

Depuis combien de temps n'avons-nous pas ri ? Un vrai rire incontrôlable qui vous emporte, se transmet aux autres et vous soulage du poids de la vie ? Si vous n'y arrivez plus, ça s'apprend... et ça marche !

Arnaud Vernet

arnaud.vernet@centrefrance.com

Un deux trois... riez ! Soyons honnêtes. En allant participer à une séance de rigologie, difficile de prendre la chose au sérieux. Rire ! Que ceux qui n'aiment pas rire lèvent le doigt. Ils ne sont pas nombreux.

Rire est une des rares valeurs universellement partagée, mais sur laquelle nous ne voulons aucune prise. S'il vient, tant mieux, sinon qu'importe. On arrive même à l'oublier. Certaines personnes n'ont plus ri depuis des années... et s'en passent.

Le rire n'est pas un élément essentiel de notre culture. Il est même asso-

cié au manque de sérieux, voire à une certaine vulgarité quand ce n'est pas l'imbécillité. Mais qu'on soit idiot ou savant, si le rire passe, on le prend. Et justement, Marie-Laure Bourbon, rigologue expert certifiée, vous propose de l'attraper à travers ses ateliers hebdomadaires de rigologie.

Une bonne bidonnade vaut tous les remèdes

Ces ateliers qui se déroulaient depuis 2007 à Lempdes et Le Cendre, viennent d'ouvrir à Clermont avec, pour ces premiers

cours de l'année, une quinzaine de candidats au rire.

Entrez donc : l'ambiance est détendue... et très féminine. Si le rire est le propre de l'homme, il semble plus recherché... par les femmes qui partagent l'endroit... avec deux malheureux hommes.

Une fois évacuées les présentations, nous voilà tous en rond, en chaussettes, avec Marie-Laure qui explique les rudiments de sa science, inventée par un médecin indien étonné par les effets du rire sur la santé. À l'écouter, une bonne bidonnade vaut tous les remèdes : c'est bon pour la respiration, la digestion, la circulation... et surtout pour la sécrétion d'endorphines qui évacuent le stress. Le rire, une véritable pilule de bonheur... qu'il suffit de stimuler. Étouffé par le

quotidien, le rire, promet Marie-Laure, sommeille en nous. Le réveiller est une affaire de technique, et la voilà qui nous promet de nous donner le coup de manivelle qui va démarrer notre moteur en panne.

Nous commençons par des gestes simples, au symbolisme évident. Après quelques étirements, nous voilà à mimer un bon lavage de mains avant de jeter toute notre crasse au loin.

Il est alors temps de passer au Samouraï : on imagine une boule pesante au-dessus de nous, on la dépose devant nous, on attrape notre sabre, et en poussant un grand Ho, on la tranche en deux !

Nos soucis se sont-ils évanouis ? Pas sûr, mais le corps se sent plutôt apaisé par ces exercices et nous

voilà prêts à nous confronter à notre premier rire : le cercle se concentre et Marie-Laure explique la différence entre les ha ha ha, les hi hi hi et les hé hé hé avant de nous inviter à les entonner en chœur.

Rires un peu forcés pour commencer... qui deviennent vite naturels. Le premier qui rit à gorge déployée entraîne les autres dans un fou rire général.

Dans l'onde du rire

Retour aux exercices, aux mouvements... avant le repos final. Comme de bien entendu, tout se termine... dans un violent éclat de rire qui semble ne plus pouvoir s'arrêter. L'onde du rire passe des uns aux autres, jusqu'à presque mourir dans un couinement si désopilant que le torrent repart.

Au bout de cinq minutes, Marie-Laure peut enfin

mettre un air méditatif destiné à calmer les esprits. La respiration reprend son rythme normal et l'on peut enfin conclure. Alors ? À part une personne, tout le monde est enchanté, détendu, surpris, apaisé, et nous, étonnés d'avoir découvert que le rire, c'est pas de la blague ! ■

(* La Rigologie regroupe un ensemble de techniques visant à entretenir ou retrouver sa joie de vivre. Elle associe au yoga du rire et à la sophrologie ludique différentes techniques de respiration, d'ancrage, de détente, de prise de conscience du corps...

➔ **Pratique.** Pour tous renseignements contacter l'association Rire et Mieux être au 04.73.61.87.25 ou au 06.70.72.99.13. Séances hebdomadaires les lundis, 20 h, Le Cendre (Espace Les Justes). Mardis 20 h, Lempdes (École des Vaugondières). Mercredis 10 h 45, Clermont-Ferrand (Mille Club Galaxie 24 rue R. Bergougnan). Mercredis, 19 h 30, Lempdes (École des Vaugondières).