

# Marie-Laure Bourbon ou l'art de rire

## M.-Laure Bourbon

a débuté sa carrière en tant que secrétaire juridique avant de proposer des séances de rigologie.

Ludivine BOURDUGE

Après un baccalauréat littéraire et une licence de droit, Marie-Laure Bourbon obtient un BTS secrétariat. Par la suite, elle sera secrétaire juridique dans deux cabinets d'experts-comptables durant 28 ans. « Cela faisait longtemps que je me disais que j'étais dans ce métier par hasard », explique-t-elle.

« J'ai remis les choses à plat pour savoir ce que j'avais envie de faire.

C'est en choisissant un temps partiel que Marie-Laure Bourbon se lance dans la confection de jouets en bois puis elle cesse définitivement son activité professionnelle en 2006. « J'ai remis les choses à plat pour savoir ce que j'avais envie de faire avant de démissionner de mon poste de secrétaire. »

Une amie, ancienne commerçante de Lempdes, lui présente des clowns hospitaliers et c'est à deux qu'elles font le grand saut et tentent l'aventure en débutant des formations, proposées par l'École du rire, qui ont lieu à Paris et à Frontignan.

En septembre 2007, Marie-Laure Bourbon crée l'association *Rire et mieux être* dans laquelle elle effectue du bénévolat pendant plusieurs années avant d'en être salariée, depuis deux ou trois ans. Marie-Laure Bourbon poursuit ses formations à travers diverses initiations et certifications dans les domaines de l'animation tels que le yoga du rire, le mime, la danse, le clown ou encore le travail de la voix.

L'année suivante, elle fait partie de la première promotion de rigologues experts de l'École internationale du rire, dirigée par Corinne Cosseron, créatrice de la rigologie. À ce moment-là, cette formation était composée de six modules d'une semaine. À l'heure actuelle, la France compte 200



Marie-Laure Bourbon propose des séances de rigologie au sein de différents organismes.

rigologues mais seulement une vingtaine ont effectué la formation complète.

Actuellement, elle propose ses services au sein de plusieurs organismes comme l'association *Sports et loisirs* d'Orléans, le *Mille Club Galaxie* de Clermont, à l'hôpital de jour de la clinique psychiatrique Les Queyriaux basée à Cournon-d'Auvergne et dans les centres de bien vieillir financés par les caisses de retraite. « Je trouve intéressant d'intervenir pour les publics fragilisés. »

Elle intervient aussi à la demande dans des salons de la prévention, avec notamment la Carsat (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail, qui regroupent des aidants familiaux, des personnes du Clic (Centre local d'information et de coordination gérontologiques), des jeunes en réinsertion mais aussi dans le milieu de l'entreprise.

C'est en découvrant une cour d'école avec des enfants riant de façon spontanée qu'un médecin indien s'est dit que la bonne idée était de ne pas passer par le mental mais plutôt par le corps en favorisant les mouvements du diaphragme. « C'est le coup de manivelle comme pour les voitures. On ressent la mémoire corporelle. Quand le corps ressent les mouvements du diaphragme, cela lui rappelle des émotions. »

Le yoga du rire est ainsi créé avec des exercices, visant à mettre le diaphragme en mouvement, et le rire à thèmes. Il a ensuite formé des animateurs de clubs du rire. « Je me sers du yoga du rire mais le côté rire à thèmes ne me branche pas. Les gens ne sont pas à l'aise avec ces exercices-là où ils peuvent se sentir ridicules. »

La véritable question posée était bel et bien, comment faire pour adapter cela à notre culture et comment mettre les gens dans une situation leur permettant d'être à l'aise et de lâcher prise. La séance de rigologie, qui dure généralement 1 h 15, débute en musique afin d'arrêter de penser et d'être disponible pour entrer directement dans le feu de l'action.

Durant les séances de rigologie, les participants se placent en cercle afin que tout le monde soit sur le même plan et puisse se voir. « On danse pas mal en bougeant pour le plaisir. Le travail en accordéon permet d'aller vers le centre et de revenir d'avant en arrière. On voit, comme ça, si on se positionne plutôt en retrait ou en arrière. On fait cela à chaque séance. »

La séance se poursuit avec des exercices de respiration afin de prendre conscience des tensions corporelles et des automassages favorisant la décontraction des muscles, en particulier du trapèze. L'écoute de musique africaine permet

également de se détresser. « Il faut laisser la terre porter notre poids », confie Marie-Laure Bourbon.

Un travail est aussi proposé sur le regard et le toucher qui sont devenus un problème dans notre société actuelle. « On va juste croiser le regard des autres en marchant dans la salle. On va ensuite mimer les gestes de l'autre personne comme un effet miroir dans lequel on se verrait. »

« C'est un sacré travail qui dépasse largement le cadre de la rigologie.

Le travail sur le toucher permet une prise de conscience de l'ici et maintenant. « Les gens ne sont pas présents lorsqu'ils font quelque chose mais ils réfléchissent à autre chose. Il ne faut pas laisser partir son attention. C'est un sacré travail qui dépasse largement le cadre de la rigologie. »

La coordination est très importante. C'est pourquoi des exercices de petites tapes dans les mains que l'on doit passer

à son voisin sont pratiqués. Un travail sur la confiance en soi et aux autres se traduit par des exercices de guidage à l'aveugle par exemple.

Elle tient à bien montrer la différence existant entre le club de rire et la rigologie. « Le club de rire, c'est le rire, point. En rigologie, on élargit en boostant les énergies. Nous allons chercher l'énergie, la musique aide beaucoup pour cela. Le rythme, c'est la vie. »

Et puisque nous sommes des êtres possédant des émotions multiples, le rire permet de les faire passer de manière subjective, bien que certaines personnes sont incapables de faire passer des émotions dans la voix, mais cela peut changer du jour au lendemain. « Le rire est contagieux car on a tous la même séquence de rire. Les spasmes des pleurs sont très proches de ceux du rire c'est pourquoi il est difficile de ne toucher que le rire. Je pense qu'il faut toucher plus globalement l'expression des émo-

otions », souligne la rigologue.

Ainsi, une phrase, ni triste ni gaie, circule parmi l'assistance qui doit la répéter en employant des tonalités différentes.

Des exercices permettent à certains d'apprendre à dire oui de manière appuyée ou pas, c'est la même chose avec le non. « Je ne suis pas une thérapeute mais je fais des séances thérapeutiques pour les normopathes. »

À la fin de la séance de rigologie, les participants se couchent en cercle sur le sol et c'est bien le rire naturel qui prend le dessus. Marie-Laure Bourbon leur demande alors d'évoquer en un seul mot la séance. « Cette activité crée du lien car on met sur le tapis tout ce qu'on a en commun, un corps et quatre ou cinq émotions de base. Un lien s'établit entre les personnes qui se voient parfois à l'extérieur. »

Rens. 04 73 61 87 25 ou blog de l'association : [www.rireetmieuxetre.fr](http://www.rireetmieuxetre.fr).

### L'info +

1954 : naissance le 27 mars à Clermont-Ferrand.

1976 : elle obtient une licence de droit.

1979 : devient secrétaire juridique.

2006 : elle arrête son activité professionnelle.

2007 : création de l'association *Rire et mieux être* et débute les séances de rigologie.