



Photo : Fabrizio Pizzolante

Consciente que notre époque ne propose pas que du bonheur et de la joie de vivre, Patricia Petruccioli offre d'originales séances de yoga du rire.

# Le rire, c'est la santé

Patricia Petruccioli est une rieuse facile, et pour cause : elle organise des séances de yoga du rire. Des exercices qui font voir la vie en rose.

On en parle peu, mais perdre le sourire est on ne peut plus facile à notre époque. Un peu trop de stress, un peu trop de soucis et le tour est joué : le visage se ferme et le sourire s'est envolé. C'est pourquoi cette jeune femme pleine d'énergie et d'empathie a décidé de forcer les gens à rire. Des bonnes tranches de rigolade qu'elle provoque uniquement en ayant recours à la méthode douce qu'est le yoga.

De notre journaliste  
Isabelle Ducreuzet

Non, il ne s'agit pas d'une blague : Patricia Petruccioli est bien une professionnelle médicale du bien-être qui a mis en place des séances de yoga du rire.

«À la base, je suis ergothérapeute et j'ai travaillé durant cinq ans puis j'ai été éducatrice graduée. Durant ce temps-là, j'ai eu deux petites filles, Stella et Lena, et le quotidien me pesait. Ainsi, j'ai cherché un domaine d'activité où

je ne devais rien donner, mais où je ne pouvais que recevoir et j'ai commencé à pratiquer le yoga du rire», dit-elle.

Cette pratique lui apporte tant de bien-être qu'elle décide de se lancer dans l'aventure et de devenir elle-même maître de yoga du rire.

Après une formation on ne peut plus sérieuse de plusieurs années, elle démarre aujourd'hui cette nouvelle activité en comptant à son actif plusieurs clients en quête de séances où ils peuvent lâcher sans peur quelques éclats de rire sains.

Si le rire est pour Patricia une façon de se détacher du sérieux du quotidien, qui plombe bien souvent notre moral, il est aussi une manière de trouver la petite soupape permettant de calmer ses nerfs en évacuant le stress.

Dans son intimité, elle avoue rire facilement et à partir de choses simples : «C'est surtout en fonction des personnes que j'ai en face de moi. Depuis que je pratique le yoga du rire, j'ai plus le sens du

comique. C'est-à-dire que lorsque je vais au cinéma ou au théâtre, je me fais bien souvent remarquer par mes éclats de rire. Ça part beaucoup plus vite!»

## Le rire est un dialogue avec l'autre

Cette discipline a pour vertu de libérer celui qui la pratique et de lui permettre de s'ouvrir aux autres, pas de se moquer d'eux. La nuance a son importance pour Patricia, qui ajoute : «Ce qui est important, ce n'est pas de rire des autres, mais de rire avec les autres. C'est justement l'entraînement que je propose pour devenir plus ouvert.»

Un autre intérêt du rire, de l'avis de son experte, c'est qu'il permet également de se défendre contre l'agression d'autrui. S'il ne permettra bien sûr pas de faire face à une agression violente, la pratique du rire aide à trouver les mots ou les attitudes les plus adaptées pour contrecarrer un «ennemi» éventuel.

Ainsi, le rire peut devenir une arme, non pas de destruction massive, mais de défense douce à même de désarmer l'adversaire.

Quant à savoir quel type de rire vous pouvez utiliser pour désarmer l'adversaire, Patricia en signale deux : le spontané et celui qui met l'autre à distance. Mais ce dernier n'a pas sa place dans les séances que Patricia propose à ses élèves.

Le yoga du rire a été fondé en Inde par un médecin généraliste s'inspirant du yoga qui prend sa source dans la respiration profonde. Patricia commence toujours ses séances par des exercices de relaxation permettant de se libérer du stress et de la tension nerveuse. Puis elle invite les participants à s'étendre et à rire jusqu'à ce qu'ils soient en état de détente totale.

Renseignements auprès de Patricia Petruccioli au 691 775 602 ou [patricia@laachtraining.lu](mailto:patricia@laachtraining.lu). À consulter également, son site Internet : [www.laachtraining.lu](http://www.laachtraining.lu)