

# RIRE, C'EST BON POUR LA SANTÉ...

**Marie-Laure n'exerce pas un métier très connu, et pourtant : le rire devrait faire partie intégrante de notre vie, pour notre plus grand bien. Rencontre avec une rigologue pour qui le rire est un précieux outil anti-stress, mais pas seulement !**

Elle est venue à la rigologie « par hasard », affirme-t-elle. Pas spécialement clown, ni drôle. Après 28 années de secrétariat juridique, Marie-Laure Bourbon a choisi de « descendre du train », saisissant une opportunité financière qui s'est présentée à elle à la suite du décès de son père. Et, afin de mieux marquer le coup, elle démissionne un 1<sup>er</sup> mai ! C'est grâce à une amie dont le fils était hospitalisé qu'elle a rencontré des clowns hospitaliers d'abord et la rigologie ensuite. « Je me suis renseignée et j'ai démarré cette formation d'une année dans la foule », raconte-t-elle. Elle a fait partie

de la toute première promotion de rigologues issue de l'École française du rire\*. C'était en 2008.

## Démarche géniale

C'est une journaliste, Corinne Cosserson, qui a « inventé » la rigologie. Après être allée se former en Inde, auprès du Dr Kataria, lui-même à l'origine de cette démarche géniale qu'il a appelée yoga du rire ou hashya yoga. Comment définir la rigologie ? « C'est un ensemble de techniques visant à entretenir ou retrouver sa joie de vivre », explique Marie-Laure. Elle associe des exercices de respiration, d'ancrage, de

détente, de prise de conscience du corps, ainsi que des jeux issus de l'entraînement au théâtre, au yoga du rire et à la sophrologie ludique. »

Ainsi, la rigologue débute toujours ses séances hebdomadaires par une musique qui permet de « débrancher avec l'extérieur », puis, un peu de do-in (auto-massage), histoire de reprendre conscience de son corps, suivi d'exercices d'enracinement ; on peut alors évacuer le stress par le souffle, la voix ou la marche.

Ensuite, place au développement de la confiance en soi et en les autres (en traversant la salle les yeux fermés, par exemple) ; on travaille également sur le regard – ce qui n'est pas toujours évident. Ces séances sont entrecoupées d'exercices de yoga du rire pour stimuler le diaphragme et se terminent par la méditation du rire : on s'allonge en soleil, sur le dos, têtes au centre. On ne se force pas. On le laisse venir. « Il est parfois difficile d'arrêter un fou rire qui se communique », reconnaît volontiers la rigologue.

## Quels bienfaits ?

Le diaphragme, justement ! C'est par lui que tout arrive ! Quand on rit, il monte et descend et ce sont ces secousses qui permettent d'innombrables bienfaits. Un massage en douceur de l'estomac et des intestins, pour commencer. Ce qui active la circulation sanguine et fortifie le cœur, renforce le système immunitaire, et permet une meilleure qualité de sommeil. Voilà pour le physique.

Côté émotionnel, le rire est un parfait anti-stress grâce à la sécré-



Marie-Laure Bourbon

\*Devenue, depuis, École Internationale du rire, dirigée par Corinne Cosserson.

tion d'endorphines (la fameuse « hormone du bonheur »), un régulateur d'humeur – il aide à exprimer la joie, la colère et à vaincre ses inhibitions. Et ce n'est pas tout ! On accorde également au rire des bienfaits relationnels : il rapproche les gens, leur permet de « se lâcher » sans crainte de jugement ou d'être ridicules. D'être bien, tout simplement.

### Dans les entreprises aussi...

C'est d'ailleurs pour cela que Marie-Laure intervient dans les entreprises. « *La Banque Postale et Leroy Merlin ont fait appel à moi pour déstresser leur personnel et développer une cohésion d'équipe* », précise-t-elle. Mais, ce qui lui a le plus apporté, c'est d'aller au devant de personnes fragilisées par la maladie et d'apporter un peu de rire et de joie de vivre auprès d'aidants familiaux (soutien aux bénévoles et visiteurs de personnes âgées). Ah, encore une petite chose. Grâce au rire, nous pouvons aussi embellir. Si, si, c'est sérieux ! Alors, faites donc travailler vos zygomatiques plus souvent... pour le meilleur et pour le rire !

Natalie Georges

### EN SAVOIR PLUS

#### LIRE

- « **Rire sans raison** », Dr Madan Kataria (Madhuri Editions).
- « **Remettre du rire dans sa vie** », de Corinne Cosseron (Édition Robert Laffont).
- « **Comment je me suis soigné par le rire** », Norman Cousins (Petite bibliothèque Payot).
- « **Cahiers d'exercices pour rire davantage** », de Corinne et Frédéric Cosseron (ESF éditeur).

#### CONTACTS

- Marie-Laure Bourbon : voir site [www.riretetsmieuxetre.fr](http://www.riretetsmieuxetre.fr)
- Catherine Lucquin : [yogadurire.catherine@yahoo.fr](mailto:yogadurire.catherine@yahoo.fr)
- **École internationale du rire** – 1, rue de la Coste - 34110 Frontignan  
Renseignements : 06 25 70 69 36  
et site Internet : [www.ecoledurire.org](http://www.ecoledurire.org)

#### À VENIR

- **Rando-rire** : le 14 juillet à Clermont-Ferrand (63)

### YOGA DU RIRE AVEC CATHERINE

Catherine Lucquin, elle, ne pratique que le « yoga du rire », ou le rire sans raison mis au point par le fameux médecin indien qui avait observé que ses patients heureux guérissaient plus rapidement que les autres\*.

« *J'ai quitté le Nord pour venir m'installer en Auvergne et, un jour, je me suis réveillée en me disant qu'il fallait que je fasse cela sans même avoir assisté à une séance !* » lance-t-elle dans un grand éclat de rire. Formée à Paris par l'association Arts, rire, clown et compagnie, Catherine se lance corps et âme dans ce yoga qui permet de stimuler les pouvoirs illimités du cerveau droit.

« *La technique du rire sans raison permet de retrouver son âme d'enfant*, explique-t-elle très sérieusement. *J'utilise des supports de rire pour démarrer la séance : le rire du cœur, qui permet d'ouvrir la cage thoracique ; de l'ours (dos à dos), du lion (on tire la langue) ; celui du PV n'est pas mal non plus – il aide à prendre du recul...* » Puis viennent, selon son humeur, le rire de la douche, du timide, du somnambule, du baragoin, de la boule de neige, de la flaque d'eau, de la tondeuse qui ne veut pas démarrer, etc.

Après, si le vrai rire arrive, tant mieux. De toute façon, le corps réagit de la même façon physiquement et émotionnellement... Et les bienfaits sont exactement les mêmes ! Catherine intervient elle aussi dans les entreprises, mais ce qu'elle préfère, c'est être appelée par des associations de personnes âgées ou handicapées : « *Ça m'a changé la vie, avoue-t-elle... sans rire.* »

Mais, si elle peut amener un espace de joie, de créativité, d'émotion auprès de ces personnes fragiles, la désormais danseuse et thérapeute aura atteint son but... N'est-ce pas là l'essentiel ?

N. G.



\* Lire aussi le témoignage de Norman Cousins dans son livre cité dans l'encadré ci-contre.