



Le rire, c'est bon pour la santé !

Les Français rient de moins en moins : de dix-neuf minutes en 1939, nous sommes passés à moins de cinq minutes par jour.⁽¹⁾ Pourtant « *qui ne rit plus, meurt à petit feu* ». Eh oui, le rire est indispensable à notre bien-être physiologique, émotionnel et relationnel ! Que se passe-t-il dans notre corps et notre esprit lorsque nous rions ?

« **L**e rire est un acte corporel puissant »⁽²⁾ qui secoue notre corps, telle une onde, d'après le docteur Henri Rubinstein⁽³⁾.

Le sourire apparaît d'abord sur nos lèvres. Puis, nous prenons une grande inspiration, rejetons la tête en arrière et expulsions un « *ha-ha-ha* » explosif et communicatif. Nous sommes programmés génétiquement pour rire. Le fœtus sourit dans le ventre de sa mère, dès six mois, le bébé rit afin d'établir un lien social ; à cinq ans, l'enfant utilisera ses zygomatiques trois cent à cinq cent fois par jour.

Les mécanismes du rire

C'est dans le cerveau que l'envie de rire naît, suite à un stimulus, presque toujours psychologique : regarder une situation cocasse, entendre un drôle de bruit ou une blague, se remémorer une scène amusante. Le stimulus peut aussi être physique, comme les chatouilles sur une partie sensible du corps ou en inhalant du protoxyde d'azote, le gaz hilarant. Ces stimuli sont ensuite traités par le cortex cérébral (cerveau

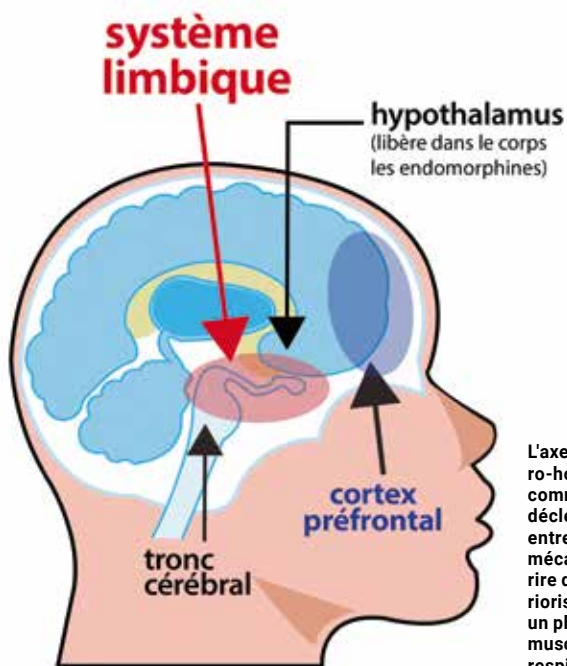
conscient) préfrontal, qui interagit avec le système limbique pour donner des réponses émotionnelles comme le rire, la colère, la peur. Via l'hypothalamus auquel il est connecté, le système limbique va ajuster l'intensité de l'émotion en fonction du message reçu par le cortex : rire discret ou aux éclats. Et lorsque des fous rires incontrôlés nous secouent, que se passe-t-il ? Ce système a la capacité de déconnecter le cortex conscient.

À partir de ce centre du rire s'effectue la trans-



Le saviez-vous ?

Les zygomatiques, muscles plats du visage, sont à l'origine du mot "zigo-mar", personne drôle, comique, amusante, farfelue qui se "fend la pêche" ou "la pipe" ou "la poire".



L'axe neuro-hormonal commande, déclenche et entretient les mécanismes du rire dont l'extériorisation sera un phénomène musculaire et respiratoire.

l'état d'éveil et la régulation de l'humeur. L'activité de ces neurotransmetteurs est réduite ou amplifiée par des neuromodulateurs comme les endomorphines, hormones du bonheur. Les substances chimiques sont libérées dans le sang. Grâce au système nerveux autonome sympathique et parasympathique, des messages nerveux atteignent différents organes : cœur, poumons...

Le diaphragme⁽⁴⁾, ce grand muscle clé de la respiration et du rire

Outre les composants de l'axe neuro-hormonal décrits ci-dessus, un grand nombre de muscles interviennent dans le rire, depuis les petits muscles du visage, les muscles du larynx, les muscles respiratoires et le diaphragme jusqu'à la musculature abdominale et celle des membres. L'onde se transmet et s'intensifie dans le corps, provoquant un relâchement musculaire pouvant obliger le rieur à s'asseoir. Le rythme car- ▶▶

mission périphérique de la réponse émotionnelle au corps par des neurotransmetteurs qui sont des composés chimiques libérés par les neurones. Cinq substances sont présentes dans la transmission chimique entre les neurones : l'acétylcholine qui déclenche la contraction musculaire, la dopamine pour l'émotion plaisante, le GABA (acide gamma-amino-butyrique) qui agit sur les troubles de l'humeur et du comportement, la sérotonine et la noradrénaline qui interviennent dans le maintien de

Un peu de pratique...

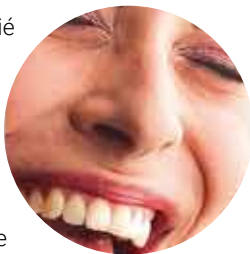
S'offrir un petit carnet coloré de préférence, y inscrire sur la première page votre nom, la date, et en toutes lettres : « À partir d'aujourd'hui, je remets de la joie de vivre dans mon quotidien ! » Utilisez vos propres mots et notez tout ce qui vous fait rire : situations cocasses, mots d'enfants, scènes de film, répliques d'un ami, blagues, gags... Et dès que le moral baisse, lisez-le !



▶▶ diaque augmente puis diminue durablement. Quant aux fonctions respiratoires, elles s'amplifient considérablement. « On estime que lors du rire, la valeur des échanges respiratoires peut atteindre le triple ou le quadruple de celle de l'état de repos ». (5) Le diaphragme s'abaisse à l'inspiration et remonte à l'expiration pour aider les poumons à évacuer l'air vicié. Le rire est un moyen de réaliser des exercices respiratoires utiles physiquement et émotionnellement. « Vive les diaphragmes libres ! » prône Corinne Cosseron, fondatrice et directrice de l'École internationale du rire. Le rire, décompressif et expulsif, est une émotion qui nous libère.

Les bienfaits thérapeutiques du rire

Dès l'Antiquité, le rire est associé à la santé. Dix minutes par jour sont recommandées par les médecins grecs pour rester en forme, cette prescription est toujours valable aujourd'hui. Attention, pas le rire moqueur et méchant mais le rire sincère associé au plaisir !



Au niveau physique, rire permet un bien-être général par son action de massage dans le corps grâce à la contraction du diaphragme. Quand nous rions, la digestion s'améliore ; c'est aussi un moyen de lutter contre la constipation. Et puis, l'expiration forcée du rire agit sur l'aérophagie en expulsant l'air contenu dans la partie haute du tube digestif. Le rire joue un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires car il ralentit le rythme cardiaque et stimule la circulation sanguine. La tension artérielle du rieur baisse significativement pendant

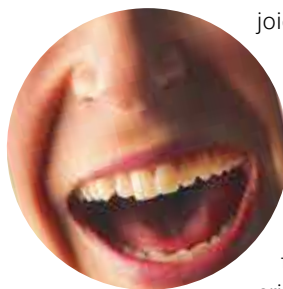
Histoire drôle

Savez-vous pourquoi le paradis, c'est vraiment le paradis ? Parce qu'au paradis, vous êtes accueilli par un Anglais, c'est un Français qui fait la cuisine, un Italien qui met de l'ambiance et un Allemand qui coordonne le tout. Maintenant, savez-vous pourquoi l'enfer, c'est horrible ? Parce qu'en enfer vous êtes accueilli par un Français, c'est un Anglais qui prépare la nourriture, un Allemand qui met l'ambiance et un Italien qui coordonne le tout...



plusieurs heures. Les graisses sanguines elles aussi diminuent grâce au brassage hépatique (foie, voies biliaires) et aux échanges pulmonaires, ce qui permet une action bénéfique sur le cholestérol. Le rire permet d'améliorer d'autres dérèglements fonctionnels comme la migraine, l'asthme et le diabète. Il joue un rôle aussi sur notre système immunitaire, en augmentant la quantité de nos anticorps et en nous libérant de nos angoisses quotidiennes. Le rieur peut s'endormir rapidement et durablement car en riant, son corps a produit de la sérotonine, hormone qui favorise l'endormissement, ses muscles se sont relâchés et sa tête s'est vidée d'éventuelles ruminations. Pensons donc à être d'humeur joyeuse avant de nous endormir ! Comme pour le sommeil, ce "médicament gratuit" a une action certaine sur la douleur car il distrait l'attention, réduit les tensions musculaires, augmente la production d'adrénaline et de noradrénaline (contre l'inflammation) ainsi que d'endorphines, la morphine naturelle.

