

## Le rire, pour rétablir le contact avec soi-même

Soumis par Administrateur  
03-02-2007

PARIS (AFP) - En plein coeur de Paris, quelques centaines de personnes éclatent soudain d'un retentissant éclat de rire, qui roule en vagues contagieuses sur la place du Trocadéro, sous l'oeil mi-amusé mi-ahuri des touristes venus admirer la Tour Eiffel en ce dimanche ensoleillé.

C'est "le plus grand éclat de rire de France", organisé par la très sérieuse Ecole française du rire pour faire connaître les bienfaits d'une pratique tombée en désuétude : les Français ne rient plus qu'une minute par jour, contre 19 mn en 1939, et 7% disent même ne jamais rire, affirme la fondatrice de l'école, Corinne Cosseron.

Celle qui se compare à "une porteuse d'eau dans le désert" vient de lancer une formation professionnelle en "rigologie" répartie en modules sur deux ans, destinée aux professionnels de la santé et de l'accompagnement.

Car, s'il ne guérit pas, le rire permet de lutter contre la douleur, l'inflammation, l'anxiété et les insomnies. Quand on se bidonne, qu'on s'esclaffe, qu'on se tord de rire, on secrète des hormones bienfaites, endorphines et catéchamines, qui diminuent la douleur, agissent sur le stress, modulent la respiration et le transit gastro-intestinal, et accroissent la sensation de plaisir.

"C'est fou ce que ça fait du bien", dit Catherine, la cinquantaine joyeuse, en s'essuyant les yeux après une bonne séance de "rire du lapin" (hi hi), "rire du mériau" (ho ho) et "rire du lémurien" (très lent) sur l'esplanade du Trocadéro.

De fait, certains psychologues utilisent le rire pour briser les résistances et établir un contact avec leur patient : "exercice de détachement et formidable exutoire", il sert de "médiation corporelle entre le thérapeute et le malade", explique Sébastien Perret, psychologue en hôpital et en maisons de retraite, venu de Montpellier pour la manifestation.

D'après les neurologues, la personne qui rit synchronise les deux hémisphères de son cerveau, rétablissant en quelque sorte une connexion entre logique et émotions. Et les effets sont de longue durée : le rieur dégage une plus grande confiance en lui, ce qui affecte son entourage.

C'est cet équilibre et cette force que viennent chercher les membres des clubs de rire qui foisonnent depuis quelques années dans toute la France. "Le rire est un petit bagage, que l'on emmène avec soi", témoigne Jeanne-Marie Siméon, animatrice de trois clubs à Mâcon (Saône-et-Loire).

Le rire, c'est ce qu'apportent aux enfants les clowns des hôpitaux, "inventés" il y a 22 ans en Europe par le clown Kinou, lauréat du "Rire d'or" 2006. Et c'est même, de plus en plus, un accompagnement thérapeutique pour des troubles allant des difficultés d'élocution à la maladie de Parkinson.

A Montpellier, raconte Sébastien Perret, trois clowns professionnels sont à disposition du service d'hématologie de l'hôpital. Pendant les soins douloureux, ils aident les enfants à "se détourner de la douleur, par un contact tout en douceur, fait de magie et de rêve".