

La rigolo thérapie : quelle drôle d'idée!



Rire! Quel plaisir lorsque celui-ci fuse naturellement et fait vibrer tout notre corps! Nous oublions alors nos soucis, nos douleurs, nos ressentiments, et nous sentons la chaleur se répandre à l'intérieur de nous. Mais ce rire nous échappe peut-être, parce que nous prenons tout trop au sérieux ou parce que nous nous concentrons sur notre souffrance personnelle.

Qu'à cela ne tienne, il semble que nous pouvons ré-appivoiser ce rire qui nous fait faux bond par des exercices précis. Il s'agit simplement de suivre les instructions suivantes tirées du livre de Paule Desgagnés aux pages 37 à 39.

« À l'aide de chaque voyelle, il est possible de développer un rire naturel. Remarquez comment chacune d'entre elles procure une vibration sur les différentes parties du corps. Et rappelez-vous qu'un rire forcé amène autant de bienfaits à l'organisme qu'un rire naturel.

Aí Ha! Ha! Ha! Ha!
Travaille la gorge et les poumons.

Eí Hé! Hé! Hé! Hé!
Agit sur la glande thyroïde.

Ií Hi! Hi! Hi! Hi!
Fait vibrer toutes les parties du corps.

Oí Ho! Ho! Ho! Ho!
Sollicite le diaphragme, la cage thoracique et masse l'intérieur du ventre.

Uí Hu! Hu! Hu! Hu!
Fait vibrer les cordes vocales et la nuque.

« Qu'à cela ne tienne, il semble que nous pouvons ré-appivoiser ce rire qui nous fait faux bond par des exercices précis. Il s'agit simplement de suivre les instructions suivantes tirées du livre de Paule Desgagnés aux pages 37 à 39. »

Si, à la suite de cet exercice, vous avez encore de la difficulté à déclencher un rire naturel, autrement dit, si vous êtes toujours pris d'un rire « intellectuel », un rire qui part de la tête sans faire participer le reste du corps, je vous suggère un autre exercice tout simple. Il fera en sorte que votre rire puisse partir du creux du ventre et bénéficier à toutes les autres parties de votre corps.

Tenez vous debout. Les bras allongés de chaque côté de votre corps. Pliez légèrement les genoux. Et en prononçant la voyelle A (Ha! Ha! Ha! Ha!)

pliez et remontez vos genoux. Continuez et faites-le ensuite avec les autres voyelles.

Si vous faites cet exercice régulièrement, seul ou avec d'autres, je vous garantis que vous retrouverez bientôt votre rire d'enfant et que vous transformerez votre tristesse en joie. »

Et pour vous aider à rire, voici une blague dans laquelle vous reconnaîtrez peut-être un peu votre situation en tant que personne atteinte de FM face à votre entourage et les médecins:

Un homme tombe d'un édifice. Voyant cela, sa femme accourt auprès de lui avec un médecin. Le docteur l'examine et dit : « Madame, votre mari est mort. » Le mari sursaute aussitôt et dit à sa femme : « Mais ce n'est pas vrai. Je suis toujours vivant! » « Tais-toi, le docteur sait ce qu'il dit », répond sa femme.

Diane Leroux