

Pour le meilleur et pour le rire !

L'atelier « rigologie » avec Brigitte Mailloux à la délégation APF France handicap de La Rochelle

Personne ne dira le contraire : rire, ça fait du bien. Alors rions un peu, beaucoup, sans raison comme les participantes à cette séance de rigologie qui s'en donnent à cœur joie. Des rieuses qui n'en sont pas à leur coup d'essai et qui se prêtent au jeu, complices, sans se prendre au sérieux. « Rire comme ça quand on n'a plus l'habitude, je pensais que ça allait être compliqué au départ et je me suis surprise à le faire assez facilement » se souvient Michèle, pratiquante assidue depuis un an. « Le rire des uns entraîne le rire des autres et franchement ça fait un bien fou. Des fois je ris toute seule chez moi face à des situations qui ne sont pas forcément drôles, ça libère et ça m'aide au quotidien ».

Comme tout le monde ici, Brigitte Mailloux se marre. A la fois sophrologue et rigologue expert elle donne le ton et participe activement aux réjouissances. « On commence par installer une humeur ludique avec de la musique, des jeux de cohésions, des exercices de libération émotionnelle, le but c'est

de débrancher le mental », explique t-elle. « Ensuite on va mimer le rire, avec des mises en situations, entrecoupées de respirations yogiques pour souffler un peu. On finit par ce qu'on appelle la méditation du rire, c'est un fou rire collectif allongé. Là ce n'est plus un exercice, on laisse faire, on laisse venir... comme ça vient »

Et c'est bon pour le moral. Mais pas seulement. « C'est physiologiquement puissant le rire. ça libère des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine, ce qu'on appelle les hormones du bien-être, c'est à la fois un antidépresseur, un antidouleur et un dopant naturels. En riant, on mobilise quasiment tous les muscles, pas uniquement les zygomatiques, les abdos et le diaphragme. C'est une respiration qui va permettre d'oxygéner le cœur et le cerveau. C'est bon pour la circulation sanguine, le système immunitaire, la digestion, le sommeil. Et dans les bénéfices il y a aussi la relation à l'autre qui peut être changée ».

Si les pouvoirs du rire ne sont plus à démontrer, ce lâcher prise n'est pas si évident pour tout le monde. « Beaucoup de personnes me disent qu'elles ne veulent pas se forcer à rire, elles sont dubitatives mais il faut savoir que le corps ne fait pas de différence entre un rire spontané et un rire intentionnel dans le seul but de profiter de ses bienfaits » rassure Brigitte qui a dix ans d'expérience.

« Moi, ça m'a transformée, je suis plus dynamique, je ris plus fort qu'avant, sans me soucier du regard des autres » constate Sophie. « J'ai commencé à venir après le deuxième confinement, l'ambiance était plutôt morose et j'avais envie de rire. Depuis je suis là tous les mardis et j'essaye petit à petit d'entraîner mes collègues de travail. J'ai même pensé à un nouveau slogan : je suis joyeuse parce

que je l'ai décidé, c'est ça la rigologie », conclut-elle, la mine épanouie.

Avant de clore la séance, Brigitte demande à chacune de ses partenaires d'exprimer en un mot son état d'esprit. « Tranquille, Légère, Lumineuse, Fluo, Super bien ».

Un véritable sas de décompression que l'association APF France Handicap a souhaité proposer aux aidants familiaux. Jusqu'au mois de juillet, tous les quinze jours, Brigitte Mailloux animera à La Rochelle un atelier de rigologie. Rien que le nom fait sourire, c'est un bon début...

Nathalie Combes

Crédit photo :
APF France handicap



À gauche : Brigitte Mailloux, sophrologue et rigologue et Virginie Jourdin (chargée de développement APF France handicap 17-79)

