

LE CHOIX DE LA RÉDACTION

RIGOLOGIE

Quand le rire remue nos émotions

Bien plus sérieux que ça en a l'air, la rigologie est une méthode qui a pour but de booster la joie de vivre. Des séances sont désormais proposées depuis la rentrée à Orléat par l'association Sport Loisirs Orléatois.

Je flotte, très détendue, joyeuse, tranquille, agréable, mieux, sereine, interrogative, apaisée, vidée, troublée, difficile, très mal... Les qualificatifs ne manquaient pas lundi matin, à l'issue de la deuxième séance, pour les 15 candidates qui venaient de tenter l'expérience de la rigologie à Orléat, une toute nouvelle activité que propose l'association Sports Loisirs Orléatois.



En 1929, on riait 20 minutes par jour ; aujourd'hui, moins d'une minute quotidienne. Il faut donc stimuler le rire pour qu'il redevienne une fonction vitale essentielle.

« On ne peut pas toucher au rire sans toucher au reste »

Après une heure de lâcher prise menée par Marie-Laure Bourbon, rigologue expert, mêlant la musique, le toucher, l'automassage, le regard, les étirements, les bâillements, la respiration, la danse et autres mouvements de zygomatiques, les participantes ont terminé dans un grand éclat de rire, allongées sur le sol, suivi de quelques minutes de relaxation. Et si au fil de la séance, la plupart des femmes présentes a réussi à oublier le groupe, à se lâcher et à libérer ses émotions, l'exercice fut plus difficile pour d'autres qui avouaient « ne pas avoir eu envie de rire du tout alors que tout le monde riait ». C'est même l'effet contraire qui se produisait sur l'une d'entre elles qui a fondu en larmes. « On ne peut pas toucher au rire sans tou-

cher au reste », avouait Marie-Laure Bourbon qui connaît bien ce genre de réactions. « C'est un grand classique. Quand on ouvre les émotions, on ouvre un océan. On vient là pour rire et en fait il y a peut-être plus urgent à sortir ». Mais pas de panique !

Les séances suivantes devaient être moins violentes. En témoigne Céline qui a vécu la première séance en pleurant elle aussi. « Là, ça va mieux. J'ai fait un très grand pas depuis la semaine dernière », avouait-elle lundi matin (*lire ci-dessous*).

Du club de rire à la rigologie

La rigologie a fait ses preuves depuis les prémices des recherches effectuées sur le rire. En 1928, le médecin américain James Walsh affirmait que « la résistance de l'organisme face à la maladie

augmente lorsqu'une personne rit souvent et régulièrement ». Mais c'est certainement le cas de Norman Cousins qui a déclenché le plus de recherches scientifiques sur le rire qu'il a utilisé comme médicament pour s'auto-soigner d'une maladie arthritique très doulou-

reuse, considérée comme irréversible. Au début des années quatre-vingt, le médecin américain Patch Adams créait, lui, la première clinique de l'humour et en 1994, Lee Berk mettait, à son tour, en avant les bienfaits du rire sur la santé.

En 1995, Madan Kataria, médecin indien, invente le yoga du rire lorsqu'il entend des enfants rire de bon cœur dans une cour de récréation. « C'est le rire qu'il cherchait, un rire sans raison, franc, spontané », explique Marie-Laure Bourbon. En France, le club de rire est importé par Corinne Cosseron, formée par le médecin de Bombay, mais « elle s'est très vite rendu compte des limites de ce club ».

Elle invente alors la rigologie et crée l'école internationale du rire et du bonheur à Frontignan. De sa première promotion en 2008 sort Marie-Laure Bourbon qui, après 28 ans de secrétariat juridique, décide de se lancer dans ce pari fou. Elle est aujourd'hui rigologue expert et anime, dans le cadre de l'association « rire et mieux être » qu'elle a créé à Lempdes en 2007, de nombreux ateliers auprès d'un public adulte ainsi qu'en hôpital de jour. Elle conduit aussi des interventions ponctuelles en entreprises et auprès d'organismes sociaux ou de santé.

ISABELLE BARNÉRIAS

LA RIGOLOGIE VUE PAR...

« Il faut oser, sans tabou »

Danielle, retraitée, deuxième séance



« La rigologie, j'en ai entendu parler pour la première fois lors de l'assemblée générale de Sport Loisirs Orléatois où je fais déjà de la peinture et du dessin. Je suis venue la semaine dernière pour la première fois et à la fin de la séance, j'étais bien. Ça va me permettre de décontracter de la fatigue physique, mais pas seulement... La fatigue morale aussi. Ça me plaît beaucoup mais il faut se laisser aller, ne pas se retenir, oser, sans tabou, pour évacuer le stress ».

« Une grande découverte »

Céline, femme active, deuxième séance



« La semaine dernière, pour la première séance, je n'ai fait que pleurer et à la fin, j'étais vidée. Si j'avais dû travailler, je n'aurais pas pu y aller. Mais je reviens quand même aujourd'hui. Je ne pensais pas que ça me ferait ça, je pensais que ce serait rigolo, que ça allait me détendre. En fait, ça a été une grande découverte. J'ai fait un très grand pas depuis la semaine dernière. Toute la semaine, j'ai fait un travail sur moi mais ça ne va pas être simple tout le temps ».

« RIRE ET MIEUX ÊTRE ».

Pour tous renseignements sur l'association de Marie-Laure Bourbon, téléphoner au 04.73.61.87.25 ou 06.70.72.99.13.

SLO. Les séances proposées par SLO ont lieu à Orléat le lundi à 10 heures. Renseignements au 04.73.68.20.75.

Votre hebdomadaire passe au NUMÉRIQUE !

Disponible en illimité, où que vous soyez !



45€/an soit moins de

0,90 € par parution

N° Azur 0 810 61 00 91

PRIX APPEL LOCAL

ou sur CentreFrance boutique.fr

695618