

SANTÉ

Le rire CONTRE LE STRESS

BIEN-ÊTRE
Le pouvoir
des couleurs

ÉCONOMIE
Le télétravail

BALADE
dans le ciel d'été

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

SANTÉ

Le rire, un antidote contre le stress

Comment vaincre son stress et éloigner ses angoisses existentielles ? Par le rire, tout simplement. Des méthodes et des formations nous incitent à pratiquer des exercices réguliers. Pour booster sa vie et décupler son énergie !

Le rire est une affaire trop sérieuse pour être prise à la légère. La fédération française de cardiologie nous rappelle qu'il « stabilise le rythme cardiaque et diminue la pression artérielle, soit le contraire des effets du stress ». Un stress qui vient facilement à nous en cette période de crise sanitaire anxiogène. Un rire « réparateur » et libérateur, donc ? En tout cas, une évidence pour beaucoup d'entre nous. À Marseille, Victor-Hugo Espinosa a fondé en 1986 l'association SOS-Rire.

Une première en France dans le genre. Il s'agissait à l'époque de « lutter contre la mélancolie qui porte atteinte à notre vie quotidienne » pour reprendre la formule

employée par son principal promoteur. Arrivé du Chili en 1974 au moment où la dictature était au pouvoir, cet ancien ingénieur en génie civil a pu tester dans les géolés de son pays natal les vertus curatives du rire dans une situation qui ne s'y prêtait guère. « C'était justement un moyen de pouvoir tenir dans l'enfermement, la meilleure façon de résister face à nos peurs », dit-il aujourd'hui avec du recul. Dans le club qu'il crée, chaque personne se présente avec sa « valise de blagues, ses histoires marrantes » destinées à être

partagées. On y fait jouer à fond la spontanéité, la surprise, le « lâcher prise » pour provoquer une bonne humeur collective. Et l'effet de contagion est rapide parmi les participants lors des sessions qu'il anime. La formule antimorose séduit. Et conquiert un public aussi fidèle qu'assidu. « Pendant plus

Victor Hugo Espinosa

4 ■ MIDI MUT 186 Mai - Juin 2020

de dix ans, on a reçu beaucoup de personnes dans l'association, on les laissait s'exprimer ouvertement, se moquer d'elles-mêmes et des autres, mais toujours dans les limites qu'imposait le respect », explique cet homme affable et souriant, militant écologiste de la première heure toujours très actif dans le monde associatif marseillais. « J'ai une nature assez joyeuse et j'en fais naturellement profiter tout le monde ».

Yoga du rire et énergies

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le Yoga du rire n'est pas un mélange des deux disciplines. « C'est plutôt l'association du mouvement, du rire et de la respiration », corrige d'emblée Fabrice Loizeau, l'un des ambassadeurs de ce mouvement en France. Ce concept, né en Inde en 1995 sous l'impulsion du Dr Kataria, est arrivé dans notre pays au début des années 2000.

« J'ai été formé par ce médecin indien et j'ai été son assistant avant d'ouvrir une antenne en France » explique Fabrice Loizeau, ancien cadre d'entreprise qui se consacre aujourd'hui à temps complet à cette activité. L'Institut français du Yoga du rire a son siège à Rennes (Ile-et-Vilaine). Mais il rayonne un peu partout dans le pays autant par son savoir-faire que par son savoir-être. Et il ne faudrait pas croire que la période de confinement a mis un frein à la dynamique impulsée. Grâce aux applications disponibles sur internet, on peut toujours suivre à distance des séances quotidiennes. « Chacune d'entre elles est animée par un profes-



Festival à Paris

seur différent », précise Fabrice Loizeau, qui assure que « quinze minutes de rire ont un apport bénéfique sur la santé avec la sécrétion d'endorphines ». Depuis quatre ans, la formule connaît un grand succès dans le monde de l'entreprise. La connaissance de l'individuel et du collectif dans un monde

70 % de pratique », explique Julien Peschot, directeur de cette école qui devrait être obligatoire pour tout un chacun. Sophrologie ludique, yoga du rire, exercices de clown et de théâtre, outils de méditation et de relaxation, éducation émotionnelle, psychologie positive, voilà pour l'essentiel des techniques enseignées et partagées. « Depuis la création, nous avons formé entre 200 et 300 personnes », note Julien Peschot, insistant sur l'importance d'un réseau d'afficionados qui s'étend au fil des années.



Corinne Cosseron et sa joyeuse équipe

Neurologue et auteur « Psychosomatique du rire » (éditions Robert Laffont), le Dr Henri Rubinstein affirme que « Le rire est quelque chose d'incontrôlable, de l'ordre du réflexe. Et comme tous les réflexes, il a un objectif de protection. Au

clos fait des adeptes.

« C'est une évidence, compte tenu des sollicitations qui nous arrivent régulièrement et auxquelles nous devons répondre », constate logiquement le formateur.

À Frontignan (Hérault), tout près de Montpellier, l'École internationale du rire ne se lasse pas de promouvoir les vertus du rire, facteur d'équilibre et de bien-être. Créée en 2002 par Corinne Cosseron, elle ambitionne d'être un antidote puissant et efficace contre la morosité ambiante. Elle est l'une des composantes de l'Institut des sciences du bonheur avec l'École des méditations et le Centre d'application de psychologie positive. « Nous proposons des formations composées de 30 % de théorie et

même titre que vos yeux se ferment pour se protéger d'un objet qui s'approche de trop près, nous rions pour nous prémunir du stress ».

Le médecin prend l'image d'un « jogging stationnaire » pour décrire l'effet qu'il provoque sur le corps. Contribuant à renforcer notre système de défense immunitaire, il provoque cet état de « relaxation agréable » que tout le monde peut ressentir.

« Faut rigoler, faut rigoler avant qu'il nous tombe sur la tête » chantait Henri Salvador avec sa bonne humeur légendaire en donnant la part belle à « nos ancêtres les Gaulois ». Une philosophie de vie à suivre avec, à la clé, des effets bénéfiques pour la santé.

Pierre FOURNIER

www.formations-yogadurire.fr
www.ecoledurire.org

VIASANTÉ Mutuelle Même article que MidiMUT MAGAZINE

LE POUVOIR DES COULEURS

SANTÉ
Le rire contre
le stress

BIEN-ÊTRE
5 applications pour
se sentir mieux

BALADE
dans le ciel d'été

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE