La rigolothérapie entre à l'EMS

Autor(en): **Probst, Jean-Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 10

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832046

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La rigolothérapie

Les médecins confirment les vertus thérapeutiques du rire. Pas étonnant

Dans la petite salle de la résidence La Rive, à Onex, une demi-douzaine d'aides-soignants boivent les paroles d'Yvan Abousouan, alias le clown Pirouette. Depuis cinq ans, cet ancien physicien reconverti à l'humour dispense une formation accélérée aux futurs amuseurs travaillant en institutions gériatriques. «Il ne s'agit pas de créer un numéro de clown, explique Yvan, mais plus simplement de retrouver le rire primal. La bonne humeur se répercute ensuite aux pensionnaires par mimétisme et par contagion.»

On connaît, depuis une quarantaine d'années, les bénéfices du rire sur la santé. Le journaliste américain Norman Cousins a été le premier, en 1964, à expérimenter une thérapie par le rire. Souffrant d'une maladie arthritique très douloureuse, considérée comme irréversible, il est parvenu à se soigner par la pensée positive.

Dix ans plus tard, Hunter Adams a découvert sa vocation de «guérisseur par le rire» au cours d'un séjour en clinique psychiatrique. Devenu médecin, il a notamment créé un établissement hospitalier dans lequel le rire tient une large place. Son personnage a séduit Hollywood (Dr. Patch avec Robin William).

A l'Hôpital Bretonneau de Paris, on a même créé des ateliers de «cœur de rire» ouverts aux retraités. «On se dilate la rate, affirme Clémentine, le stress disparaît et les douleurs s'atténuent.» Une autre grand-maman confirme : «Je souffrais de colopathie nerveuse. Depuis que je viens ici, mes maux de ventre ont disparu.»

Un rire visuel

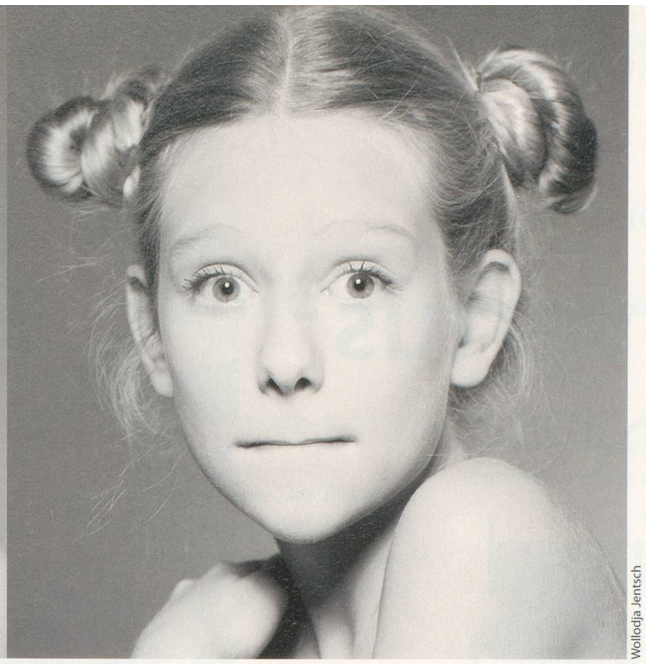
Retour à La Rive. Yvan enseigne les différentes méthodes de rire aux apprentis clowns. «Prenez garde à instaurer un rire visuel. Il y a le rire du canard, qui s'effectue en battant des ailes, le rire du tigre, qui permet de décharger l'agressivité, celui de la mouette rieuse ou du bonhomme Michelin, qui se dégonfle.» Après la théorie, la pratique.

Les humoristes ont déniché des oripeaux, de drôles de chapeaux et des chaussures fantaisistes. Ils sont prêts à affronter le regard des pensionnaires. «Nous allons commencer par une animation éclair. Il faut faire passer une émotion ou déclencher un sourire par une démarche, une attitude ou une grimace.» Dans le parc de l'établissement, les clowns sont nerveux. Le contact n'est pas facile, il faut éviter les interventions agressives. Yvan s'élance le premier, d'une démarche désordonnée. D'abord surprise, une résidante esquisse un sourire. C'est gagné ! Les autres suivent, imitant une poule ou un jongleur maladroit. Puis les humoristes visitent un à un les différents pavillons. Certains pensionnaires demeurent prostrés, le visage fermé. C'est raté! Non, car ici une femme sourit, une autre frappe dans ses mains, une troisième entonne une chanson.

«Nous leur apportons une toute petite étincelle, explique Yvan. Dans une minute, ils auront oublié, mais le temps n'existe plus, on fige le présent.

Expérience positive

La séance est terminée, les soignants retirent leurs fringues bigarrées. Ils sont épuisés. «On leur a apporté un petit quelque chose, se réjouit David un auxiliaire de vie. On a cassé leurs habitudes, ça nous renvoie quelque chose de très positif.» Plus loin, Noëlle récupère. «C'est valorisant, pour une



Wollodja Jentsch

entre à l'EMS

dès lors que des clowns soignants fassent irruption dans ces établissements.

soignante, d'apporter de la joie et de recevoir des sourires. Ce n'est pas toujours le cas ici.»

Claire-Line Mechkat, directrice de La Rive, affirme que l'expérience est positive. «Il s'agit de développer chez nos collaborateurs la capacité de générer de la détente et de désamorcer les risques de tension. Il s'agit également d'inscrire chaque activité dans une dimension relationnelle liée au plaisir et à l'humour. L'impact positif se mesure par les réactions de rire et de plaisir des résidants à l'arrivée des clowns.»

A Genève, le rire a fait son entrée dans une dizaine d'établissements sociaux, dans les hôpitaux gériatriques et à Cité Seniors. Des clubs du rire élargissent leurs prestations à des EMS à travers la Suisse romande. Danièle Gosset, pionnière en la matière, a formé de nombreuses animatrices dans le canton de Vaud et le Chablais. D'autres formations en EMS sont également dispensées à la Chaux-de-Fonds et dans le Jura. Après les cirques et les hôpitaux, les clowns entrent en EMS. Ils sont particulièrement appréciés par les personnes souffrant de parkinson ou d'alzheimer. Une phrase de Charlie Chaplin revient à l'esprit: «Le rire est le plus court chemin entre les hommes!»

Jean-Robert Probst

Oui, **l'hilarité guérit**

Lors de crises de fou rire, les voies respiratoires sont libérées du taux de graisse sanguine, ce qui a un effet sur le dépôt de cholestérol dans les artères. Les battements du cœur sont ralentis et la tension artérielle baisse. La gymnastique abdominale induite par le rire stimule la motricité intestinale et relaxe le tube digestif, entraînant une meilleure digestion. La rate se gonfle durant le rire et ce massage la vitalise. Même observation pour le pancréas, qui régularise mieux la sécrétion des sucs.

L'hilarité soulage les organes malades en relaxant les muscles environnants. Elle soulage aussi les lombalgies. Le taux d'endorphines augmente, ce qui produit le même effet que la morphine: la douleur est apaisée. L'adrénaline et la noradrénaline, secrétées en plus grande quantité, ont des actions anti-inflammatoires et bénéfiques sur les états rhumatismaux. Le rire provoque une augmentation d'immunoglobuline A qui favorise les défenses contre les maladies respiratoires. **J.-R. P.**