



Le rire

Une thérapie holistique et intégrative

Dans l'article du précédent numéro, nous avons exploré la dimension holistique et intégrative de l'individualité (physique, émotionnel, mental, social, énergétique et spirituel, selon le schéma ci-joint).



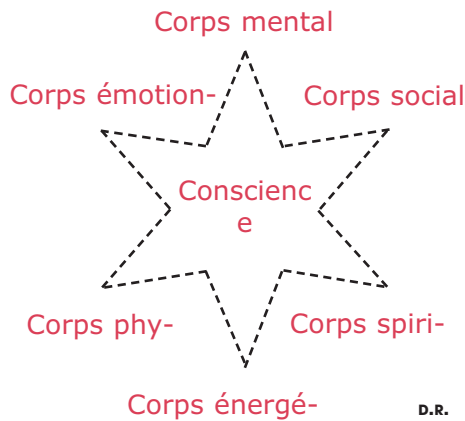
Commençons par **une brève histoire de guérison par le rire.**

Les premières allusions remontent à la nuit des temps, puisque dans l'Ancien Testament il est écrit : « Un cœur joyeux guérit comme une médecine, mais un esprit chagrin dessèche les os » (Proverbes XVII, 22) ; « L'allégresse de l'homme prolonge ses jours » (Ecclésiaste XXX, 22). Les médecins de l'Antiquité ne sont pas en reste. Ayant remarqué l'importance du moral sur l'état de santé, ils conseillent le rire qui fortifie les poumons et renforce l'organisme ; ainsi Galien au 2^e siècle, le rival d'Hippocrate, déclare sans ambages : « les femmes gaies guérissent plus vite que les femmes tristes ». Enfin du 13^e au 19^e siècle, le Dr Rubinstein, auquel est empruntée cette petite histoire, cite un nombre impressionnant de médecins prescripteurs du rire, dont les noms sont tombés aux oubliettes, mais qui témoignent bien du crédit accordé au rire, aux antipodes des soupçons et des dédains des philosophes classiques obsédés par le sérieux de la raison. A partir de la fin du 19^e, durant l'essor de la médecine moderne scientifique, le rire subit une éclipse et doit laisser la place aux sirènes des molécules physico-chimiques.

Il faut attendre les années 70, pour que le rire et ses vertus curatives fassent une rentrée fracassante (surtout Outre-Atlantique), grâce à **l'étonnante histoire de Norman Cousins**, journaliste américain qui raconte sa guérison par le rire dans un célèbre best-seller *La volonté de guérir*.

Prenons quelques temps pour vous raconter l'histoire de ce pionnier de la médecine psychosomatique. En

1964, Norman Cousins est un journaliste en suractivité, épuisé par le stress et par un voyage particulièrement éprouvant à Moscou. A son retour, il est hospitalisé d'urgence



pour une paralysie générale brutale. Les médecins diagnostiquent une spondylarthrite ankylosante particulièrement grave, localisée sur la colonne vertébrale où les tissus conjonctifs sont en train de se désagréger. Les médecins lui donnent une chance sur 500 de s'en sortir, en le mettant sous anti-inflammatoires et fortes doses d'aspirine et codéine. Mais Norman Cousins possède d'étonnantes ressources intérieures. Il ne se laisse pas démonter par le diagnostic catastrophique et se rappelle un certain nombre d'informations qu'il a eu la chance de découvrir précédemment. D'abord, il a lu Hans Selye, le père de la théorie du stress et il a intégré l'importance des émotions et de leur mauvaise gestion comme facteur essentiel des maladies du stress. Il a alors l'idée géniale d'expérimenter le rire, comme expression de l'émotion positive joie, capable de guérir du stress, en sens inverse. En outre, il a lu des articles sur les pouvoirs de guérison de la vitamine C à forte dose, renforçant le système immunitaire, mais surtout il possède un formidable appétit

de vivre qui le fait quitter l'hôpital et s'installer dans une petite chambre d'hôtel, où il se donne un programme curatif étonnant basé sur des projections non-stop de films comiques, des lectures de livres humoristiques, des séances de rire entrecoupées de périodes de sommeil et des perfusions de vitamine C. Au bout d'une semaine de ce régime, la vitesse de sédimentation du sang commence à baisser indiquant une amélioration. Il est alors certain de réussir. Après quelques semaines, il recommence à bouger, à marcher et il reprend son travail normalement au bout de 6 mois. Il décide alors de médiatiser son expérience puis d'écrire un livre, avant d'enseigner à la faculté de médecine de l'Université de Californie à Los Angeles, les liens entre le psychisme et l'immunité. Norman Cousins est important, non seulement pour son étonnante réhabilitation du rire et ses vertus curatives, mais aussi pour avoir montré de manière éclatante l'importance des facteurs subjectifs dans le processus de la maladie et de sa guérison, en particulier les facteurs émotionnels et mentaux : « Les meilleurs antidépresseurs sont une forte volonté de vivre, une détermination implacable, le rire et l'amour ».

A la même époque **le Dr Carl Simonton** fait ses recherches sur le poids des émotions sur le cancer et l'efficacité de la visualisation positive participant à sa guérison. Ces deux hommes peuvent être considérés comme les pionniers d'une nouvelle médecine « humaniste et intégrative », dans la droite ligne des psychothérapies humanistes antérieures, prenant en compte la globalité de l'être humain dans ses multiples dimensions. Nous sommes avec *Spasmagazine*,

Le rire pour guérir, « le gai-rire » (2^e partie)

rire, c'est-à-dire son extraordinaire variété de sens fondée sur les différents corps composant notre Aujourd'hui, nous abordons ses puissants pouvoirs de guérison.

les héritiers de cette conception. Norman Cousins réhabilite le rire, mais il faut attendre une vingtaine d'années pour assister à une sorte de « couronnement planétaire » du rire, et je ne peux m'empêcher de vous raconter maintenant **la « success story » d'un obscur médecin indien de la banlieue de Bombay, le docteur Madan Kataria.**

Un jour de février 1994, celui-ci eut l'idée (peut-être parce qu'il avait lu Norman Cousins, peut-être parce qu'il appartenait à la culture indienne où le rire occupe une place de choix dans les années 70, le maître Osho Rajneesh à Poona avait déjà mis au point une méditation dynamique basée sur le rire) avec un petit cercle d'amis, de commencer la journée en se racontant des blagues, afin de se mettre en forme au milieu des joggers et des marcheurs. Son cercle commença tout doucement à s'étoffer et le Dr Kataria eut bientôt l'idée d'ajouter aux récits de blagues un peu trop intellectuelles et verbales, des inductions du rire corporelles et respiratoires, rendant le petit cercle beaucoup plus spectaculaire. Le hasard fit bien les choses : en face du parc, se trouvait un studio de télévision et les journalistes assistaient chaque matin depuis leurs fenêtres aux étranges ébats jubilatoires du groupe, qui grossissait chaque jour. Un journaliste finit par se décider à venir faire son enquête, trouva l'idée intéressante et réalisa une émission de TV, présentant les rudiments d'une méthode que le Dr Kataria appela « le yoga du rire ». L'émission eut un succès retentissant et bientôt dans les parcs des grandes villes de l'Inde se montèrent des groupes de « yoga du rire ». Mais le succès ne s'arrêta pas là. Des touristes visitant l'Inde eurent bientôt vent de

ce fameux yoga du rire et les clubs commencèrent à se multiplier de par le monde (une vraie « happy démie »). Actuellement, il y a plus de 2500 clubs (dont la moitié en Inde). En France, le pays du cartésianisme critique et sérieux, il n'y a que 40 petits clubs de rire, dont une dizaine à Paris www.clubderire.com.



Le Dr Kataria est convaincu qu'il oeuvre dans ses clubs de rire, non seulement à l'amélioration de la santé, par une sorte d'hygiène préventive, psychocorporelle « on ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit », mais aussi à l'apport d'un peu plus d'harmonie et de paix dans le monde : « Si l'on est heureux par le rire, on se doit de rendre les autres heureux autour de soi ».

Le rire,
un médicament
à prescrire sur toutes
les ordonnances
de la vie

Enfin, cet avènement du rire se manifeste aussi dans les années 90, par l'arrivée des clowns dans les hôpitaux, comme le décrit si bien Caroline Simonds dans son livre émuant *Le rire médecin, journal du Dr Girafe*, où elle rend visite,

munie de son nez rouge, « le plus petit masque du monde », dans un service d'hématologie d'un hôpital parisien, à des enfants atteints de pathologies très lourdes, afin de produire « le miracle du clown », c'est-à-dire faire surgir au milieu de cet océan de souffrances, des îlots de rire et de bonne humeur, chez les enfants, mais aussi leurs proches et le personnel médical, cela participant bien sûr au processus de guérison : « Les clowns ne sont pas des thérapeutes au sens courant du terme en Occident, mais quand ils font rire, ils jouent le rôle de catalyseurs potentiels de la guérison ».

