

Les vertus du rire enseignées à bonne école

Les participants aux sessions de « rigologie » sont issus, le plus souvent, des secteurs médicaux et socio-éducatifs

Reportage

Frontignan (Hérault)
Envoyée spéciale

Le rire est-il vraiment le propre de l'homme, comme le clamait Rabelais par la bouche de Gargantua ? Est-ce encore vrai depuis que des chercheurs américains ont découvert, en 1998, que les rats couinent de plaisir lorsqu'on les chatouille ? Une question sur laquelle s'est penchée avec sérieux Corinne Cosseron, fondatrice de l'École internationale du rire, à Frontignan, dans l'Hérault.

Depuis 2002, elle a formé plus de deux mille animateurs et mené près de deux cents formations de « rigologie », ainsi qu'une vingtaine de sessions d'« expert » pour ceux qui souhaitent aller plus loin. Dans ce cas, ils sont habilités, après la soutenance d'un mémoire et un stage, à créer des clubs du rire et à inscrire la « rigologie » dans leur pratique professionnelle. Venu chercher ici des leçons de bien-être personnel, la plupart des stagiaires (entre 7 et 15 participants selon les groupes) travaillent dans les secteurs médicaux, paramédicaux et socio-éducatifs.

Au programme de la formation, constituée à minima de trois stages d'une semaine à dix jours : méditation et yoga du rire – des exercices de lâcher-prise où les participants allongés en rosace, têtes les unes contre les autres, laissent venir la vague du rire –, séance collective de clown et prestation silencieuse et individuelle devant le groupe avec mission d'entraîner ses zygomatiques.

Le prix ? 800 euros pour les particuliers et 1200 euros pour les entreprises (certaines sessions sont prises en charge par la formation professionnelle). Le décor de cette école du rire est une maison colorée avec sa salle tapissée de miroirs, son jardin, sa piscine. Il fait beau, les oiseaux chantent, les fleurs sentent bon. Forcément, cela aide pour apprendre à se détendre sans retenue ni peur du ridicule.



Corinne Cosseron, lors d'une séance de rire à Frontignan, dans l'Hérault. V. ANDRÉ/AGF/PHOTOPRAXIS

Que le rire fasse du bien, on en a presque tous fait l'expérience. Dans les moments difficiles ou pour résister à l'adversité, le rire soulage. Il crée des espaces de liberté où l'on vit dans l'instant présent transformé en une anguille en bulles hilarantes. Réflexe naturel, exutoire nécessaire au stress ?

« Un down est comme une aspirine, sauf qu'il agit deux fois plus vite », affirmait Groucho Marx.

Pour le neurologue Henri Rubinstein, le rire, réflexe vital présent chez tous les individus de la naissance à la mort, est un puissant antistress naturel. Bon pour le cœur, il donne de l'énergie, améliore le souffle en débloquent le diaphragme et a des effets positifs sur le sommeil. Il peut soulager

des douleurs physiques, constate Robert Provine, neurobiologiste. Si ce dernier attribue au rire de vraies vertus, il n'existe pas, selon lui, de réelles preuves qu'il libère des endorphines, les hormones du plaisir. Quant au psychiatre et psychothérapeute pour enfants et adolescents, Stanislas Tomkiewicz, le rire serait une sorte de pilule du bonheur, un « tuteur de résilience » qui aide à surmonter les traumatismes.

Les stagiaires de Corinne Cosseron et de son adjoint, Julien Péschot, clown de formation, n'en doutent pas. Pascale Dupont, médecin généraliste depuis dix-sept ans à Saint-Aignan (Loir-et-Cher), est en fin de formation. Elle a déjà commencé à proposer à ses

patients des séances de rigologie, dont elle mesure les bienfaits dans les consultations « normales » : « L'écoute et les prescriptions ne sont pas suffisantes. Avec les exercices autour du rire, les patients retrouvent leur capacité d'étonnement et de spontanéité. » Rigologie dans une maison de retraite dans le Sud, Patou Morello a intégré le rire et le jeu dans les gestes de la vie quotidienne : « Les médecins de l'établissement sont surpris de constater que les résidents, presque tous atteints de la maladie d'Alzheimer, sont plus peilloints et parviennent à se souvenir de choses simples, auparavant immédiatement oubliées dans l'oubli. »

Plus surprenant encore, le projet d'Audrey Julie, psychologue cli-

nicienne depuis dix ans dans une association de prévention des maladies cardio-vasculaires, à Aubernai, en Alsace. Depuis sa formation à l'École internationale du rire, elle réunit vingt à trente volontaires en atelier, tout en conservant les entretiens individuels. « Mes patients diabétiques, stressés ou victimes d'un infarctus gèrent avec plus de bienveillance leur stress, dédramatisent leur souffrance quand arrive le moment de suivre un traitement à l'insuline. Ils sont heureux de consulter un psychologue de façon différente », constate-t-elle.

Quant aux médecins de l'association, Patrick Nicol et Odile Bonomi, il leur est plus facile, aujourd'hui, d'engager leurs

patients dans des changements de comportement. Ne pas séparer le mental et le physique est primordial dans ces pathologies. Dans cette démarche, le rire semble souverain.

Anne Beaujard, médecin gériatre à Albi, dans le Tarn, qui vient de commencer la formation, en a pris conscience : « Je suis trop rigide par ma formation scientifique et cartésienne, dit-elle. J'ai besoin de retrouver mes propres émotions afin d'être à l'écoute de celles de mes patients, de me sentir « vivante » pour mieux soigner. »

Le rire, réflexe vital présent chez tous les individus de la naissance à la mort, est un puissant antistress naturel

Un besoin partagé par ses compagnes de stage, Stéphanie Michat, Nadine Sicard et Valérie Papet, infirmières en psychiatrie. Elles viennent de toute la France, Nancy, Clermont-Ferrand et Lavaux, dans le Tarn. Leur objectif ? Créer un atelier du rire dans leur hôpital de jour. « Une thérapie complémentaire efficace pour les pathologies anxieuses et dépressives », souligne Nadine Sicard.

Et comme le rappelle Corinne Cosseron, « on rit davantage en groupe. Le rire joue un rôle social, renforce les liens et développe un sentiment d'appartenance et de reconnaissance. » ■

Mélina Gazi

Quelques adresses. École française du rire et du bien-être. Rigologie.org ; Université du rire à Paris, association Tes plus chouette quand tu souris : Rire-a-paris.com ; Les clowns à l'hôpital : Lenremedecan.asso.fr ;

A rire. « Psychosomatique du rire, rire pour guérir », d'Henri Rubinstein (Robert Laffont, coll. « réponses/santé », 2003) ;

« Le Rire, sa vie, son œuvre, le plus humain des comportements expliqués par la science », Robert Provine, traduit de l'anglais par Jean-Luc Fidel (Robert Laffont, 2003),