

la Marseillaise



■ A quand les films de Woody Allen ou de Chaplin remboursés par la sécurité sociale ?

SANS BLAGUE

Mercredi 19 Avril 1989

Rire, c'est la crise !

Une conférence pas triste. C'est ce que propose l'association marseillaise, unique en France, S.O.S. Rire qui reçoit la psychothérapeute californienne Annette Goodhart, demain soir à la MJC Corderie, sur le thème "la thérapie par le rire". Mille et une manières (très sérieuses) de combattre mille et une affections.

PARFOIS incontrôlable, souvent contagieux, il peut provoquer de véritables crises. Pourtant, le rire est fortement recommandé. Se marquer un bon coup est même, paraît-il, bien plus efficace que tous les antidépresseurs.

L'affaire est d'autant plus sérieuse que les moroses, les tristes, les graves, les tendus, les crispés et les stressés sont de plus en plus nombreux. Ou plutôt, ils le sont de plus en plus. Les chiffres l'attestent.

la France se tenait les côtes vingt minutes par jour (en moyenne) il y a vingt ou trente ans, contre cinq ou six de nos jours. Pire, 7 % d'entre nous ne rient jamais. De plus, faire la gueule, c'est fatigant. Soixante cinq muscles tra-

vailent alors que dix seulement suffisent pour un sourire.

7 % d'entre nous ne rient jamais

Et les Marseillais dans tout cela ? Ils n'ont pas échappé à l'épidémie de morosité. Mais ça se soigne et ça se guérit... Par le rire ! C'est ce qu'affirment bien des spécialistes de renom, et plus près de nous Victor Hugo Espinosa (ne riez pas) président de l'association, unique en son genre, S.O.S. Rire créée à Marseille, il y a quelques années.

C'est sous l'égide de cette association que la psychothérapeute californienne,

Annette Goodhart, démontrera demain soir à la MJC Corderie, tous les bienfaits d'une franche rigolade. Présentée sous les traits d'une "américaine talentueuse, professionnelle, très consciente des agressivités de la vie moderne" cette spécialiste en catharsis enseigne à travers le monde entier, le rire, différent de l'humour et des blagues. Elle se livrera même, confie Victor Hugo Espinosa, à des démonstrations d'éclats, histoire de nous faire comprendre que le rire est le meilleur remède et (suivant sa thèse) que nous sommes heureux parce que nous rions, et non l'inverse.

Faire la gueule, c'est fatigant

Annette Goodhart expliquera également que grâce

au rire, nous pouvons surmonter des problèmes tels que le cancer, les chocs psychologiques et autres difficultés sexuelles ou relationnelles. On demande à voir. Mais après tout, pourquoi pas ? Les bienfaits du rire ne sont pas nouveaux, même s'il semble qu'on les redécouvre. Dans les sociétés primitives, on organisait déjà des séances de rire collectif pour se refaire une santé. Selon un neurologue parisien, le rire fait baisser la tension, diminue le taux de cholestérol et combat migraines et insomnies. Quant à l'air des poumons, il se renouvelle entièrement en même temps que s'exerce un véritable massage des fonctions hépatiques et digestives.

Pour l'association S.O.S. Rire, cette rencontre est

"une occasion à ne pas manquer" et se plaît à rappeler que "le rire est la nourriture des gens heureux...". Pas étonnant que ses animateurs n'aient cessé de le cultiver à travers le champ d'activités qui leur sont propres : habituer les gens à rire ou simplement à se détendre, combler l'insuffisance, voire l'absence, de pratiques humoristiques dans notre région, combattre la solitude et la tristesse, promouvoir la bonne humeur.

Camille PAOLETTI

Pour toute inscription (impérative) à la conférence sur la "thérapie par le rire", s'adresser à S.O.S. Rire, Tél. 91.64.84.43 ou 91.08.08.78.