Passons maintenant de manière plus précise **aux prescriptions de ce fameux médicament qu'est le rire.** Je pense que son succès et la puissance de ses effets viennent du fait que c'est d'abord **un excellent anti-stress.** Comme chacun le sait, le stress (et surtout sa mauvaise gestion), est un des facteurs les plus importants des maladies chroniques, dont font partie bien sûr les troubles neuro-fonctionnels comme la spasmophilie ou la fibromyalgie. C'est un anti-stress puissant (et le plus économique), par son action sur le corps émotionnel. Comme nous l'avons vu dans l'article précédent, il nettoie de toutes les émotions du stress, en les extériorisant et les vidant (colères, frustrations, envies, jalousies, peurs, anxiété, soucis, etc.). En même temps, par son pouvoir intégratif, il libère l'émotion positive joie, et donc transforme les énergies négatives des émotions réprimées en énergie positive de la joie, enclenchant une série de réactions en chaîne bénéfiques d'ordre physique (neurologiques, hormonales, musculaires, respiratoires, immunitaires, etc.). ➔

Le rire, une thérapie holistique et intégrative

C'est d'ailleurs là qu'apparaît son **action d'antidépresseur**. Le rire change de manière presque magique le climat émotionnel d'une personne, son humeur en produisant les substances physiologiques miracles du bien-être (endorphines et enképhalines), conduisant souvent alors à une sorte de barrière morale d'optimisme. Rien que pour cette action d'anti-stress et d'antidépresseur, il est à consommer immodérément par tous et surtout par les spasmodiques.

Mais ce n'est pas fini, la liste des prescriptions du rire est particulièrement longue. Il peut faire céder une crise d'asthme, accélérer la guérison d'une

bronchite par son action de rééducation respiratoire, il peut aider à résoudre des problèmes intestinaux comme la constipation par sa gymnastique abdominale, il soigne les aérophagies par son brassage du tube digestif, il agit sur les troubles hépatiques (migraines, cholestérol) par la stimulation de celui-ci ; c'est un analgésique puissant pour les douleurs chroniques (mieux que l'aspirine dit le Dr Rubinstein); il régularise le sommeil, il rééduque à la sexualité, il renforce le système immunitaire via son action anti-stress (études du centre de psychoneuro-immunologie de Loma Linda University en Californie), il a une action anti-allergique à la poussière et aux acariens, ainsi que le montre une très sérieuse étude publiée dans le Journal of the American Medical Association, il détend le système cardio-vasculaire et c'est donc un outil pour les tachycardies, les oppressions cardiaques, les hypertensions et même les infarctus, comme le montrent aussi

une étude canadienne sur la diminution des risques de récurrence d'infarctus par le rire. (Toutes les références complètes de ces études sont dans le livre du docteur Thierry Janssen, *La solution intérieure* p. 99). Je voudrais terminer par une observation personnelle de ma pratique auprès des spasmodiques : le rire



leur fait du bien, il participe à leur guérison, pour toutes les raisons précédentes, plus le fait qu'une crise de rire ressemble par certains côtés à une crise de spasmodie ou une crise de tétanie, c'est-à-dire une hyperventilation respiratoire et une mobilisation des muscles qui « spasment », à la différence près – et elle est énorme – que la crise de rire est intentionnelle et non pas subie, elle est jubilatoire et non pas anxieuse ; mais l'intention profonde inconsciente du corps est la même : le besoin de respirer et de se libérer des émotions engrammées dans le corps.

Je terminerai donc, en prescrivant, ce que j'appelle une séance d'hygiène psycho corporelle matinale – que chacun devrait pratiquer comme une sorte de « prière des temps modernes », pour pauvres surmenés en danger incessant de stress que nous sommes tous devenus. Dans cette séance composée de mouvements de gym, de respi-

rations, de yoga, de qi gong, de méditation, etc., j'inclurai obligatoirement une brève séquence de rire volontaire (« sans raison » comme le dit le Dr Kataria), comme une sorte de yoga, avec des inductions simples, que l'on peut apprendre facilement en allant une fois dans un club de rire.

