



- Le rire est le chemin le plus court entre deux personnes.

Charles Chaplin

Le concept des ateliers de rire repose sur l'intégration des techniques du yoga, pour la respiration, et de la méditation pour le détachement. Cette activité psycho-corporelle permet de toucher à des émotions clés qui façonnent nos pensées et dirigent nos relations. Un rire sans raison détend, certes, en nous faisant bénéficier de toutes les réactions chimiques qu'il produit dans notre corps et notre cerveau, mais c'est un rire qui fait aussi réfléchir.

La joie et le plaisir ne dépend pas de ce qui nous arrive, mais de ce que nous provoquons. Initier son rire et offrir un sourire, c'est prendre conscience de la responsabilité que nous avons d'être les auteurs de notre joie et de notre enthousiasme, de les cultiver et de les diffuser.

Le rire est une énergie qui illumine le visage et le regard de ceux que l'on croise.

Rire et sourire dans un atelier, nous rappelle que nous devons, tous les jours, utiliser ces outils pour notre bien être et celui de notre entourage.

Michel Abitbol.
Président & Fondateur
Club de rire du Québec



1. Les bienfaits du rire

Le rire :

- ▶ Réduit les effets négatifs du stress
- ▶ Renforce le système immunitaire
- ▶ Réduit les inhibitions et permet de retrouver la confiance en soi
- ▶ Améliore les relations personnelles et professionnelles
- ▶ Réduit les tensions émotionnelles
- ▶ Réduit sa colère et permet de lâcher prise

Sur le plan physique, le rire, grâce à la respiration saccadée qu'il provoque, fait travailler le diaphragme et permet de masser en douceur les organes internes, il active la circulation sanguine, par l'apport en oxygène, il fortifie le cœur.

Plus de 400 millions d'alvéoles pulmonaires se libèrent, soit trois fois plus que durant la respiration normale.

Il fait travailler le grand et le petit zygomatique, muscles des joues, et donne, par la montée du sang, un bel éclat au visage et aux yeux.

Le rire permet de réduire le stress et par conséquent les nombreuses maladies qui en découlent : la haute tension, les troubles cardiaques, les ulcères, etc..

Le rire provoque la sécrétion d'endorphines qui agissent pour réduire notre réceptivité à la douleur. 1 minute de rire équivaut à 30 minutes de relaxation.



Les bienfaits du rire :

Le rire apporte de nombreux bienfaits à l'être humain, tant au niveau physiologique qu'au niveau psychologique et relationnel. En voici quelques-uns :

Antidote au stress : Le rire est un des remèdes les plus efficaces, économiques et faciles à administrer contre le stress. Le rire assure une bonne oxygénation du sang, favorise la circulation sanguine, est un puissant relaxant musculaire. Grâce au rire, l'hypothalamus (à la base du cerveau) sécrète des endorphines, hormones à propriétés antalgiques qui réduisent les excès d'adrénaline et de cortisol générés par le stress.

Réduit l'anxiété, les états dépressifs, les insomnies : De nombreuses personnes souffrant de migraines, d'anxiété, d'insomnie ou de dépression ont constaté une amélioration de leur état. La plupart d'entre elles ont pu réduire le recours à la médication.

Renforce le système immunitaire : Le système immunitaire joue un rôle très important dans le maintien d'une bonne santé et la lutte contre les infections, les allergies et de nombreux cancers. Des études menées par des psycho-neuro-immunologistes ont démontré que des émotions négatives comme l'anxiété, la dépression ou la colère affaiblissent le système immunitaire du corps, et partant, réduisent sa résistance aux infections. Selon le Dr. Lee S. Berk de l'Université de Loma Linda (Californie, USA), le rire contribue à accroître le taux d'anticorps. Les chercheurs ont trouvé qu'au terme d'une thérapie par le rire, il y a un accroissement d'anticorps (Immunoglobuline A) dans les muqueuses du nez et des voies respiratoires, ces anticorps étant reconnus pour leur capacité protectrice contre les virus, les bactéries et autres micro-organismes. Les effets positifs du rire sur le système immunitaire contribuent également à renforcer la résistance des personnes souffrant d'un cancer.

Exercice physique salutaire : Une séance de rire de 20 minutes apporte autant de vitalité et de sensation de bien-être qu'une séance d'aérobic ou de jogging, et cela sans transpirer. Selon le Dr. William Fry de l'Université de Stanford (Californie – USA), une minute de rire équivaut à 10 minutes d'avirons. Le rire sollicite de nombreux muscles et provoque un massage des organes internes, particulièrement au niveau de l'abdomen.

