

Volcans → Chamalières/Royat

ANTI-STRESS ■ Conférence à l'initiative du club Soroptimist de Chamalières

La rigologie, c'est du sérieux !

On soigne tout... ou presque, par le rire ! Les rigologues vous aident à l'apprivoiser.

« **L**a rigologie est un cadre dans lequel on va participer à lâcher des tensions. Il y a une idée de puissance du groupe » explique Marie-Laure Bourbon, diplômée de rigologie, animatrice de l'association Rire et Mieux-être, qui participait dernièrement à une conférence organisée par le club service Soroptimist de Chamalières dans les salons du Royal Saint Mart. La conférencière a présenté cette technique dérivée du yoga du rire plutôt destinée aux adultes, qui allie détente, relaxation et expression des émotions. « L'intérêt du rire est qu'il booste tout : sphères respiratoires, circulation, digestion, sécrétion d'endorphines ».

Cette discipline s'effectue en groupe dans une ambiance bienveillante et sécurisante. « Les individus arrivent avec ce qu'ils ont en eux. Lorsqu'on assiste à une séance on participe même pour regarder comment



CONFÉRENCE. Isabelle Grosjean, présidente du club Soroptimist de Chamalières, accueillait Marie-Laure Bourbon, experte certifiée en rigologie.

cela se passe. Chacun participe cela favorise la confiance. Il n'y a personne de ridicule. Les participants sont placés en cercle,

on voit ainsi comment on prend sa place. Aucun exercice n'est imposé mais si l'on ne se bouscule pas on n'avance pas. Le ri-

gologue va aider les gens à s'ancrer. La présence, le regard, le toucher seront sollicités. On va se servir de la danse, de la musique, du théâtre... » L'apprentissage des émotions, puis des jeux issus du travail de clown favorisent l'évacuation du stress.

Les jeux visent à une meilleure expression des émotions et à l'amélioration de la confiance en soi. Ces jeux doivent faire évacuer nos tensions, nous libérer et susciter le rire.

Cette libération d'émotion libère l'emprise du mental et favorise la « méditation du rire » qui est le fou rire qui permet un relâchement total. « Le rire est un TGV du lâcher. Le rire naturel vient ou pas, parfois les participants peuvent passer du rire aux larmes, en arrivant à lâcher le mental, les émotions apparaissent ».

➔ **Rire et mieux être.** L'Association s'est fixée pour but de mettre la Rigologie au service des particuliers, mais également des entreprises, établissements de soins, structures de réinsertion, d'aide à la personne, collectivités sportives ou culturelles, et généralement de toutes les structures en recherche d'une amélioration dans la gestion du stress et des émotions, dans la communication, la convivialité, la cohésion d'équipe, l'aide à la joie...