

■ bien-être

## Club de rire : l'arme anti-stress

Ce n'est pas parce que nous sommes heureux que nous rions ; c'est parce que nous rions que nous sommes heureux : telle est la devise des clubs de rire qui, depuis quelques années, se multiplient un peu partout. Saint-Raphaël ne déroge pas à ce qui s'apparente moins à un phénomène de mode qu'à un véritable révélateur du stress chez nos concitoyens.

Car « le rire, c'est l'arme anti-stress » affirme Madeleine-Louise Tripier (« Malou » pour les habitués), thérapeute et sophrologue, qui partage son activité entre Toulon et Fréjus et a créé parallèlement, l'an dernier, un club de rire. Tous les jeudis entre 17h45 et 18h45, la salle de danse du CREPS de Boulouris résonne ainsi d'éclats bruyants, proférés par une dizaine de participants.

### Réapprendre à rire

Ils ont entre 30 et 79 ans, sont retraités, mère de famille, médecin, infirmière, éducateur... Tous viennent

chercher (et trouvent) le bien-être incroyable que procure le rire. « On vient ici en mettant son ego de côté, on se défait du ridicule, du jugement. Le rire, c'est le lâcher prise par excellence, explique Malou, formée au club de rire de Montréal. Il n'y a pas de sarcasmes, de moqueries, de blagues, on vient rire pour le rire, avec harmonie et bienveillance. » Mais déclencher volontairement le rire, sans raison, ça se travaille : « On naît avec, les enfants l'ont spontanément. Et puis, on le perd parce que les occasions sont trop rares » constate Malou. Il faut donc réapprendre à rire, le forcer, faire des exercices. Vous connaissez le rire du lion ? Et celui du portable ?

### Un médicament naturel à consommer sans modération

Mais d'abord s'échauffer, prendre contact avec le groupe, son corps, évacuer le stress. Puis on rentre dans le rire jusqu'à ce qu'il devienne un réflexe natu-



Venez rire chaque jeudi au CREPS de Boulouris : vous en sortirez régénérés !

(Photo Philippe Arnassan)

rel. « Le plus important après, c'est la méditation du rire et enfin, la relaxation. » On sort de là comme régénéré : quand on « meurt de rire », c'est souvent pour renaître.

« Quand on rit, on sécrète

des endomorphines, des hormones de plaisir et de bien-être », précise l'animatrice. Ces substances atténuent douleurs et angoisses, renforcent le système immunitaire en augmentant le taux d'immunoglobulines.

Rigoler est en outre une excellente gymnastique, un authentique « jogging intérieur » qui mobilise de nombreux muscles, un massage du ventre qui aide à lutter contre le cholestérol, la spasmophilie, les troubles

digestifs. Vous en voulez encore, des bienfaits ? L'accélération de la circulation sanguine aide à éliminer les toxines, et celle des échanges respiratoires est idéale pour prévenir les risques cardiaques et faire baisser la tension artérielle. « Le rire a vraiment des effets physiologiques. Il permet d'obtenir des guérisons physiques : migraines, colites, insomnies... Il réduit aussi les inhibitions et améliore les relations dans les contacts de tous les jours » résume Malou.

Un médicament naturel à consommer donc sans modération. Avis aux amateurs !

EMERIC CHARPENTIER

### Savoir +

■ 5 € la séance, tous les jeudis de 17h45 à 18h45 au CREPS de Boulouris.

Inscriptions sur place ou auprès de l'animatrice, téléphone : 06.73.19.27.06 ou 04.94.54.63.29.

E-mail : mltripier@aol.com.