Réduit la tension artérielle et les problèmes cardiaques : Des expériences ont montré une nette diminution de la pression artérielle après 10 minutes d'une séance de rire. Le rire améliore la circulation du sang et l'oxygénation du muscle cardiaque, réduisant ainsi le risque de formation d'un caillot.



Atténue la douleur : Le rire provoque la sécrétion d'endorphines dans le corps. Les propriétés antalgiques de ces hormones réduisent immédiatement la douleur. Un excellent témoignage des vertus du rire dans un processus de guérison est le livre « La volonté de guérir » de Norman Cousins, ancien rédacteur en chef du Saturday Review et victime à l'âge de 40 ans d'une forme de rhumatisme incurable et très douloureuse : la spondylarthrite ankylosante. Quand les anti-douleurs ne pouvaient plus l'aider, il s'est tourné vers une thérapie par le rire qui atténuait la douleur et l'a de surcroît complètement guéri.

Accroît la confiance en soi et une vision positive des choses : Les séances de rire permettent aux personnes manquant de confiance en elles de vaincre leur timidité et de mieux se sentir dans leur peau. À travers des exercices pratiqués en groupe, les participants s'affranchissent de leurs inhibitions, deviennent plus sociables et plus extravertis. Au départ, certaines personnes peuvent être hésitantes à rejoindre un groupe de rire par peur du ridicule. Une fois cette étape franchie, elles prennent plaisir à participer aux séances, viennent avec des suggestions, et développent ainsi leur personnalité et leurs qualités de leadership. En outre, ces séances influencent de façon positive la vision de la vie et développent la capacité de rire tout au long de la journée.

Développe les relations interpersonnelles : « Le rire est le chemin le plus direct entre deux personnes » disait Charlie Chaplin. Rire en groupe crée un sentiment de communauté et favorise l'ouverture aux autres. Le fait de « s'exposer » en train de rire à d'autres personnes renforcent les liens d'amitié. Il est significatif de constater qu'il est possible et même particulièrement agréable de rire avec des personnes de tous âges, de toutes origines, de toutes cultures... Le rire abat les barrières et permet de se faire rapidement de nouveaux amis.

Les contre-indications au rire

Il y a peu de contre-indications au fait de participer à une séance de rire. Les femmes enceintes, les personnes asthmatiques ou ayant un problème cardiaque, consulteront toutefois leur médecin traitant avant de participer aux séances. En effet, certains exercices peuvent provoquer une hyper-oxygénation ou une pression sur la paroi abdominale, ce qui est contre-indiqué dans certains cas.



2. Communiquer avec l'état d'esprit du rire

Les facteurs d'une bonne communication :

- La confiance en soi
- La capacité d'écoute
- La clarté d'expression
- La capacité d'exprimer son agressivité en la contrôlant
- La capacité de parler de soi franchement et de partager ses sentiments avec les autres

La confiance en soi.

C'est le facteur le plus important. La confiance en soi est liée à l'image de soi, la représentation qu'on se donne de soi-même : Qui je suis, ce que je fais, ou ne fais pas, ce que je peux ou ne peux pas, à quoi je tiens, à quoi je tends, à quoi je crois. Elle repose sur le degré d'estime et d'affection que l'on porte à cette image.

Ce que chacun pense de lui-même influe sur la communication avec les autres.

Une personne qui n'est pas sûre d'elle aura tendance à croire que les autres lui en veulent et se tiendra sur ses gardes vis-à-vis d'eux.

Un manque de confiance en soi crée des difficultés pour discuter avec les autres, admettre ses torts, exprimer ses sentiments, accepter les critiques constructives, exprimer ses sentiments, accepter les critiques constructives, exprimer des idées différentes de celle des autres gens. Penser que ses idées n'ont pas d'intérêt et qu'il n'est pas utile par conséquent de les communiquer est une façon d'éviter le désaccord et la confrontation avec les autres, d'éviter leurs jugements. Mais cette attitude créer un cercle vicieux car l'image de soi et l'estime de soi se forment précisément dans la communication.

Pour que chacun d'entre nous ait confiance en lui, il a besoin d'affection, de considération, de respect, d'acceptation de la part des personnes qui sont importantes pour lui dans son entourage. On comprend donc dans quelle mesure on peut avoir une influence positive en tant que collègue, parent, enseignant, responsable.



La capacité d'écoute

C'est lorsqu'on réussit à discerner et à comprendre vraiment ce que l'autre veut dire qu'il y a eu écoute et communication réelle. **Souriez lorsque vous écoutez.**

L'écoute est une attitude active – non passive.

