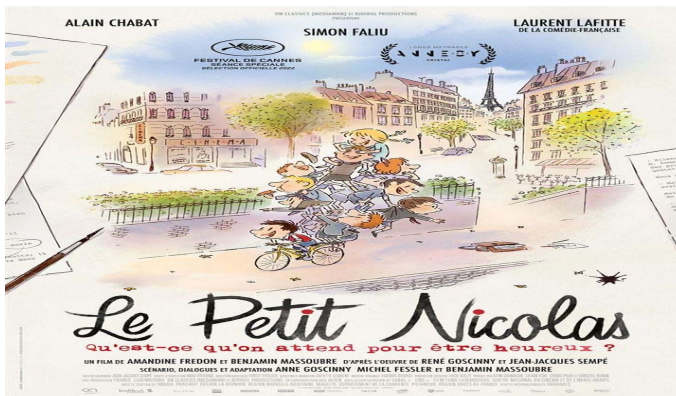
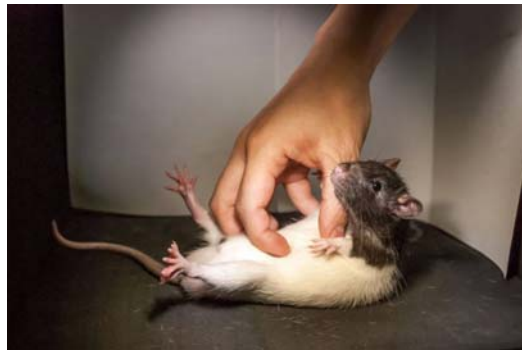


RIRE, C'EST DROLEMENT BON



Depuis Aristote qui affirmait : « L'homme est le seul animal qui rit » et Rabelais qui écrivait : « Rire est le propre de l'homme », le monopole du rire était attribué à l'homme.

Toutefois des éthologues, spécialistes du comportement animal, ont découvert chez les primates supérieurs, tels les chimpanzés, le précurseur du rire humain, une mimique de jeu, appelée figure détendue, bouche ouverte avec ou sans vocalisation. Et des études scientifiques récentes démontrent que le rat rit. Des chercheurs étudient ce phénomène physiologique au demeurant mystérieux, le chatouillement chez les rats. Ils établissent que les rats, bien lunés prennent un plaisir fou aux chatouilles. Ceux-ci émettent une vocalisation équivalente au rire.

La science repousse donc cette conviction que « l'homme avait le monopole du rire ».

Mais elle prouve surtout les bienfaits et l'utilité du rire.

Le rire se manifeste par un comportement simple, inné et hérité. Par la mimique faciale, la vocalisation et la gestuelle, il est l'expression du bonheur qui est l'une des six émotions de base de l'être humain (parmi la tristesse, la peur, le dégoût, la colère et la surprise), selon les travaux du psychologue américain, Paul Ekman.

Pourquoi rit-on ?

Quatre théories répondent à cette question d'après de grands penseurs et philosophes qui évoquent le rire à travers les âges.

Quelques exemples chez Molière illustrent ces quatre théories ;

Théorie morale,

Nous rions des frasques d'Harpagon dans l'Avare qui fait preuve d'un incroyable égoïsme

Théorie du contraste,

Nous rions de Monsieur Jourdain essayant d'être un grand bourgeois dans le Bourgeois Gentilhomme, parce que ses efforts produisent un effet inattendu et décalé.

Théorie de la décharge,

Nous rions lorsque Sganarelle, bûcheron de son état, parvient à faire croire à ses patients qu'il est médecin alors qu'il allait être découvert dans le Médecin Malgré lui.

Théorie sociale,

Nous rions des aventures de Tartuffe et Orgon dans le Tartuffe ou l'Imposteur en partageant un sentiment de communion face à des comportements déviants comme l'hypocrisie ou la tromperie.

Ainsi, le rire en plus d'être communicatif a une fonction sociale, il relie les gens entre eux. Et c'est aussi un outil thérapeutique, il nous aide à rester en forme.

Les premières recherches sur les vertus curatives du rire remontent à 1980.

Des études publiées dans les années 80-90 ont montré que le rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire, faisait baisser le taux de cholestérol et de lipides, réduisait le risque de maladies cardiovasculaires et qu'il était le meilleur de tous les anti-stress.

Le journaliste américain, Norman Cousins a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative grâce aux effets thérapeutiques du rire. De rester de 10 à 15 minutes devant des films comiques l'aidait à dormir sans souffrir pendant plusieurs heures de suite.

Le rire est l'exercice physique respiratoire qui met en jeu tout le corps.

« Le rire est déjà une grande respiration, on expire beaucoup d'air quand on rit, ce qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à l'intérieur de nos cellules » explique Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie.

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour.

En France, on riait en moyenne 19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980.

« Il est déjà important de prendre conscience qu'on ne rit plus. Une fois que le désir de rire revient, le plus dur est fait ».

Alors, remettons du rire dans notre vie pour rester en bonne santé et être plus sociable et plus heureux.

Pour que les bienfaits du rire agissent, nous devons rire au minimum 10 minutes par jour.

Nous pouvons visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire les œuvres de Sempé, génie du dessin d'humour, découvrir les dessins de Jul, où tous les genres d'humour sont représentés ou suivre des cours de yoga du rire...

Mireille WENDLING