

Du rire à l'espoir et de l'espoir au rire

Auteurs : Françoise Hénaff PTSTA-E, Marleine Mazouz PTSTA-O, Marielle de Miribel PTSTA-O

« Le rire est le propre de l'homme », Rabelais

« Il faut rire avant que d'être heureux, de peur de mourir sans avoir ri », La Bruyère

Dans cet atelier, nous partagerons avec vous notre réflexion sur le rire comme espoir de guérison sous trois angles :

1. Le rire et l'Analyse Transactionnelle
2. Les bienfaits du rire sur la santé
3. L'apport des neurosciences

I. Le rire et l'A.T. : Le rire et les États du Moi

Partager la manière dont Eric BERNE aborde les différents rires, dans chaque États du Moi, dans son livre « Que dites-vous après avoir dit bonjour¹ ? » :

- a) Les rires malsains
- b) Les rires sains

Nous nous appuyerons également sur l'article de Muriel James² : « La thérapie par le rire » pour illustrer notre atelier avec :

- Les bienfaits du rire
- Le rire dans une approche « intégrale » de la santé
- Le rire dans la guérison des organisations

II. Les bienfaits du rire sur la santé

L'histoire extraordinaire de Norman COUSINS : « Comment je me suis soigné par le rire »

Journaliste américain³ il apprend en 1964, par ses médecins qu'il était atteint de spondylarthrite ankylosante, une maladie incurable de la colonne vertébrale provoquant des douleurs dans le bas du dos et un raidissement articulaire. Tendons, ligaments et articulations se calcifient. Il raconte même que ses médecins ne lui donnaient pas 1 chance sur 500 de survivre.

¹ Éric Berne, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* Tchou, 1999, pp. 280-284.

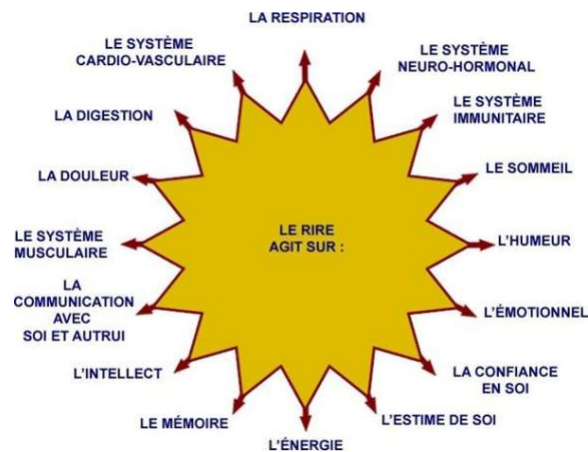
² Muriel James, « La thérapie par le rire », *C.A.T Vol. 2*, pp. 210-217.

³ <http://www.colaboremos.fr/comment-je-me-suis-soigne-par-le-rire-lhistoire-de-norman-cousins/>

Confronté à ce sombre avenir, il se lance dans ses propres recherches et fait trois choses absolument contraires à l'avis de ses médecins :

1. Prendre de la vitamine C à haute dose
2. Quitter l'environnement anxiogène de l'hôpital
3. Regarder des films comiques

Un constat positif : le rire⁴ agit sur tout !



III. L'apport des neurosciences

Le docteur Joe DISPENZA unit les domaines de la physique quantique, des neurosciences, de la chimie cérébrale, de la biologie et de la génétique pour nous montrer qu'il est vraiment possible de faire évoluer son cerveau ou comment transformer son esprit de manière scientifique.⁵

Il a travaillé pendant huit ans sur les rémissions spontanées des maladies incurables, en allant interviewer, dans 17 pays différents, des personnes condamnées par la médecine et guéries contre toute attente. Il a cherché à savoir quels étaient les points communs entre eux.

Extraits :

Si nos pensées négatives ont créé la maladie, nos pensées positives peuvent la guérir :

- Nos pensées créent la maladie
- L'expérience auprès de personnes diabétiques
- Rire fait descendre le taux de sucre dans le sang
- Le stress : 1er facteur responsable du dysfonctionnement du corps
- ☛ **Alors, comment vivre heureux ? Commençons par rire, et l'espoir naîtra.**

⁴ Henri Bergson, *Le Rire. Essai sur la signification du comique*, Paris, PUF, 1978.

⁵ *Faites évoluer votre cerveau ou comment transformer votre esprit de manière scientifique*, conférence en ligne de Joe Dispenza, Émission Nibbana, Ajoutée le 12 avr. 2014, Connaissances sans frontières, 1h 22 mn,

Une citation de Martin Buber : « Certains endurent beaucoup et leur chemin est plein de souffrances. Mais, s'ils rencontrent un visage éclairé par le rire, il peut les ranimer dans l'allégresse. Et ce n'est jamais une petite chose que de ranimer un être humain ».