Les conditions d'une bonne écoute sont les suivantes :

- Souriez avec les lèvres et les yeux
- S'efforcer de ne pas juger à priori
- Accepter la personne tel qu'elle est sans avoir envi de la modifier
- Accepter les différences d'opinion et de perception
- Avoir un intérêt réel pour la personne qui nous parle
- Attendre avant de répondre; une réponse trop rapide perturbe l'attitude

Une bonne écoute permet d'avoir la capacité de répéter ce qu'a dit l'interlocuteur, de le reformuler le contenu de ce qui est dit, avec ses propres mots, exprimer les sentiments que l'on a cru déceler au-delà des mots et s'assurer que la personne est d'accord avec cette formulation et cette expression.

Il faut utiliser la différence de rapidité existant entre la parole (100 à 150 mots minute) versus celle de la pensée (400 à 500 mots minute) pour réfléchir et être sensible à ce qui est dit.

Être prêt à répondre aux commentaires de notre interlocuteur sur ce que nous lui avons dit.

La clarté d'expression

Beaucoup de gens ont du mal à s'exprimer : dire ce qu'ils ressentent, préciser ce qu'il veulent vraiment dire. Cela provient du fait que nous avons tendance à croire que ce qui clair et évident pour nous l'est aussi pour les autres. C'est un des obstacles majeurs à la conversation, car souvent nous obligeons l'autre à deviner ce que nous voulons dire.

Il faut commencer à parler puis, au fur et à mesure que l'on s'exprime, clarifier, préciser, développer, illustrer ce que l'on veut dire. Et surtout vérifier le degré de compréhension de l'interlocuteur aux signes qu'il nous fait (regard, langage corporel) et en s'informant auprès de lui : 'me suivez-vous?', 'est-ce que cela vous semble clair?'



La capacité d'exprimer son agressivité

Les émotions tel que la colère, ou les ressentiments vis-à-vis des autres sont des réactions quotidiennes tout à fait normales. Ce n'est que la façon dont nous les exprimons qui peut nuire à la qualité d'une relation.

Les émotions sont malheureusement le plus souvent réprimées – en particulier l'agressivité – par peur que les autres nous agressent à leur tour ou qu'une bonne ambiance soit détruite. En sens inverse, on ne supporte guère que les autres expriment un désaccord vis-à-vis de nous-même. L'agressivité accumulée en soi, augmente sérieusement le stress et provoque à la longue des troubles physiques tel que les ulcères d'estomac par exemple ou se décharger inopinément dans un accès de fureur qui surprendra tout le monde car il sera sans rapport avec l'incident insignifiant qui l'aura provoqué.

La non expression de nos émotions et en particulier de l'agressivité est dommageable pour tout le monde, pour notre entourage et pour nous-même créant des malaises psychologique peu agréable.

Il faudrait apprendre à les exprimer en les contrôlant pour les utiliser de façon constructive et non pas destructive dans nos relations. Pour cela :

Être conscient et non pas dupe de ses émotions – c'est-à-dire les nier en pensant qu'elles se dissiperont.

- Les reconnaître et les accepter
- Accepter d'en assurer la responsabilité
- Reconnaître et accepter les émotions des autres
- Laisser les autres assurer la responsabilité de leurs émotions

Analyser nos émotions de façon tolérable pour les autres en recherchant un accord de plus en plus grand entre ce que l'on dit et ce que l'on ressent vraiment.

La capacité de parler de soi franchement

Les études les plus récentes ont montré qu'une bonne relation avec autrui avait pour condition la capacité de parler pleinement et franchement de soi-même.

Cette ouverture à l'autre entraîne la réciprocité : plus je m'ouvre à l'autre, moins il a besoin de se défendre et de se protéger, il devient lui-même de plus en plus ouvert. C'est ainsi que s'instaurent les relations de confiance.



Elle sont également un signe de bonne santé mentale et un gage de bonne évolution personnelle : c'est dans la mesure où l'on s'explique aux autres qu'on se comprend soi-même de mieux en mieux.