On peut par exemple se mettre à pousser une interjection stupide comme « Yahououou... » (ce n'est pas une publicité pour le moteur de recherche) et ressentir l'irrésistible envie de rire de la stupidité de cette interjection. On peut aussi, se donner une pilule de rire imaginaire, comme un cachet sur la langue et partir dans des grands éclats de rire régénérateurs. Bref, avec le désir et l'intention de se donner à soi-même les ressources de la guérison, nous tenons là avec le rire, un médicament à prescrire sur toutes les ordonnances de vie.

Pour ces effets thérapeutiques du rire, j'ai parlé parfois de magie ou de miracle du rire, ce n'est qu'une manière poétique de m'exprimer, mais qui ne rend pas compte de la réalité. Le rire n'appartient déjà plus à la magie, puisque des études scientifiques ont commencé Outre-Atlantique pour comprendre ses actions. Il ne faut pas non plus croire que les effets puissants du rire puissent tout résoudre et qu'il suffirait de rire pour se soigner de toutes les maladies, ce serait vraiment un point de vue très risible. Dans l'esprit intégratif qui est le nôtre, il s'agit de souligner plutôt l'action complémentaire du rire à toutes les autres médications, y compris les médicaments classiques. Il ne s'agit pas de remplacer par le rire, mais d'ajouter le rire, en tant que ressource supplémentaire dans notre boîte à outils intégrative.

Comme j'aime bien les haïku et

que je n'ai pas la place de vous raconter une histoire drôle, je vous confie ce superbe haïku de Kobayashi Issa.

« D'un sourire
le bouddha montre
un moucheron qui pète. »



Cela vous fera rire peut-être et vous donnera des idées, je l'espère, pour le concours de haïku de *Spasmagazine* qui se prolonge jusqu'au 1^{er} mars prochain.

■ A. GOURHANT

BIBLIOGRAPHIE

Dr H. Rubinstein : *Psychosomatique du rire* Ed. Robert Laffont
Norman Cousins : *Comment je me suis soigné par le rire*
Ed. P.B. Payot
Arthur Koestler : *Janus* Ed. Calmann Levy
Dr Kataria : *Rire sans raison* www.clubderire.fr
Alexander Lowen : *La joie retrouvée* Ed. Dangles
Dr C. Tal Schaller : *Le rire, une merveilleuse thérapie* Ed.
Vivez Soleil

Bernard Raquin : *Rire pour vivre* Ed. Dangles
Caroline Simonds : *Le rire médecin* Ed. Albin Michel
Osho : *La Vie, l'Amour, le Rire* Ed. de Mortagne
Marc de Smedt : *Le rire du tigre* Ed. Albin Michel poche
Lawrence Durrell *Le sourire du tao* Ed. Gallimard
Drukpa Kunley : *Le fou divin* Ed. Albin Michel
A. Jodorowsky : *La sagesse des blagues* Ed. Vivez Soleil
Idries Shah : *Mulla Nasrudin* Ed. Courrier du livre.

Concours de Haïku

Le concours se prolonge afin que vous soyez nombreux à nous étonner et nous émerveiller de vos talents créateurs. Vous avez donc jusqu'au 1^{er} mars prochain, pour nous adresser vos oeuvres. Nous avons aussi décidé d'assouplir la règle : une seule photo accompagnée de son haïku est suffisante pour participer et vous pouvez aller jusqu'à cinq haïku et leurs photos. Les autres règles ne changent pas : trois vers et rimes libres.

Les trois meilleurs envois seront récompensés par les prix suivants :

- 1^{er} prix** : un beau livre et un abonnement à *Spasmagazine*
- 2^e prix** : un livre de haïku et un abonnement à *Spasmagazine*
- 3^e prix** : un abonnement à *Spasmagazine*

Nous vous rappelons qu'un haïku, c'est trois vers libres pour partager un instant d'émotion, d'émerveillement (*Spasmagazine* n° 17). La métaphore, l'analogie, l'humour, les jeux de mots, sont vivement conseillés ainsi qu'on le retrouve chez les grands maîtres.

Voici un haïku où objet et élément naturel sont personnifiés.

La barque et le rivage
bavardent
longue journée.

(Shiki)

