

Souriez!

Yoga du rire

Un conditionnement
à la bonne humeur.

SÉBASTIEN MEINBACH

«Le yoga du rire est une technique qui permet d'activer des ressources de joie de vivre et de bien-être.» Ergothérapeute et entraîneur certifiée, c'est de manière passionnée que Patricia Petruccioli évoque cette activité bien particulière.

Développée dans les années 90, la technique se pratique en groupe et s'adresse à tous, sauf contre-indication médicale. Elle se divise en divers exercices, allant des étirements doux en début de séance à des exercices de respiration profonde et de rire en tant que tel.

«Certains sont en relation avec des situations quotidiennes et leur répétition permet d'acquérir des réflexes lorsqu'on se retrouve face à ces situations. C'est une sorte de conditionnement au rire qui permet à une certaine légèreté de s'installer et, avec le temps, d'aborder les choses plus sereinement. Il y a beaucoup de choses qu'on ne peut changer, mais notre attitude personnelle face à ces choses, si», note-t-elle.

RIDICULE?

Le yoga du rire touche en réalité la composante motrice du rire. En recréant certains mouvements, comme relever les coins des lèvres, *«on force en quelque sorte la mécanique du rire. On triche un peu avec le cerveau»,* sourit-elle.

Si les exercices peuvent paraître ridicules, Patricia Petruccioli insiste sur la dynamique de groupe et le fait qu'il faut *«apprendre à lâcher prise»* et *«qu'il n'y a pas besoin de sens de l'humour, il faut juste être ouvert à de nouvelles expériences»*.

**Un cours en français se tient de septembre à décembre.
Séance d'essai gratuite le 21 septembre. Tél: 691. 775.602.*