



Au fil des séances,
je me dégèle
et j'y vais à fond
dans le premier
degré

Ségolène

BANC D'ESSAI

Mon stage de Rigologie

Cinq jours pour remettre du rire dans sa vie ? Plus qu'une simple détente physique, la Rigologie est aussi une manière ludique d'explorer ses émotions ou ses blocages, et d'entrer en contact avec les autres. Récit. PAR SÉGOLENE BARBÉ

Lundi matin, 9 heures : cheveux flamboyants et grande robe colorée, Corinne Cosseron¹ accueille ses nouveaux stagiaires dans les locaux de L'École internationale du rire qu'elle a créée il y a sept ans, à Frontignan, près de Montpellier (Hérault). Les murs sont mauves, orange, roses, couverts de clowns, de smileys, de photos de gens hilares... Devant tant de bonne humeur affichée, mon esprit de contradiction s'agite un peu : pour moi, le rire est vital justement parce qu'il est spontané, gratuit, parfois absurde. L'idée de programmer mes éclats de rire comme je planifierais une heure de gym ou de yoga me laisse sceptique, mais je m'efforce de faire taire ces pensées négatives, impatiente de rencontrer mes six compagnons d'aventure. Il y a là Muriel et Patricia, sophrologues; Sally, psychothérapeute; Nathalie, secrétaire à l'hôpital; Arlette, ancienne directrice de maison de retraite; et enfin Didier, formateur en entreprise,

le seul homme, avec Julien, l'assistant de Corinne. Tout le monde est souriant, détendu, apparemment « normal » : moi qui craignais de passer la semaine avec des dépressifs ou des blagueurs compulsifs, je commence à me détendre un peu.

JE DÉCOUVRE QUE LE RIRE PASSE AUSSI PAR LE CORPS

« Nous ne sommes pas là pour rire, mais pour nous faire du bien, annonce Corinne. L'important est de s'autoriser à prendre du plaisir sans culpabiliser. Cela n'a aucune importance si vous ne riez pas. » Ouf, j'avais quand même besoin de l'entendre ! Place maintenant aux travaux pratiques : pendant les deux premiers jours, nous allons pratiquer à haute dose des séances de rire, soit un mélange de yoga du rire, d'exercices de respiration, de Sophrologie ludique²...

Debout en cercle, nous commençons à nous ébattre comme des enfants, à taper dans nos mains (pour



Ce qu'en
aurait dit
Freud

« Mes biographes m'accordent un sens de l'humour pince-sans-rire, et une réelle incapacité à rire de moi-même... Pourtant, j'ai vu ce qui se cachait derrière l'humour : une manière indirecte, détournée, de satisfaire des pulsions sexuelles ou agressives que la société nous empêche de dévoiler. J'ai également démontré que les mots d'esprit étaient des chemins qu'utilisait notre inconscient pour nous parler. Les thérapeutes de ce stage de Rigologie font le choix inverse : ils font de l'humour, ils rient afin de remonter jusqu'à leur inconscient. En cent ans de psychanalyse, on a donc compris que le chemin se faisait dans les deux sens. »

stimuler les points d'acupuncture du haut du corps) en poussant de sonores « ho ho ha ha ha », à nous « connecter » les uns aux autres par des regards bienveillants, des salutations ludiques. Pour l'instant, empêtrée dans ma peur du ridicule, j'évite le regard des autres, qui m'impressionnent par leur naturel, leur aisance. Puis nous entrons dans le vif du sujet avec l'apprentissage de différents rires. Mes préférés : celui du « baragouin » (se parler très vite dans une langue totalement farfelue avec force mimiques), et celui du « somnambule » (yeux fermés, bras tendus, chacun avance vers le centre du cercle en riant dès qu'il se cogne à son voisin). Moi qui avais révisé ►

► ma (maigre) collection de blagues, je commence à comprendre que je ne suis pas là pour faire de l'humour. Ici, tout passe par le corps : ponctués de bâillements, d'étirements, d'exercices de Sophrologie ludique pour s'ancrer et retrouver sa respiration abdominale, les rires mimés sont une sorte d'échauffement joyeux qui permet de s'amuser de bon cœur, de se détendre au propre comme au figuré, de se nourrir de l'énergie du groupe.

