

Le rire, c'est la vie : Vivons !

Parmi les espèces vivantes sur la Terre aujourd'hui, l'une d'elles a failli disparaître : c'est l'homo sapiens rieur. Le rire est devenu un luxe, une parenthèse, une quantité négligeable, voire même, dans le domaine professionnel une marque d'indépendance, de mauvaise éducation. Le sérieux, la rigueur, la pression, la performance, la rentabilité et la réussite à tout prix envahissent notre quotidien.

Il faut que...Toujours plus... Mais que deviennent nos sentiments, nos états d'âme, nos révoltes, nos émotions (peur, colère, tristesse...?) Verrouillés, inhibés, réprimés à l'intérieur de la cocotte-minute qu'est notre corps ! Quelles soupapes avons-nous pour éviter l'explosion, ou, en termes actuels de « péter les plombs » ? Sur une plage du continent indien, de bon matin, un groupe d'irréductibles tente de raviver la flamme de l'homo sapiens rieur à l'aide de techniques simples inventées par eux : le cocktail de rire, le rire qui désaltère, le mètre de rire...La respiration complète, de toute la cage thoracique est nécessaire pour bien rire, aussi, des exercices d'échauffement sont-ils pratiqués pour dénouer diaphragme, plexus solaire,

trapèzes et autres muscles noués par le stress mal vécu. Tout le monde se dit bonjour avec une franche poignée de main rieuse. Ces exercices et d'autres, ludiques et d'une simplicité...enfantine, nous aident à, justement, retrouver notre comportement d'enfant rieur, joueur, spontané, simple qui sommeille en nous.

J'OSE RIRE de rien, de tout, et, grâce à cela, je laisse mon corps, mon mental et mes émotions s'exprimer ; la soupape fonctionne. Grâce à ces exercices où nous laissons le mental et les a priori au vestiaire, nous nous rapprochons de notre vraie nature et des autres : nous **COMMUNIQUONS**...Si le rire est devenu rare (mais pas cher pour autant !) la communication vraie l'est tout autant ; le dialogue, actuellement, se fait beaucoup à l'aide d'écrans : téléviseur, ordinateur, console de jeux, agenda électronique...Un écran, d'après la définition du Petit Robert est un objet interposé qui dissimule ou protège ! Le rire, au contraire, enlève les barrières, fait fondre la glace, améliore les relations avec l'autre : parent, ami, collègue, voisin...et avec soi : je m'apprécie à ma juste valeur,

je m'occupe de moi, j'autorise mon corps à s'exprimer et à permettre l'auto guérison de mes maux : **GAI RIRE = GUERIR**. J'élimine l'inutile, je me remplis de positif et d'essentiel. La séance de club de rire avec ses exercices (étirements, échauffements, jeux, respiration, rire et détente finale) permet que la chaleur, la légèreté et l'énergie de vie circulent librement dans nos cellules.

OSEZ RIRE de la VIE et de VOUS !

Jacques OUDOT

Pharmacien- Naturopathe

Créateur- animateur du

Club de rire de Besançon

Contact : 03 81 59 97 86

Séances : les mercredis de 20h à 21h30,

les lundis de 10h 30 à 11h30

Sous l'église de Palente.

La fée électricité

*De neuf neurones neufs du Rhône
qui ronronnent dans les montagnes
des Alpes*

*Neuf neurones neufs qui font des nœuds neufs
Mais qui tombent pile,
Pile et juste en face*

*Des électrodes bien fichées et bien fichues et qui s'en fichent
Pile, Face, fassent que les 9 nœuds de neurones neufs
Soient juste là en face*

*Pour les 2 oreilles, Hé oui, l'ouïe, pour entendre le chant des neurones.
Crick, craque, des crickets caqueteux sont excités par la fée
électricité,*

*Et fassent que les yeux retrouvent un regard plus tranquille pour
recommencer à regarder, continuer à voir, vibrer et vivre vraiment.*

Noële LUNEAU
professeur d'Anglais

neuro - stimulée au CHU de Grenoble

En collaboration avec Maryse Marchand, professeur retraité de lettres

Pratique

Numéros de téléphone utiles :

■ **Site pour la vie autonome : 26, rue Ampère 25000 Besançon**
Tél. 03 81 41 22 31

pour aider à résoudre tous les problèmes pratiques de la maison (accessibilité, travaux, financement, etc.)

■ **Informations handicap Vos questions au N° Azur 0 810 79 24 74 (prix d'une communication locale).** Toutes les questions peuvent être posées : techniques, financières, juridiques, soins, santé, transport, habitat, vie associative, loisirs, etc. Une réponse écrite vous sera faite.

■ **Ligne bleue 25, mise en place par le Conseil Général du Doubs, la ligne des personnes âgées et de leurs proches : 0 381 258 258**

Partenaires



Contact

4, chemin des Montards
25720 Larnod
Tél. 03 81 41 08 55
E-Mail:
fcparkinson@hotmail.com