



# Le rire, une façon de guérir

Dans notre numéro de décembre dernier, Jean-V. Manevy expliquait comment le rire pouvait venir à bout du stress. Ce que l'on ignore souvent, c'est que le rire peut guérir. Pourquoi, sinon, les clowns entreraient-ils à l'hôpital et dans les EMS ?

**N**aturellement, c'est aux Etats-Unis que furent expérimentées les conséquences du rire sur la guérison. Dans les années 1970, Norman Cousins, alors rédacteur en chef d'une revue hebdomadaire, souffrait atrocement de polyarthrite. Cloué au lit par des rhumatismes qui bloquaient toutes ses articulations, il

constata un curieux phénomène. Lorsque des amis venaient lui rendre visite et lui racontaient de bonnes blagues, ses douleurs disparaissaient momentanément, comme par enchantement.

Des études plus poussées apportèrent une explication scientifique au phénomène. Lorsqu'il rit de bon

cœur, un individu libère l'endorphine, une hormone sécrétée par l'hypothalamus, qui présente des propriétés antalgiques. En clair, elle agit un peu comme la morphine et soulage la douleur.

Norman Cousins passa dès lors son temps à parcourir des revues humoristiques et à visionner des films comiques. En quelques mois, son état s'améliora sensiblement et il put reprendre son activité normalement. Mais son expérience n'échappa pas aux scientifiques, qui préconisèrent l'humour en plus (ou à la place) des médicaments habituels. Passionné de médecine holistique, Christian Tal



Dessin Pécub

Schaller, un docteur genevois ouvert aux nouvelles thérapies, s'est évidemment penché sur le sujet. «On a constaté que certaines populations qui laissent éclater leurs émotions, comme les Hunzas au Pakistan ou les aborigènes d'Australie, vivent mieux et ne connaissent pratiquement pas de maladies. Parmi les émotions, le rire est évidemment important. Malheureusement, les gens ont aujourd'hui tendance à éviter de laisser éclater leur joie.»

Faut-il alors préférer la lecture de San Antonio ou du *Canard Enchaîné* à celle de votre quotidien préféré et son lot de misères? Quelle forme de rire faut-il privilégier: le rire spontané ou le rire provoqué? «Toutes les formes du rire sont efficaces, explique le Dr Schaller. Chaque matin, par exemple, il faudrait rire durant deux minutes devant sa glace, après s'être rasé ou lavé les dents. On peut déclencher le rire en se forçant, en expirant par saccades. Le rire provoqué, on le sait, a les mêmes effets que le rire spontané. Naturellement, c'est comme pour la pratique d'un sport: au début, on rencontre quelques difficultés. Mais une fois que l'habitude est prise, le rire se déclenche beaucoup plus facilement...»

Les exemples ne manquent pas, dans la mémoire du Dr Schaller. «Je me souviens d'une vieille dame, veuve depuis une dizaine d'années, qui portait tous les malheurs du monde sur son dos. Elle était très morose et souffrait de mille maux. Après avoir assisté à un séminaire de thérapie par le rire, elle s'est complètement libérée. A tel point qu'aujourd'hui, elle a créé un club du rire, comme il en existe en Inde, où les adeptes de cette thérapie se retrouvent pour rire ensemble.»

Comme vous l'avez certainement constaté, les enfants ne s'embarrassent pas de convenances et ils rient facilement, de tout et de rien. Il s'agit, pour les adultes et les seniors, de retrouver la part du petit enfant qui sommeille forcément en chacun d'eux.

## Des clowns dans les EMS

Crée en 1993, la Fondation Theodora a pour but de soulager par le rire la souffrance des enfants hospitalisés. Ce concept, qui a vu le jour au CHUV, à Lausanne, s'est développé à travers le pays et à l'étranger. Ainsi,

des clowns, spécialement formés (les docteurs Rêve), font le tour des chambres et tentent, par leurs facéties, de réconforter les enfants hospitalisés. Avec la complicité des médecins et des infirmières, ces clowns au grand cœur contribuent à alléger les souffrances des petits malades.

Le rire n'a pas forcément le pouvoir de combattre et de terrasser le cancer ou les maladies graves. Mais il suffit de voir les visages illuminés des petits patients à l'arrivée des clowns dans leur chambre pour mesurer l'importance de ces visites placées sous le signe de la bonne humeur.

Après les hôpitaux, les clowns font leur entrée dans les EMS. Partant d'une expérience d'origine belge, Eddy Blandenier, responsable de la formation à l'Ecole d'études sociales et pédagogiques de Lausanne, adapte le projet «Auguste» à la Suisse romande. «A ce jour, dit-il, une douzaine d'établissements romands sont intéressés et nous organisons la formation d'une quinzaine de personnes.» Les futurs clowns de ce nouveau projet sont recrutés parmi les employés des EMS. On y trouve aussi bien des infirmières que des ergothérapeutes ou des directeurs.

«La formation a débuté en octobre dernier et les premiers résultats sont très encourageants, dit Eddy Blandenier.

## RÉFÉRENCES

*Le Rire, une merveilleuse thérapie*, par le Dr Christian Tal Schaller, Editions Vivez Soleil.

*Peut-on rire de tout?* par Gilbert Collard et Denis Trossero, Editions Favre.

*L'Age de raison*, par Bridget Jones, Editions Albin Michel.

*Fondation Theodora*, 1027 Lonay, tél. 021/811 51 91. Pour vos dons: CCP 10-61645-5.

*Projet Auguste*, Eddy Blandenier, 2065 Savagnier, tél. 032/853 43 66.

nier. A l'avenir, nous allons développer notre association et trouver de nouveaux financements. Quant à l'accueil au sein des établissements, il est impressionnant: certains résidents chantent ou rient. On a même vu une dame, quasi impotente, abandonner ses bâquilles et grimper sur une table pour danser...»

Par le rire, certains pensionnaires d'EMS oublient leurs petits ou leurs gros bobos. Les nez rouges sont porteurs de petits bonheurs et de poussières d'espoir.

Jean-Robert Probst

## ATTENTION, LA CANICULE ARRIVE !

Si c'est avec plaisir que nous accueillons la période estivale, la canicule est un danger, particulièrement pour les personnes âgées.

### Quels sont les signes d'alarme d'une déshydratation?

Sécheresse de la bouche; manque d'appétit; sensation de fatigue; maux de tête; vertiges; chutes; comportements inhabituels.

### Quelles sont les précautions à prendre?

Boire, boire et encore boire! Au minimum l'équivalent de dix verres d'eau par jour. Commencez à boire dès le lever et répartissez ensuite la consommation sur la journée.

Pensez à l'eau du robinet, aux nombreux jus de fruits et jus de légumes (éventuellement coupés avec de l'eau), aux tisanes chaudes ou froides, aux bouillons et aux potages.

Faites circuler l'air dans votre appartement; ne vous exposez pas au soleil; discutez avec votre médecin de vos médicaments et du régime alimentaire en cours; portez des vêtements légers, en fibres naturelles.

Pr Charles-Henri Rapin,  
Dr Maya Olmari-Ebbing,  
Poliger, rue des Bains 35,  
1205 Genève. Tél. 022/809 82 11.

## Conseil santé