En ce lundi matin, je suis encore sur la défensive, mais au fil des séances, je me dégèle, j'y vais à fond dans le premier degré, je mime la poule, le lion, la tondeuse à gazon... Cela me fait un bien fou de « lâcher le mental », d'oublier le jugement, l'obligation de performance : ici, il n'y a pas de « bon » ni de « mauvais » rire. Après la « méditation du rire » – les quelques minutes de fou rire qui achèvent chaque séance –, je ressens désormais une détente musculaire totale, un grand sentiment de bien-être qui me rappelle les bons moments de mon adolescence. J'ai l'impression de planer. « Dans le fou rire, le cerveau limbique prend le pouvoir sur le néo-cortex, qui est notre cerveau conscient et logique, explique Corinne. De façon générale, le rire permet, comme le sport, de libérer des endorphines, notre morphine naturelle. Il détend aussi notre diaphragme : en s'abaissant, ce muscle laisse plus de place aux poumons, ce qui nous permet de mieux oxygéner notre organisme. »

JE FAIS LE TIGRE POUR DÉCHARGER MA COLÈRE

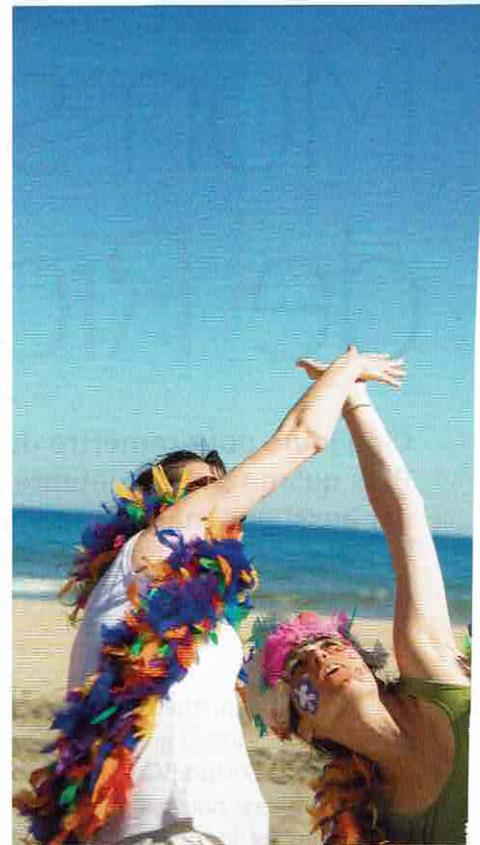
« Calme », « serein », « apaisé »... Tels sont les mots qui reviennent en boucle lorsque Corinne nous invite à partager notre état d'esprit en fin de journée. Chef d'entreprise hyperactif,

Où pratiquer

L'École internationale du rire propose différentes formules.

- Les stages : ouverts à tous, ils délivrent aussi un diplôme de « rigologue » à ceux qui désirent ouvrir un club de rire dans leur région (750 € la semaine, plus 50 € de frais d'inscription à l'École).
- Les clubs de rire : animés par des « rigologues » experts, il en existe un peu partout en France (de 5 à 10 € la séance).
- Les « cures de rire » : elles combinent vacances et initiation à la Rigologie (prix variable selon la destination).
- L'École propose aussi des séances « sur mesure » dans les hôpitaux, les maisons de retraite, les entreprises...
- Renseignements sur www.ecolederire.org ou au 06 25 70 69 36.

Didier est par exemple beaucoup plus posé et s'étonne lui-même de sa métamorphose. « Lorsque nous rions, le diaphragme, siège de nos émotions, bouge dans tous les sens, ce qui nous permet aussi d'évacuer notre colère, notre stress, notre tristesse, avance Corinne. D'ailleurs, les nouveaux venus commencent parfois par verser quelques larmes... Bien sûr, la Rigologie ne peut soigner une dépression, mais elle permet d'exprimer de manière ludique des émotions avec lesquelles nous sommes moins à l'aise dans la vie quotidienne... » Réunis par petits groupes en ce mercredi après-midi, nous essayons donc de mieux faire connaissance avec la peur, la colère, la joie, la tristesse, de comprendre



à quels besoins elles répondent, et pourquoi nous tentons parfois de les camoufler. Je me rends compte que, pour moi, comme apparemment pour beaucoup de femmes, c'est la colère que je ne m'autorise pas à exprimer, par peur de blesser, de passer pour une hystérique. J'apprécie tout particulièrement les exercices de « déchargement des émotions négatives » inclus dans les séances de rire : la « trépignation », en serrant les poings et en criant; ou le « tigre », en griffant un tronc d'arbre imaginaire et en levant alternativement les « pattes ». Ces exercices permettent parfois d'évacuer des émotions enfouies au plus profond de soi : « pratiquante » depuis plusieurs années, Patricia me confie



Basés sur la cohésion, l'écoute de l'autre, les jeux proposés nous permettent de retrouver une simplicité de contact oubliée

qu'ils l'ont beaucoup aidée à se « nettoyer » d'une agression qu'elle avait subie adolescente, à se libérer d'une colère qu'elle ne parvenait pas à verbaliser en psychothérapie.

JE ME LAISSE TOUCHER PAR LES AUTRES

Au bout de quelques jours, je suis surprise de la facilité avec laquelle les liens se sont créés entre nous : rire ensemble balaye les préjugés. Basés sur la cohésion, l'écoute de l'autre, les nombreux jeux dans lesquels nous entraîne Julien, comédien et animateur d'ateliers de théâtre, nous permettent de retrouver une simplicité de contact oubliée : nous dansons à deux, poignet contre poignet, en

essayant de diriger le mouvement à l'unisson, nous nous massons, nous nous chatouillons les uns les autres. Puis nous dansons les yeux fermés, à tour de rôle, au sein du groupe placé autour en protection : je savoure cet abandon, cette confiance envers ceux

qui m'entourent, je ressens un sentiment de sécurité un peu enfantin. Affublés de nez rouges, nous nous initiions aussi au « clown » : le but n'est pas de « faire le show », mais d'être soi-même, sans parler, en amplifiant ses émotions, en les faisant partager. Certains se dévoilent avec une franchise touchante, mais rattrapée par ma pudeur naturelle, je ne me sens pas encore prête à tenter l'exercice.

Dernier jour de stage : munis de pancartes, de couvre-chefs et de boas multicolores, nous allons offrir à ceux qui le souhaitent des « câlins gratuits » (les fameux *free hugs*) sur le marché de Frontignan. L'expérience m'émeut, là encore, plus que je ne m'y attendais : jamais je n'aurais soupçonné chez ces passants anonymes un tel besoin de tendresse. Les mamies un peu méfiantes, les ados en bande, les commerçants aux bras chargés de cageots... Tous, ou à peu près, finissent par nous ouvrir les bras, parlent de « rayon de soleil », de solitude aussi. Surtout en ces temps de crise, de repli sur soi, le rire est, je m'en rends compte, une formidable thérapie sociale.

S.B. ●

1. Corinne Cosseron, auteure de *Remettre du rire dans sa vie, la Rigologie, mode d'emploi* (Robert Laffont, 2009).

2. Née en 1985, la Sophrologie ludique est « une approche issue de la nécessité d'évoluer à travers la dimension créative de la vie ». Renseignements : www.sophroludique.com

Un mois après...

Mes trajets quotidiens en métro ont changé. Je me réfugie moins derrière mon iPod, je pose un autre regard sur les gens. Je me surprends à imaginer leur réaction si je leur proposais un « câlin gratuit ». Je n'ai pas renoncé à l'humour, mais j'essaie de moins l'utiliser comme défense, d'accepter les émotions qui me traversent, d'exprimer davantage mes moments de colère, de malaise... J'ai aussi gardé mon nez rouge, j'ai l'impression qu'il me protège, un peu comme un talisman.