Un engagement authentique des personnes dans le cadre d'une bonne communication est possible en évitant les a priori et l'apparition d'un développement d'une dynamique négative engendrée par :

- L'angoisse ou l'anxiété par peur du jugement d'autrui
- Le conflit pour le pouvoir et le leadership
- La résurgence de comportements archaïques ou infantiles
- La fermeture défensive

Les processus de communication entre l'émetteur et le récepteur

<i>Ce que je pense</i>	
<i>Ce que je dis</i>	<i>Barrière de langage</i>
<i>Ce qu'il entend</i>	<i>Barrière de perturbation</i>
<i>Ce qu'il croit</i>	<i>Barrière de compréhension</i>
<i>Ce qu'il retient</i>	<i>Barrière de préjugés</i>
<i>Ce qu'il utilise</i>	<i>Barrière de mémorisation</i>
	<i>Barrière de l'action</i>

Le rire sans raison tel que pratiqué dans les ateliers de rire nous plonge dans l'absurde et l'insolite. Il nous permet de prendre conscience de la gêne que nous éprouvons par rapport au regard de l'autre et de la résistance que nous avons à lâcher prise. Par une pratique régulière nous abandonnons les jugements sur soi et sur les autres pour connecter avec des émotions de joie et d'enthousiasme humaines et naturelles. Ces émotions nous mettent en contact agréable avec nous même et par conséquent avec les autres.

Le principe consiste à se désinhiber et rejoindre, avec humilité, ce qu'il y a de meilleur en nous pour reconnaître et apprécier ce qu'il y a de meilleur en l'autre.



3. Présentation de Michel Abitbol



Formation et expérience dans la discipline du Rire libre.

Dans le domaine du rire, Michel Abitbol, a été formé par le Dr. Madan Kataria maître en la matière. Ce médecin indien, fondateur du mouvement des Clubs de rire, s’est taillé une réputation au niveau mondiale dans cette discipline.

En mai 2003, Michel Abitbol fonde le premier club de rire au Québec. Ce club dans lequel les participants se réunissent pour rire en pratiquant des exercices simples est un phénomène international. Les médias les plus prestigieux en ont parlé. Michel Abitbol a été invité à plusieurs émissions du réseau TQS dont Flash, à Matin Express sur RDI, à Aujourd’hui avec Simon Durivage, à l’émission de Jocelyne Cazin et tout récemment à l’émission de Patrice L’Écuyer à Radio-Canada. Les radios et la presse écrite se sont aussi fait l’écho du déploiement de son entreprise.

Expérience pratique

Michel Abitbol a administré plus de 100 conférences et séminaires et plus de 550 ateliers au Québec. Les conférences et les séminaires ont été offerts dans des entreprises et des institutions ainsi qu’à des groupes privés. Les thèmes abordés lors des conférences sont les bienfaits du rire, la philosophie et l’état d’esprit du rire, l’intégration du rire dans son quotidien axés sur la gestion du stress et une saine communication.

Le Club de rire compte parmi ses clients, CGI, Bell et la RBC, la Banque Nationale Et d’autres compagnies prestigieuses.

Formation

2002 : Formation à Paris avec le Dr. Kataria. La philosophie du rire et les techniques de Hashya Yoga

2002 : Formation complémentaire à Mulhouse avec Daniel Kieffer sur les techniques et méthodes d’animation d’atelier, et sur la méditation et rire libre

Presse écrite	Télévision
Journal de Montréal La Presse Le Soleil Voir ICI Magazine Bel âge Québec Science (juin 2004) Guide Ressource (juin 2004) Capital santé (juillet 2004)	Télé Quatre Saisons – Flash Télé Quatre Saisons – L’explorateur urbain Radio-Canada – Matin Express Radio-Canada – Aujourd’hui avec Simon Durivage Vrack TV – Réal-iT Radio-Canada- Les missions de Patrice Radio-Canada – Le Point avec Josée Dupuis
	Radio



Radio-Canada – Macadam tribu
Radio-Canada – Sans Frontières
Radio-Canada – L'été c'est péché

4. Bibliographie, article et références.

Bibliographie

Rire sans raison	Dr. Madan Kataria	Édition ho ho ha ha
Le rire, sa vie, son œuvre	Robert Provine	Robert Laffont
Le rire	Bergson	PUF
Les vertus du rire	Josiane Vénard	Edition Trustar
Psychosomatique du rire	Dr. Henri Rubenstein	Robert Laffont
Rire pour vivre	Bernard Raquin	
Rire pour guérir	Dr. Christian Tal Schaller	

Les sites

www.clubderirequebec.com	Québec
www.laughteryoga.org	Indes
www.clubderire.com	France

Vous trouverez sur le site des Indes les liens pour tous les clubs de rire à travers le monde.

Articles de magazines

Article du Magazine : Cerveau & Psycho

Les techniques et méthodes du rire sans raison ont fait l'objet d'une couverture de presse innombrable à travers le monde : reportages, articles de journaux et de magazines, radio, etc...