

La chronique de Stéphanie

En rire ou en pleurer

Rire, rigoler, se marrer, se fendre la poire, la pêche ou la pipe, se poiler, se gondoler, se tordre, se bidonner, se dilater la rate (et ne pas se la mettre au court bouillon), pouffer, glousser, s'esclaffer, se boyauter, se tirebouchonner, s'en payer, lol, rofl, ptdr, mdr, ricaner, hurler de rire, se désopiler (si, si)...

Par Stéphanie Delacroix [@stefie_tokee](#)

Sans aller dans des pratiques « extrêmes » - extrême c'est un mot à la mode pour dire qu'on aimerait bien mais qu'on ne peut ou ne veut pas - telles que le yoga du rire, force est de constater que Rabelais (qui était je le rappelle à toutes fins utiles aussi médecin, oui, oui, médecin pour humains pas seulement pour lilliputiens ou géants) avait raison :

« Mieux est de ris que de larmes écrire, pour ce que rire est le propre de l'homme. »

Le docteur Kataria ne pensait-il pas de la même chose quand il a « créé » le yoga du rire avec sa femme, prof de yoga ?

La phrase du Dr Rabelais traite plus de bonne humeur et de positivisme.

Dr Kataria convoque, lui, des réactions physiologiques : rire (même pour de faux) entraîne une petite production d'endorphines, et l'endorphine c'est de la morphine endogène, endogène : produite par vous-même pour vous-même, et que vous pouvez donc dealer en toute légalité en faisant marrer les gens...et oui comme les rhumes les fous-rire, les éclats de rire et même les sourires sont contagieux.

Le yoga du rire (se forcer à rire sans que rien de drôle ne provoque le rire) c'est bien, sur-



Faire rire, c'est faire oublier. Quel bienfaiteur sur la terre, qu'un distributeur d'oubli !



Victor Hugo

tout qu'assez rapidement - si le prof est bon, ou alors très mauvais - ça devient drôle. Rire pour de vrai c'est bien aussi, même si ça dure rarement 1 h ou 1h30, quoique, Valérie Lemerrier, Florence Foresti, Vincent Dedienne, Saturday Night Live, Life of Brian, Austin Powers... ça tient bien les 90 minutes.

Les spectacles d'humoristes, et certains films, devraient-ils donc être remboursés par la sécurité sociale ?! Je souscrirais dès demain et avec bonheur une mutuelle qui en plus des options « grossesse », « dentaire / optique », « animal domestique », « rapatriement » proposerait « rire ».

Le rire en tant que propre de l'Homme (pardon je me permets d'ajouter une majuscule) est forcément universel. En chinois et japonais l'idéogramme 笑 (même s'il est composé de "ciel" 天 et de "bambou" 笑), je vous laisse trouver une explication drôle à la formation de ce caractère !) ressemble d'ailleurs à un bonhomme (ou une bonne femme) bras ouverts avec un large sourire et les yeux plissés par le rire voire carrément pleurant de rire. En japonais, rire se dit warau 笑う, wah ah où ?

En anglais il est dit que « *laughter is the best medicine* », ce qui pousse plus loin l'idée de doc Rabelais et doc Kataria mais conduit peut-être à quelques imprudences en cas de crise ... crise de rire, de foie, de foi ou d'autre chose. On dit aussi - le saviez-vous - de quelque chose d'outrancier et de ridicule que ça ferait même rire un chat, « *enough to make a cat laugh* ».

En Indonésie c'est Tertawa, et Wkwkwk à la place de mdr ou lol. On notera l'expression « *tertawalah sebelum tertawa itu dilarang* », d'usage similaire à notre « rira bien qui rira le dernier », littéralement : rigole tant que

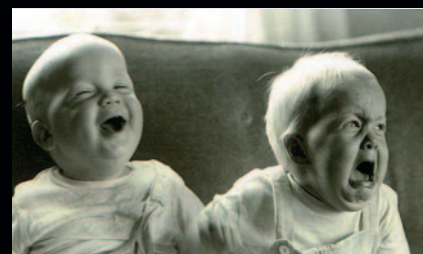


ce n'est pas interdit...rigole tant que tu peux...rigole tant que tu n'es pas concerné, avec laquelle je suis, pour une fois, en total, complet et absolu désaccord, je pense qu'il faut pouvoir rigoler et rigoler SURTOUT quand on est concerné !

Pour finir je ne résiste pas au plaisir de partager une définition du rire, qui je l'espère fera au moins apparaître sur vos visages une expression qui se forme par la tension de muscles, plus particulièrement aux deux coins de la bouche, mais aussi autour des yeux et qui exprime généralement le plaisir ou l'amusement, mais aussi l'ironie, et joue ainsi un rôle social important*.

« Le rire est un réflexe qui se manifeste par un enchaînement de petites expirations saccadées accompagné d'une vocalisation inarticulée plus ou moins bruyante » !

*sourire donc (parce que rire c'est après)



Le rire,

comme les essuie-glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie.

Gérard Jugnot

