



WIVINE MATHIEU



■ Lors d'une séance de yoga du rire, on se rend compte à quel point le rire spontané prend vite le pas sur le rire forcé !

LES POUVOIRS DU RIRE : DU YOGA À NOTRE CERVEAU

TENDANCE

Saviez-vous qu'en riant, vous prenez soin de votre santé ?

Quand nous rions, il se passe des choses fabuleuses dans notre corps... Certains en ont même fait une activité : le yoga du rire.

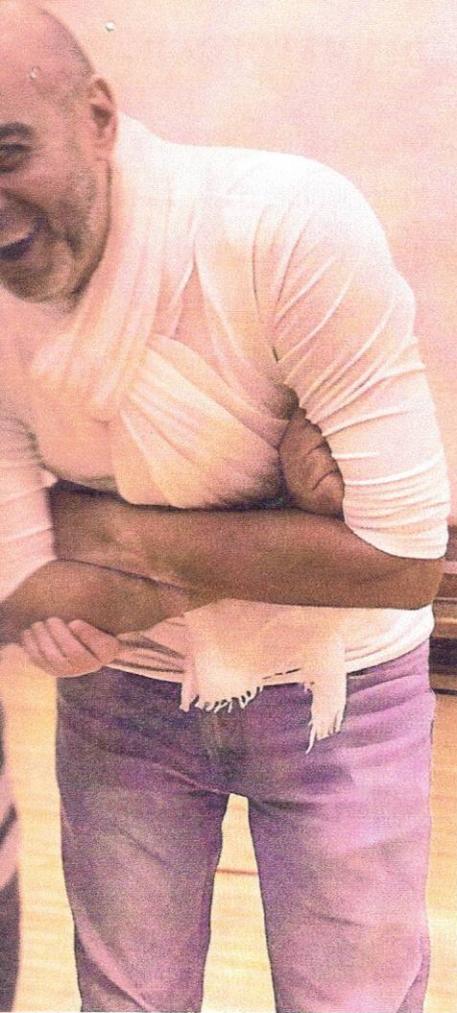
Rire, c'est bon pour la santé ! Antidote redoutable contre le stress et la dépression, le rire réduit l'anxiété, renforce notre système immunitaire et augmente notre confiance en nous. Mais comment faire pour rire le plus souvent

qu'il vous faut. Le principe : après un échauffement, vous pratiquerez exercices respiratoires, exercices de rire, méditation du rire, relaxation... « Ce n'est pas raconter des blagues ou faire des sketches, explique Paul Flasse, professeur de yoga du rire à Bruxelles, mais provoquer le rire par effet d'abord forcé, puis communicatif. Si au dé-

rire, il devient très rapidement naturel un fois qu'on lâche prise. »

Bien sûr, la pratique n'est pas, à proprement parler, du yoga. Mais elle en emprunte certains codes. « Le yoga du rire se compose d'exercices de respiration, d'un travail de reconnexion à soi et de notions d'équilibre du yin et du yang. Chaque professeur peut y ajouter différentes pratiques en fonction de son expérience. Par exemple, j'y ai introduit des notions de qi gong et de tai-chi, que j'ai beaucoup pratiqués, toi comme le yoga. »

Une pratique loin d'être nouvelle
Si la pratique reste méconnue du gran



« Le rire, un allié essentiel pour notre santé »

Quand on rit, notre cerveau et notre corps tout entier sont à la fête. Mais que se passe-t-il vraiment ?

« Le rire active une série de régions du cerveau et entraîne un état émotionnel propice à la libération de plusieurs hormones, entame Steven Laureys, directeur de recherche au FNRS, neurologue (Université de Liège et de Laval) et auteur du livre *Cerveaugraphie*. Notre corps va alors libérer de l'endorphine (hormone du plaisir), de la dopamine (hormone de la récompense), de la sérotonine (hormone de la sérénité) et de l'ocytocine (hormone de l'amour ou du lien social). Le rire est un outil puissant que l'on devrait davantage exploiter ! »

Un impact physique important

La science l'a prouvé : le rire réduit le stress et ses nombreux symptômes physiques (mal de dos, fatigue...), mais agit également sur de nombreux éléments de notre corps. « En riant, nous diminuons notre niveau de cortisol (l'hormone du stress), mais aussi notre sensibilité à la douleur. Rire diminue aussi la tension corporelle et musculaire, fait baisser la pression sanguine, stimule le système immunitaire, augmente notre production de cellules et de lymphocytes cruciaux contre les infections... De nombreuses études ont aussi démontré le lien entre le rire et l'amélioration de certaines pathologies, comme les problèmes d'hypertension ou de dépression. Que ce soit à la fois au niveau immunitaire, vasculaire ou cérébral, de nombreux bienfaits du rire sur le corps ont été démontrés scientifiquement. » Bien sûr, le rire n'est pas un remède médical et ne guérit pas non plus. « Mais il est gratuit et a des vertus multiples et prouvées. On aurait tort de s'en priver. »

Soigner par le rire

En médecine, le rire est devenu un outil puissant, utilisé dans de nombreux protocoles mé-

dicaux, pour ses vertus apaisantes et antidouleur. « En milieu hospitalier, que ce soit en neurologie, en oncologie, en pédiatrie ou en psychiatrie par exemple, le rire est utilisé dans la gestion du stress et l'expression des émotions, d'autant plus quand la communication verbale est compliquée ou impossible. C'est surtout le cas avec les enfants, mais aussi dans les cas de blessures au cerveau entraînant une incapacité de parler, les cas de démence ou d'autres pathologies dans lesquelles les émotions peuvent jouer un rôle important. Le rire est un langage non verbal universel, qui se montre de plus en plus puissant au niveau de son impact sur la santé, non seulement mentale, mais aussi physique. Il est aujourd'hui étudié dans un contexte purement médical. Et les résultats sont très encourageants. »

Rire forcé, rire spontané

Rire forcé et spontané ont-ils les mêmes bienfaits ? « Il existe des différences, bien sûr ; le rire forcé n'aura jamais autant de bénéfices que le spontané. Par contre, le rire est contagieux, grâce à l'action des neurones miroirs, qui s'activent par mimétisme lorsqu'on est en présence de quelqu'un qui rit. Il va donc rapidement devenir spontané. En ce sens, le yoga du rire ne peut qu'apporter des bienfaits à ceux qui le pratiquent. »

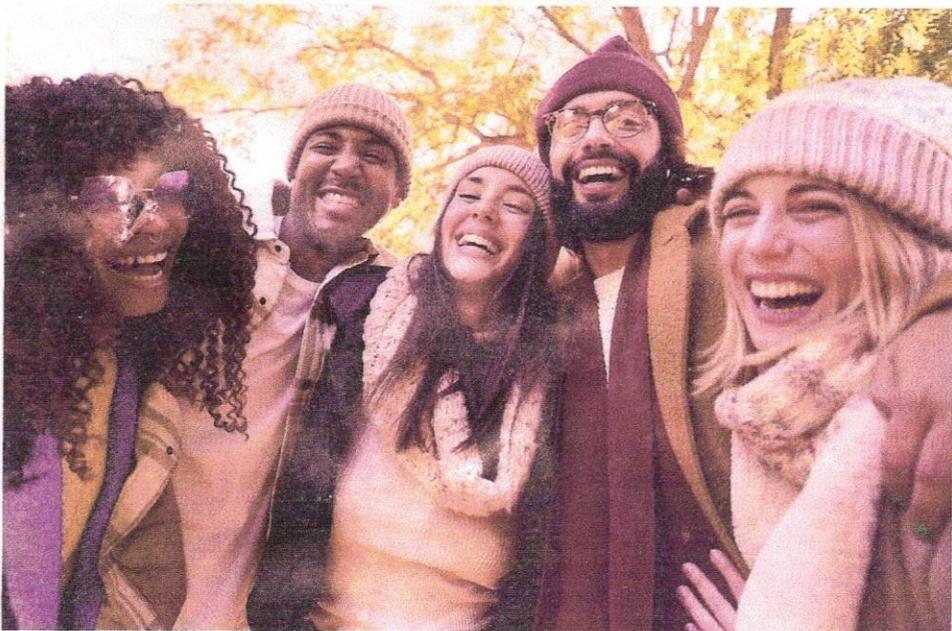
Présent dans toutes les cultures, depuis la nuit des temps et même chez d'autres mammifères, le rire est un outil puissant pour la santé et un langage non verbal universel. Mais avez-vous remarqué qu'en grandissant, on rit moins ? « Les enfants sont plus spontanés, ont moins d'inhibition et de responsabilités. Il faut dire aussi que notre humour se complexifie avec l'âge ! Cela n'empêche qu'aujourd'hui, on ne prend plus le temps de rire, et l'on sous-estime grandement l'importance de le faire. On doit pourtant rire, c'est essentiel pour la santé. »

nombreux clubs de rire existent en Belgique, depuis la fin des années 90. Mais d'où vient-il ?

« Le yoga du rire vient d'Inde, et a été mis sur pied par le docteur Madan Kataria et son épouse Madhuri. Sachant que le rire était bon pour la santé, il est parti du constat que les gens ne riaient pas assez. À l'origine, ils rassemblaient des petits groupes de gens dans un parc public de Mumbai, et ils se racontaient des blagues. Ils se sont vite rendu compte que l'efficacité restait limitée, surtout sur le long terme ! Alors, ils ont développé une forme de yoga, avec des exercices de rire et de respiration. » Rapidement, la pratique se répand dans le monde entier, et on dénombre aujourd'hui des clubs de yoga du rire dans plus de 115 pays.

Contrairement à d'autres pratiques, le yoga du rire n'a pas de limites. « Quel que soit l'âge ou la condition physique, le yoga du rire est bon pour tous ! C'est une dose d'endorphine, un moment de détente et de lâcher-prise pour le corps et l'esprit. »

Et si, en 2025, on riait davantage pour combattre le stress et contrer le ciel gris ?



■ « Le rire est contagieux, grâce à l'action des neurones miroirs qui s'activent »

Retrouvez
notre reportage en
vidéo en scannant
ce code QR



stock.adobe.com