Au niveau émotionnel, le rire est l'antidote du "mauvais" stress. Sérénité intérieure, joie, tranquillité d'esprit, relaxation remplacent agitation, irritation, inquiétude et fatigue, grâce à la production d'hormones du bonheur et à l'apaisement du système nerveux. Il est primordial d'exprimer ses émotions de joie, de colère, de peur et de tristesse, en riant, en pleurant, en criant afin de ne pas bloquer le diaphragme, eh oui, encore lui ! et de ne pas somatiser — 80 % de nos maux proviennent d'émotions non exprimées. En riant davantage, nous sommes plus détendus, nous parvenons à prendre du recul et à dédramatiser les contrariétés du quotidien. Les relations sociales s'en trouvent améliorées, la capacité de travail s'ac-



Le saviez-vous ?

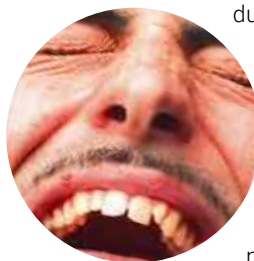
La psychologie positive est une branche récente de la psychologie, créée par Martin Seligman. Elle s'intéresse à la manière de devenir plus heureux.

croît : en augmentant la production de catécholamines⁽⁶⁾, le rire augmente l'attention, les capacités intellectuelles et la vitesse d'exécution des tâches. Il favorise les échanges amoureux et sexuels : « (...) qui sait rire peut faire rire, qui fait rire séduit et qui séduit est prêt pour des plaisirs érotiques (...) », d'après le neurologue Henri Rubinstein. Et selon une étude américaine de 2012, en général, les femmes cherchent un partenaire qui a le sens de l'humour tandis que les hommes cherchent des femmes qui rient à leurs blagues. Par leur optimisme, leur confiance en soi, leur apparence physique séduisante, les rieurs débordent d'énergie positive et de santé, ce qui les rend attirants.

Et pourtant le rire a longtemps été diabolisé. Rire en public au quotidien n'est pas toujours de bon ton. Nous sommes devenus sérieux, sauf lors de petits moments codifiés par la société : fêtes, spectacles, émissions avec des humoristes. Réhabiliter notre rire relationnel dans la vie de tous les jours est désormais un défi à relever.

« Remettre du rire dans sa vie »⁽⁷⁾

Alors, comment rire davantage ? Il n'existe plus, comme au XIX^e siècle, de salles de spectacle où l'on pouvait venir respirer une bouffée de gaz hilarant et profiter de l'ambiance festive du lieu. Mais il existe en France un réseau de spécialistes de la joie et du bonheur, les rigologues qui apportent des outils pour pratiquer le rire au quotidien. Formés à l'École internationale du rire fondée en 2002, ils proposent du yoga du rire, créé par le docteur indien Madan Kataria, de la sophrologie ludique, des jeux coopératifs, de la sophrologie ludique, de la relaxation, de la méditation au sein de leur club du rire. « L'objectif est d'arriver au rire le plus naturel possible », explique Sandrina Perrin, rigologue experte en Mayenne. La rigologie[®] a pour vocation de se connecter au meilleur de soi-même et à celui des autres ainsi qu'à notre joie de vivre, d'être vivant ! Quelles que soient les circonstances !



Joie, amitié et amour en sont les principales valeurs, d'après Corinne Cosseron. Ainsi réhabiliter le rire relationnel dans son existence peut passer par la fréquentation assidue d'un club du rire où l'on rit sans raison, où l'on porte attention à soi et aux autres, une habitude pas si fréquente finalement. À chacun de décider, ou pas, de remettre de la joie dans son quotidien ! D'ailleurs, et vous, combien de minutes riez-vous par jour ? Et, de quand date votre dernier fou rire ? ●

(1) Martine Medjber-Leignel, Joëlle Cuvilliez, Le rire pour les Nuls, First Édition, 2013, p.12.

(2) Robert Provine, Le Rire, sa vie, son œuvre : le plus humain des comportements expliqué par la science, Robert Laffont, 2003.

(3) Henri RUBINSTEIN, Psychosomatique du rire. Rire pour guérir, Robert Laffont, 1983.

(4) Muscle séparant le thorax de l'abdomen, il est mobilisé quand on rit, pleure, chante, crie...

(5) Henri, Rubinstein, p.68.

(6) Il existe trois catécholamines dans le corps : l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine.

(7) Titre du livre de Corinne Cosseron, Remettre du rire dans sa vie. La Rigologie, mode d'emploi, Robert Laffont, 2009, p.341.



Pour aller plus loin...

SI vous souhaitez trouver un club du rire près de chez vous, rendez-vous sur le site de l'école internationale du rire à l'adresse suivante : ecolederire.org



© ECOLEDERIRE.ORG