

Reportage à la Maison des Vergers à Montreuil (93)

Rire sans raison, une gymnastique du plaisir

Clubs en ville, ateliers avec des résidents, le yoga du rire se fraie aujourd'hui une place dans les établissements pour personnes âgées. Avec des bénéfices tangibles et immédiats quel que soit l'âge des participants. Reportage à l'EHPAD la Maison des Vergers à Montreuil (93).

Le yoga du rire, késako?

- Le yoga du rire impacte positivement l'humeur grâce à la libération d'endorphines.
- Il réduit le stress et renforce le système immunitaire.
- Il permet un apport d'oxygène supplémentaire de 25 %. Les performances du cerveau sont améliorées et la résistance à l'effort plus importante.
- Le rire facilite la création du lien social.

Laure, Cédric, Yvonne ou Macha se pressent dans la grande salle des Appartements du 111, une résidence autonomie accolée à l'EHPAD de 91 places situé à Montreuil (93). Pas question en effet pour les 15 participants, en fauteuil ou sur leurs deux pieds, de manquer la séance hebdomadaire de Yoga du Rire, animée par Julie, tant les bienfaits sont nombreux.

Accueillir la différence

Installés en cercle, pour se faire face, les participants, toujours accompagnés d'un soignant invité par Julie, sont paisibles. Ils plaisantent avec bienveillance, s'accueillent mutuellement. « *Je ne connais personne* », murmure pudiquement Simone. « *Oh c'est pas grave*, lance Michel avec un sourire complice. *Comme cela, vous avez l'impression de voir des têtes nouvelles* ». Tout le monde rit. Le ton est donné.

Une méthodologie rigoureuse

Julie démarre la séance. On décroise les jambes, chacun énonce son prénom et



réalise un geste qui le caractérise « *Vive la vie!* », crie Laure, une nonagénaire absente depuis plusieurs mois. Souffrant de troubles neurodégénératifs, elle participe toutefois activement à la séance, et n'est pas la dernière à transmettre un sourire à sa voisine pour qu'il circule en onde dans le cercle formé par les résidents (et visiteurs car l'accès à la séance est possible pour tous).

Valoriser les compétences

Chants, paroles individuelles, suggestions positives, les exercices se succèdent. Chacun est invité à énoncer un de ses talents. Yvonne prend la parole. « *Mon talent, c'est... Je ne sais pas* ». Silence gêné. « *J'en ai tellement, je ne sais pas lequel choisir* », reprend en riant l'espiègle résidente. Soulagement

généralisé. « *Moi, j'ai quelques petits talents* », commence Macha. « *Les gros talents, je ne les prends pas, c'est plus raisonnable...* » Parfois un mot plus délicat est confié au groupe. « *J'aime lire, mais maintenant je ne peux plus...* », regrette doucement une participante. Pour Julie, les séances sont des lieux privilégiés où confier ses peines, libérer ses tensions et se reconnecter avec son corps et son esprit. L'objectif est toutefois de toujours valoriser ce qui fonctionne et de développer la mise en mouvement joyeuse du corps et de l'esprit, dans le respect des limites de chacun. Juliette Viatte

En savoir plus:

Relation rire: www.relationrire.fr
Institut Français du Yoga du rire & du rire santé:
www.formation-yogadunrire.fr

Pourquoi le pratiquer?

Inventé en 1995 par le docteur indien Madan Kataria, le yoga du rire est un concept unique, combinant exercices de rire et respirations du yoga.

Le rire est initié comme un exercice, intentionnellement, avec enthousiasme et espièglerie. Pratiqué en groupe, il devient rapidement naturel et contagieux, encouragé par le contact visuel.

Cette technique repose sur un fait scientifique: le corps ne fait pas la différence entre un rire provoqué et un rire spontané. Les deux entraînent la même "réaction chimique joyeuse", les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques.