

## Les guérisseurs – La thérapie par le rire

*Durée : 26 min*

*Fiche enseignant / Niveau intermédiaire*

*La vidéo est disponible sur [francolab.tv5.ca](http://francolab.tv5.ca)*

### Thèmes

Le rire, la thérapie par le rire, l'entraide, les épreuves, la maladie, la dépression, le métier de clown.

### Concept

Nous vous proposons de découvrir l'univers de la thérapie par le rire. Le rire forcé, l'incitation au plaisir, ou encore par l'éveil de notre clown intérieur sont des approches qui procurent des bienfaits tangibles sur la santé mentale et physique.

### Contenu

Synopsis : Plusieurs personnages racontent comment la thérapie par le rire les aide au quotidien pour affronter certaines épreuves et se sentir mieux.

La transcription est disponible p. 11.

### Objectifs

*Niveau intermédiaire*

- Objectifs pragmatiques :
  - déchiffrer des rébus
  - faire des hypothèses sur le contenu du film à partir de son titre
  - répondre à des questions par Vrai ou Faux
  - associer des propos à des personnages
  - répondre à des questions à choix multiples
  - rédiger un court texte
  
- Objectifs linguistiques :
  - décoder des rébus
  - enrichir son vocabulaire sur le thème du rire

- Objectifs socioculturels :
  - se familiariser avec la thérapie par le rire
  - découvrir des métiers où le rire occupe une place prépondérante

## ACTIVITÉ 1



### *Vocabulaire et discussion*

#### *Pour commencer*

### Approche enseignant

Avant de montrer le film, faites trouver les réponses aux rébus. Tous les mots sont en lien avec la thérapie par le rire et se retrouvent dans le film. Ensuite, invitez les apprenants à répondre aux questions sur le rire et son potentiel de guérison. Correction en grand groupe.

### Pistes de correction / Corrigés

1. Rébus
  1. Rigolo
  2. Thérapie
  3. Hôpitaux
  4. Dé foulement
  5. Endorphine
  6. Bonheur
2. Répondez aux questions en lien avec le rire et son potentiel de guérison.
  - a. Que connaissez-vous au sujet de la thérapie par le rire ? **Je connais peu de choses, mais je sais que cela fait du bien de rire.**
  - b. Croyez-vous que le rire puisse guérir ? **Il peut sûrement aider à mieux vivre une épreuve et à apporter une certaine détente.**
  - c. Connaissez-vous Patch Adams ? **Médecin américain, de son vrai nom Hunter Adams, qui croit aux bienfaits du rire auprès des malades. Il est connu pour son implication comme clown dans les hôpitaux. En 1971, il a fondé la *Gesundheit Institute*. En 1998, sa vie et son projet ont été portés à l'écran dans le film romancé intitulé *Docteur Patch (Patch Adams)* avec Robin Williams. Adams promeut les soins médicaux alternatifs et croit que le rire peut aider à guérir.**

- d. Connaissez-vous des moyens de tenter de provoquer le rire ? Lesquels ? **Des spectacles d'humour / Des blagues / Des films comiques / Des chansons drôles / Des ateliers de clown/ Des jeux / Des imitations / Des caricatures / Etc.**

## ACTIVITÉ 2



### Écoute

#### Gamine Riz

#### Approche enseignant

Montrez le film jusqu'à 4 min 30 s et demandez aux apprenants de répondre par Vrai ou Faux aux questions portant sur Janine Auger, alias « Gamine Riz ». Ensuite, animez une discussion sur le sujet suivant : si vous appreniez que votre vie, ou celle de l'un de vos proches était en péril, changeriez-vous vos habitudes ? Si oui, lesquelles ? Correction en grand groupe.

#### Pistes de correction / Corrigés

1. Janine Auger est technicienne en comptabilité et on la voit travailler avec un chien à ses pieds. **Vrai**
2. Elle est devenue clown il y a six ans quand elle a appris la maladie de sa petite-fille. **Vrai**
3. Elle veut offrir son temps sans rien demander en échange. **Vrai. Elle est bénévole et ne touche pas d'argent pour son travail de clown.**
4. Le nom de clown de Gamine Riz lui vient du fait qu'elle aime le riz. **Faux. Elle est taquine comme une gamine. Son nom le dit. Ce jeu de mots forme le nom : gaminerie (action, parole espiègle ; conduite digne d'un enfant). De plus, riz rime avec rit : rire.**
5. Gamine Riz travaille principalement avec les enfants. **Faux. Elle travaille de plus en plus avec les personnes âgées.**
6. Quand Gamine Riz arrive au centre pour personnes âgées, il pleut. **Vrai**
7. Les personnes âgées jouent au ballon et aux poches avec Gamine Riz. **Vrai**
8. Gamine Riz est encore au centre pour personnes âgées à 14h50. **Vrai. Il y a une horloge au mur quand ils jouent aux poches.**

9. Gamine Riz a peint une fleur sur le bout de son nez. **Faux. Elle a peint un cœur.**

10. Gamine Riz dit que le rire est dans les yeux de tout le monde. **Vrai**

### ACTIVITÉ 3



#### Écoute et discussion

**Le Club de rire de Montréal** (04:30 à 09:33)

#### Approche enseignant

Montrez la partie du documentaire où des gens qui fréquentent le Club de rire de Montréal s'expriment (04:30 à 09:33). Les apprenants doivent associer les personnages aux affirmations qu'ils communiquent. Demandez-leur ensuite de trouver ce qui a été découvert sur l'effet du rire sur la santé et les motivations communes des personnages pour aller au Club de rire de Montréal. Correction en grand groupe.

#### Pistes de correction / Corrigés

Affirmations	Pierrette	Marc	Maxime	Antoine
1. J'ai toujours été quelqu'un qui aime rire et jouer des tours.	<b>X</b>			
2. Ça nous arrive de rire assez souvent, en faisant des travaux ménagers.	<b>X</b>			
3. J'aime tellement entendre rire. Je trouve que c'est la plus belle musique que tu peux entendre.	<b>X</b>			
4. Un jour, j'étais en train de donner mon cours de danse et on entendait les gens rire très fort dans l'autre local. C'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à être intrigué par le Club de rire de Montréal.			<b>X</b>	
5. Quand on se met en route vers le Club de rire de Montréal, en auto, on commence déjà à se « crinquer ». On fait des «Ha! Ha! Ha! »		<b>X</b>		

6. Aller au club de rire, c'est comme aller au gym. Il y a des journées où ça ne te tente pas, mais après tu y vas, tu reviens, tu es super bien.			<b>X</b>	
7. Au Club de rire, on force le rire. Il n'y a pas de farces, il n'y a pas de messages, il n'y a pas de blagues. C'est vraiment des exercices pour stimuler le rire.				<b>X</b>
8. On n'est pas là pour rire de personne. Justement, on est là pour rire ensemble, avoir du plaisir.				<b>X</b>
9. On déconnecte le mental pour rentrer dans notre corps, simplement.				<b>X</b>
10. Elle a une expression que j'aime bien : on enlève le bouchon. Ça veut dire qu'on laisse sortir notre fou.		<b>X</b>		

2. Qu'a-t-on découvert au sujet de l'effet du rire sur la santé ? **En 1995, le Dr Kataria a fait une étude sur le rire. Les personnes qui récupéraient le plus vite dans son cabinet étaient celles qui avaient le plus de joie dans leur vie. Même si on force le rire, on obtient les bienfaits du rire.**

3. Quelles sont les motivations communes des personnages pour aller au Club de rire de Montréal ? **Ils ont presque tous connu un malheur, une situation difficile qui les ont conduits à trouver une porte de sortie.**

## ACTIVITÉ 4



### Écoute et discussion

#### Approche enseignant

##### Atelier sur les bienfaits du rire animé par Line Bolduc.

Montrez la partie du documentaire où Line Bolduc anime un atelier sur les bienfaits du rire dans une école (10:39 à 14:24). Invitez les apprenants à répondre aux questions à choix multiples et à discuter autour du sujet suivant : comment explique-t-on le fait que l'on ne rit pas assez de nos jours ? Et vous, comment l'expliquez-vous ? Correction en grand groupe.

#### Pistes de correction / Corrigés

1. Combien de fois un enfant sourit-il, en moyenne, par jour ?
  - a. 100 à 200 fois
  - b. 200 à 300 fois
  - c. **300 à 400 fois**
  
2. En 1939, combien de minutes les gens riaient-ils, en moyenne, par jour ?
  - a. **19 minutes**
  - b. 29 minutes
  - c. 39 minutes
  
3. Ces années-ci, combien de minutes les gens rient-ils, en moyenne, par jour ?
  - a. **Moins d'une minute de rire par jour**
  - b. Une minute de rire par jour
  - c. Moins de deux minutes de rire par jour
  
4. À quoi compare-t-on la peur du ridicule ?
  - a. À un cauchemar
  - b. **À un petit monstre en dedans quand on parle du rire**
  - c. À la peur d'être jugé

5. Qu'est-ce que le rire vient faire, entre autres, au niveau de notre musculature ?
  - a. Il sécrète de l'endorphine.
  - b. **Il fait un massage complet de la musculature.**
  - c. Il la stimule.
  
6. Qu'est-ce que le rire secoue ?
  - a. **Le diaphragme**
  - b. Les épaules
  - c. La tête
  
7. À quoi compare-t-on le rire ?
  - a. On le compare à une vague de joie.
  - b. On le compare à une détente extrême.
  - c. **On le compare à un jogging intérieur.**
  
8. Qu'est-ce que le rire produit ?
  - a. **Des anticorps**
  - b. De la morphine
  - c. Des secousses
  
9. Qu'est-ce que le rire stimule ?
  - a. Le cœur
  - b. Le petit zygomatique
  - c. **Le système immunitaire**
  
10. À combien de minutes de rire équivalent 10 minutes de rameur dans un gym ?
  - a. Trois
  - b. Deux
  - c. **Une**

## ACTIVITÉ 5



### Écoute et discussion

**Formation de clown. Atelier animé par Lucie Cormier, animatrice et clown (14:26 à 20:00)**

### Approche enseignant

Montrez la partie du documentaire où Lucie Cormier anime un atelier sur le clown en soi (14:26 à 20:00). Invitez les apprenants à répondre aux questions et à s'exprimer sur l'ambiance générale qui se dégage de cet atelier de clown. Correction en grand groupe.

### Pistes de correction / Corrigés

1. Dans combien de pays les méthodes du Dr Patch Adams sont-elles enseignées ? **Les méthodes du Dr Patch Adams sont enseignées dans plus de 60 pays.**
2. Combien y a-t-il de clowns-thérapeutes au Québec ? **Au Québec, on compte une quarantaine de clowns-thérapeutes.**
3. Qu'est-ce que l'organisme *Dr Clown* ? **Dr Clown est un organisme qui apporte du réconfort aux personnes âgées et aux enfants malades.**
4. Quel est l'objectif principal de l'atelier « Le clown en soi », animé par Lucie Cormier ? **Le clown en soi, c'est un atelier pour découvrir son clown et le faire vivre à travers des exercices, des improvisations spécifiques aux clowns. L'atelier se veut plus un travail sur soi qu'un travail pour devenir clown professionnel.**
5. Pourquoi Sophie a-t-elle décidé de suivre cet atelier de clown ? **Elle avait envie de faire sortir sa folie et en même temps de se rapprocher d'elle-même, parce que le clown, c'est un laboratoire de notre humanité. Sophie vient de vivre un état de dépression majeure avec un trouble d'anxiété généralisée. Elle est suivie par un psychothérapeute, par un ergothérapeute. C'est la 1re fois qu'elle suit un atelier de clown. Elle trouvait que c'était un beau mélange de jeu, mais aussi de développement personnel.**
6. Quelles sortes d'émotions cet atelier peut-il faire ressortir ? Donnez des exemples tirés du film. **Il peut faire ressortir toutes sortes d'émotions, de belles émotions comme l'amour, mais**



**aussi de la rage, de la peur et de la peine. Par exemple, quand les gens émettent des bruits ou jouent certaines scènes et qu'ils sont costumés en clown.**

7. On dit que le clown n'est pas là uniquement pour divertir. Quel autre rôle important le clown peut-il jouer dans la société ? **Le clown peut aussi aider à guérir.**

8. Que dit-on du clown thérapeutique québécois par rapport à l'Europe ?

**Au Québec, le clown thérapeutique est moins populaire qu'en Europe où il existe depuis plus de 20 ans.**

8. Dans quels domaines cet atelier aide-t-il principalement les participants ? **Dans leur vie de tous les jours, dans leur famille et leur milieu de travail. Surtout dans leur milieu de travail où ce n'est pas toujours facile de rire beaucoup.**

## ACTIVITÉ 6



*Pour aller plus loin*

*Expression écrite*

### Approche enseignant

Demandez aux apprenants d'écrire un texte entre 200 et 300 mots sur un sujet inspiré par Janine Auger qui a créé son propre personnage de clown : Gamine Riz. À l'aide des questions suivantes, invitez-les à composer leur texte de manière à mieux définir leur personnage.

- Si vous deveniez clown ou humoriste, quel nom donneriez-vous à votre personnage ?
- Comment le vêtiriez-vous ?
- Quel style de propos tiendriez-vous ?
- À quel type de public aimeriez-vous vous adresser ?
- Qu'est-ce qui motiverait votre besoin de faire rire ?
- Seriez-vous inspiré par un comédien, un humoriste, un politicien, ou par d'autres personnages célèbres ou simplement par des observations quotidiennes de votre entourage ?
- Etc.

Dites-leur que les textes seront évalués selon les critères suivants :

- Respect des consignes
- Vocabulaire
- Articulateurs de discours
- Grammaire
- Syntaxe
- Originalité du propos

## TRANSCRIPTION

---

00:00:32

**[NARRATEUR]**

L'industrie de l'humour est florissante au Québec. Mais selon de nombreuses études, à chaque année depuis plus de 50 ans, nous rions de moins en moins dans notre quotidien.

Au cours des dernières années, différentes thérapies par le rire ont émergé dans le but d'améliorer notre qualité de vie. Que ce soit par le rire forcé, l'incitation au plaisir au quotidien ou encore par l'éveil de notre clown intérieur, le rire procure des bienfaits tangibles sur notre santé mentale et physique.

00:01:12

**[JANINE AUGER, alias Gamine Riz]**

Je suis technicienne en comptabilité depuis 42 ans. C'est un monde très cartésien, très retiré. Je travaille seule devant une calculatrice qui boucane.

- Il fallait qu'il prenne le bleu.

J'ai une petite-fille qui est tombée malade, un cancer de l'œil.

- J'avais un bobo dans les yeux.

Je me suis dit: Sarah-Maude a un cancer, Sarah-Maude peut mourir. Elle peut partir n'importe quand. Donc, ça va être dans la joie que ça va se passer.

Pour passer à travers tout ça, il fallait rire. Le rire, pour moi, guérit, et j'ai transmis ça à Sarah-Maude. C'est ce qui m'a amenée à être clown.

- Gamine Riz, c'est mon préféré ami dans tous les amis du monde entier.

00:02:00

Gamine Riz, qui 6 ans de vie, de plus en plus veut prendre tout l'espace et veut vivre.

Quand je deviens Gamine, ça m'apporte énormément de joie de petit enfant, celle qui peut faire tout!

Elle s'en vient, là! Elle s'en vient!

C'est une petite tannante.

Elle s'enfarge dans ses mots, elle s'enfarge dans ses bottines. Elle est taquine. Son nom le dit.

Gamine, elle a commencé avec les enfants et, de plus en plus, elle se dirige vers les personnes âgées.

- Bonjour, toi! Il pleut, il pleut, il mouille! C'est la fête à la grenouille! Allô!
- On commence par Ivanhoé.
- Merci, monsieur Ivanhoé.

00:02:51

Les personnes âgées ont besoin de s'accrocher dans des activités et dans le rire. Sinon, elles restent dans leur monde et attendent la fin de leurs jours.

Je veux le faire de façon bénévole parce que mon cœur est là. Je les sens tellement en besoin et j'ai moi-même besoin de guérir mon âme et je veux rire de plus en plus. Je veux donner de plus en plus et recevoir de plus en plus.

- On est prêts pour les exercices?
- J'aime le plaisir. Tant que ça chante et tout ça, moi, il n'y a rien de mieux pour moi.
- C'est de revenir jeune. On a encore le cœur jeune. Je ne m'attendais pas à m'amuser autant.
- Ça a passé l'après-midi.
- On n'en a pas eu connaissance. Assis tout seuls dans notre chambre, c'est plate en maudit!
- Ouais! C'est beau, monsieur Renaud! C'est beau!
- 200!
- C'est correct!
- Oui, c'est correct!
- C'est super! Vous êtes super!

Le rire est dans les yeux de tout le monde. Dans le visage, dans le regard. Le rire est là. Il est présent. Ils ont beau avoir 80-90, ça prend du rire et ils le savent.

00:04:36

**[PIERRETTE]**

J'ai toujours été quelqu'un qui aime rire, jouer des tours.

À la maison, ça nous arrive de rire assez souvent, assez souvent en faisant des travaux ménagers. C'est ça. Souvent aussi en faisant la vaisselle.

**[MARC]**

La vaisselle, ça, c'est notre préférée, la vaisselle.

**[PIERRETTE]**

En 2008, j'ai été diagnostiquée avec un cancer aux intestins. J'ai eu une opération en urgence. Suite à ça, j'ai refusé la chimio. Pour moi, c'est du poison qu'ils t'injectent.

J'ai décidé de me soigner d'une autre façon. C'était par le rire. Moi, je crois à ça beaucoup, beaucoup, beaucoup. Moi, je dis que ça guérit. J'ai dit à mes sœurs: « Je veux avoir des cassettes pour rire. N'importe quoi. Lise Dion, je ne sais pas trop la gang... » J'étais ça, j'étais pliée en deux. J'étais « pluggée » de partout.

Mais je riais et je riais et je riais.

Aujourd'hui, je suis guérie. Je me sens bien. J'aime tellement ça entendre rire. Je trouve que c'est la plus belle musique que tu ne peux pas entendre.

00:06:03

**[MAXIME]**

L'hiver dernier, j'étais étudiant à la maîtrise. Plus ça avançait, plus j'avais des difficultés. Quand je suis allé voir le médecin, il m'a diagnostiqué une dépression majeure. J'ai commencé une psychothérapie et j'ai cherché, entre autres, d'autres solutions pour m'aider à m'exprimer, à faire sortir ce qu'il y avait à l'intérieur. Donc, j'ai essayé d'écrire dans un journal, j'ai essayé de faire de l'art aussi. C'est des moyens qui n'ont pas duré pour moi.

Un jour, j'étais en train de donner mon cours de danse et on entendait les gens rire très fort dans l'autre local. C'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à être intrigué par le Club de rire de Montréal.

00:06:47

**[PIERRETTE]**

Ça fait presque un an qu'on va au Club de rire. La 1re fois qu'on est allés, on est vraiment tombés en amour. Ça fait qu'à toutes les semaines après, on est retournés.

Un petit rire de réchauffement, Marc?

**[MARC]**

Quand on se met en route vers le Club de rire de Montréal, en auto, on commence déjà à se « crinquer ». On fait des "Ha! Ha! Ha!"

**[PIERRETTE]**

C'est notre heure pour aller rire, se défouler et oublier tous les tracas de la semaine.

**[MAXIME]**

Aller au club de rire, c'est comme aller au gym. Il y a des journées que ça ne te tente pas, mais après tu y vas, tu reviens, tu es super bien. Ça fait environ 4 mois que je vais au Club de rire, et j'y vais à toutes les semaines.

**[PIERRETTE]**

Quand j'arrive là, on dirait toujours que j'ai un surplus d'énergie. C'est vraiment un défoulement, un bienfait.

00:07:46

**[NARRATEUR]**

Les séances du Club de rire ont lieu une fois par semaine et sont ouvertes à tous. Les animateurs bénévoles y donnent des exercices de yoga du rire, qui sont également enseignés dans une dizaine de clubs au Québec et dans plus de 6 000 clubs ailleurs dans le monde.

00:08:03

**[ANTOINE LAFOREST, animateur au Club de Rire de Montréal]**

En 1995, le Dr Kataria, qui lui, médecin généraliste, a dû faire une étude sur le rire. Dans son cabinet de médecine, les personnes qui récupéraient le plus rapidement, c'étaient les personnes qui avaient le plus de joie et qui riaient aussi dans leur vie. Il s'est aperçu que même si on forçait le rire, on obtenait les bienfaits du rire.

00:08:23

**[Une jeune fille]**

C'est la 1re fois qu'on vient tous les trois. C'est moi qui leur ai proposé d'essayer ça. J'ai trouvé ça sur Internet et je trouvais ça très intéressant.

00:08:30

**[Une femme, fondatrice de l'École internationale du rire]**

On vient de France, où j'ai fondé l'École internationale de rire. Je viens régulièrement à Montréal et je ne loupe jamais une séance au Club de rire de Montréal. J'adore venir ici!

- Tout doucement, sans trop forcer, on va commencer à faire des voyelles. On va commencer dans le bas du ventre.

00:08:43

**[ANTOINE LAFOREST]**

Au Club de rire, on force le rire. Il n'y a pas de farce, il n'y a pas de message, il n'y a pas de blague. C'est vraiment des exercices pour stimuler le rire. On déconnecte le mental pour rentrer dans notre corps, simplement. On n'est pas là pour rire de personne. Justement, on est là pour rire ensemble, avoir du plaisir.

00:09:04

**[MARC]**

Pierrette a une expression que j'aime bien : on enlève le bouchon. Ça veut dire qu'on laisse sortir notre fou.

On est dans un système très austère. Les gens cherchent des occasions de rire. Ils vont voir des humoristes pour se forcer à rire, parce qu'ils ont perdu le contact avec le rire. Souvent, quand on rit, tout le monde se retourne et vous regarde: « Qu'est-ce qu'ils ont à rire eux autres ? »

00:09:53

**[GENEVIÈVE]**

J'enseigne depuis 3 ans à l'école primaire du Vieux Verger de Gatineau. L'année est terminée. On est dans ce qu'on appelle nos pédagogiques. Les enfants sont partis. Le plus difficile en enseignement, c'est la lourdeur de la tâche. On ne se le cachera pas, il y a beaucoup de *burnout*,

de dépressions en enseignement. Ça, c'est sûr que ça nous affecte. On sait qu'on est sujets à ça. Des fois, on a l'impression qu'on n'a pas beaucoup d'outils pour se protéger.

00:10:22

**[GUY BÉLANGER, directeur, école du Vieux Verger]**

La venue de Mme Bolduc nous intéressait beaucoup parce qu'elle allait nous éclairer sur le lien à faire avec l'émotivité, comment gérer le stress par l'humour. On le savait déjà quand même un petit peu, mais on voit bien que par l'humour, on peut très bien gérer ce stress-là.

- Nous avons le privilège aujourd'hui de recevoir Mme Line Bolduc, conférencière.

00:10:47

**[GENEVIÈVE]**

Je ne connais pas beaucoup la conférencière. Mes attentes, dans le fond, c'est d'avoir peut-être des outils ou d'apprendre un peu mieux à me connaître pour intégrer un peu plus le rire dans mon quotidien.

00:10:57

**[LINE BOLDUC, conférencière et auteure]**

On est conscient que c'est loin d'être une baguette magique. On a un outil de prévention dans notre société qui est à la disposition des gens, mais qu'on oublie d'utiliser. C'est une des belles choses, je pense, au sein d'une équipe. On dit: une équipe qui rit est une équipe unie. Être capable de se taquiner, de se lancer la balle d'une façon non dérisoire, c'est une richesse extraordinaire.

D'aller cultiver cette valeur-là, la notion de plaisir, de rire, en interrelation avec nos enfants, c'est d'être capable de mieux leur transmettre une essence de vie extraordinaire qui est aussi importante que des connaissances intellectuelles, pour moi.



00:11:35

**[GENEVIÈVE]**

On oublie qu'on a déjà été des enfants et qu'on l'a encore, ce petit cœur d'enfant. Un enfant, c'est spontané, ça rit facilement.

00:11:45

**[LINE BOLDUÇ]**

Un enfant va rire et sourire 300 à 400 fois par jour.

En 1939, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour. En 1982, 6 minutes. En 1990, 4. On en est à moins d'une minute de rire par jour ces années-ci.

On a souvent un petit monstre en dedans quand on parle du rire, du plaisir qui va s'appeler la peur du ridicule. Si je me laisse aller à trop m'extérioriser par rapport au rire, etc., est-ce que je vais avoir l'air moins professionnel ? Je vais avoir l'air d'infantiliser ma vie. On a tous un choc intérieur des fois qui embarque.

L'important, c'est d'aider les gens à dédramatiser des fois les situations plus difficiles pour être capables d'être encore plus des transmetteurs de passion efficaces.

00:12:29

**[JULIE]**

C'est vraiment des outils qui sont pratiques, et tout le monde a besoin d'apprendre à rire, à se détendre et à moins prendre la vie au sérieux.

- 1, 2, 3, go!

00:12:40

**[NADINE]**

Dans le fond, c'est de s'arrêter, de rire plus qu'une ou deux minutes par jour pour ouvrir des choses, pour se permettre d'être mieux. C'est génial. C'est vraiment la porte. Le rire... Pas rien que ça. Se faire des petits plaisirs, s'écouter.

00:12:54

**[JULIE]**

C'est un cadeau, je trouve, ce matin, pour les profs, surtout avant de partir en vacances. Il faut apprendre à se détendre et, c'est ça, prendre la vie moins au sérieux.

00:13:04

**[GENEVIÈVE]**

Dans le fond, je ris 15 secondes par jour et je pourrais en rire 10 minutes juste en allant chercher ces petits moments-là. J'ai réalisé que je passais à côté d'un bienfait extraordinaire.

00:13:16

**[LINE BOLDOC]**

Le rire vient faire entre autres un massage complet au niveau de notre musculature. C'est comme un jogging intérieur.

Ça vient masser l'ensemble des organes digestifs, parce qu'en riant, ça secoue le diaphragme, le muscle ici. Ça crée un massage complet. Tout le monde a entendu l'expression « le rire dilate la rate ». C'est un siège de production d'anticorps extraordinaire, ce qui fait que plus on est dans le rire, dans le plaisir, puis on stimule notre système immunitaire.

Une minute de rire équivaut à 10 minutes de rameur dans un gym, et une minute de rire équivaut à l'énergie d'un orgasme. Ça démontre comment c'est une énergie qui est puissante, qui est régénératrice.

00:13:55

**[GENEVIÈVE]**

On est tous sortis outillés, dans le fond, et je pense qu'on a réalisé aussi que le stress... On pense souvent que c'est de l'extérieur, et on a réalisé, avec la conférence, que ça vient un peu de l'intérieur.

C'est nous qui nous imposons ce stress-là. Le fait qu'on réalise tous ça en même temps, ça peut nous permettre peut-être de s'entraider à relâcher certains éléments qui nous amènent des fois un stress complètement inutile en enseignement.

00:14:29

**[NARRATEUR]**

Patch Adams, un docteur américain, est à l'origine de l'approche du clown thérapeutique. Ses méthodes sont enseignées dans plus de 60 pays. Au Québec, on compte une quarantaine de clowns thérapeutes. Ils travaillent principalement à Montréal et Québec pour Dr Clown, un organisme qui apporte du réconfort aux personnes âgées et aux enfants malades. Le clown thérapeutique est un outil pour aider les autres, mais il peut également l'être pour s'aider soi-même.

00:14:57

**[JANINE]**

Je me dirige vers Sainte-Hélène-de-Chester pour une formation *Le clown en soi*. Je prends des formations environ 3-4 fois par année. Cette formation-ci, je veux aller retrouver mon enfant intérieur pour de plus en plus être capable de retransmettre cette joie-là.

00:15:18

**[LUCIE CORMIER, animatrice et clown]**

Laissons sortir ça, ce beau son-là, ces onomatopées-là.

Le clown en soi, c'est un atelier pour, dans un premier temps, découvrir son clown et de le faire vivre à travers des exercices, des improvisations spécifiques aux clowns.

L'atelier se veut plus un travail sur soi que de devenir clown professionnel.

- Commencez à marcher très, très lentement pour vous, et sentez, sentez votre corps. Sentez bien ce qui bouge. Votre main, votre pied. Comment il se dépose? Est-ce que je dépose plus mon talon? Allez-y vraiment en douceur.
- Oui, les petites mains. C'est bon, ça.

00:16:02

**[JANINE]**

Mon corps est beaucoup blessé par les marques du temps, je dirais, par la vie qu'on mène. Puis, je fais de la fibromyalgie depuis plusieurs années, ce qui fait en sorte que je ne sais pas si dans 5 ans je vais marcher.

Donc, ces années-là, je veux les vivre et je veux les vivre dans la joie. Le fait de faire du clown dans le plus de moments possible, j'oublie complètement ces douleurs-là. Je m'enlève dans de la joie, dans quelque chose de vrai.

00:16:34

**[SOPHIE]**

J'avais envie de faire sortir ma folie et en même temps de me rapprocher de moi-même, parce qu'on se rend compte que le clown, c'est un laboratoire de notre humanité. Je viens de vivre un état de dépression majeure avec un trouble d'anxiété généralisée. Je suis suivie par un psychothérapeute, par un ergothérapeute. C'est la 1<sup>re</sup> fois que je suis un atelier de clown. Je trouvais que c'était un beau mélange de jeu, mais aussi de développement personnel.

00:17:11

**[LUCIE CORMIER]**

C'est dur d'aller dans les émotions, mais quand on laisse aller ses émotions, c'est comme une respiration. Tu la laisses aller, et quand tu l'expirés, tu libères ces émotions-là.

00:19:32:05

**[SOPHIE]**

Être dans le clown, retrouver mon enfant intérieur fait en sorte que le stress, je le mets de côté et je suis ici, maintenant, et c'est dans ça que je suis bien.

- C'était vraiment beau de vous voir, vous deux.
- Tu avais l'air un peu timide.
- Oui, c'est ça, ton côté timide et l'autre un peu plus émoustillé.
- C'était un amour clownesque. C'est de même que je l'ai senti.
- Juste de rester dans ce moment-là plein d'amour, plein d'émotion, où on est sur le bout de la falaise et on va tomber.

00:18:04

**[LUCIE CORMIER]**

Ça se peut que ça brasse, des ateliers comme ça. Des fois, elles ne sont pas belles, ces émotions-là, quand c'est de la rage. Mais tu la laisses aller.

- Et après les pleurs, il y a le rire. Et on passe plusieurs émotions comme ça. C'est vital.

- Bravo!

Le clown n'est pas là juste pour divertir. Il est là aussi, je dirais, de plus en plus pour guérir, guérir une société qui ne rit plus.

00:18:42

**[NARRATEUR]**

Bien que de plus en plus d'initiatives s'organisent, le clown thérapeutique n'est pas très répandu au Québec. En Europe, cela fait plus de 20 ans que certaines thérapies utilisent le clown en chacun de nous pour favoriser le développement personnel.

00:19:00

**[LUCIE CORMIER]**

Quand on sort d'un atelier comme ça, on peut le transporter avec nous, l'amener dans nos bagages, dans notre famille, dans notre milieu de travail aussi. Surtout dans notre milieu de travail où, je pense, on en a beaucoup besoin, dans nos milieux de travail.

00:19:16

**[JANINE]**

L'atelier que je fais aujourd'hui me conduit vers une authenticité que je vais pouvoir partager avec les enfants ou des personnes âgées.

L'espace que j'ai donné à mon petit enfant intérieur, cet espace-là, je voudrais lui donner tout le temps, tout le temps. Je n'ai comme pas envie de retourner adulte. Je suis bien dans mon enfant intérieur parce qu'il est authentique, parce qu'il est vrai, parce qu'il ne joue à rien. Il n'y a pas de jeu. C'est la vérité qui se passe. L'enfant, c'est simple, c'est simple comme bonjour.

00:20:15

**[ANTOINE LAFOREST]**

Ha! Ha! Ha! Prochain rire. Qu'est-ce qu'on va faire maintenant? On va faire le rire du lion. On veut voir le plus de lions possible. Et c'est parti!

**[MAXIME]**

C'est vraiment de décrocher totalement. Je ne pense plus à rien, en fait. Je fais juste ce qu'on me dit et je fais juste rire.

00:20:39

**[ANTOINE LAFOREST]**

- Maintenant, nous sommes un petit mouton. Et qu'est-ce qu'il fait, le petit mouton? Bêêêê!

Les bienfaits du rire sont vraiment multiples. Ça fait travailler tout notre système cardio-respiratoire. On développe des anticorps.

- On va faire un éclat de rire dans le centre.

Dans nos séances de rire, on sécrète des endorphines qui montent au cerveau. Les endorphines servent à combattre la cortisone qui est générée par le stress.

00:21:21

**[MAXIME]**

Le rire, c'est entré beaucoup dans ma définition du bonheur. Si on n'est pas heureux et on se met à rire, on peut devenir heureux, alors que d'attendre de rire spontanément jusqu'à être heureux, il y a une différence.

- C'est parti. Salutations du rire!

00:21:48

**[ANTOINE LAFOREST]**

À la fin de l'atelier, on passe vraiment du rire extérieur au rire intérieur, au sourire intérieur.

- Ça va être calme. On va aller vers la méditation du rire. On va se coucher, tous, la tête vers le centre sur le dos.

00:22:02

**[PIERRETTE]**

Quand on fait la méditation en dernier, je visualise toutes les cellules en santé. On est capable de renverser le processus en changeant nos façons de penser. Je vois tout ça. Ça bouge, ça travaille, ça se nettoie, ça s'épure, ça se régénère et ça guérit.

00:22:23

**[MAXIME]**

Pendant la méditation de rire, c'est là que, moi, je décolle le plus. Je peux partir sur des sortes de crises d'hilarité où je ris tellement que j'en ai mal au ventre. Je ris et je pleure. Des fois, je pleurs de douleur quasiment à force de rire. C'est comme si ça se mélange. Je rentre dans une espèce d'état de transe à ce moment-là. J'ai de la difficulté même à décrocher de ça à la fin.

00:22:45

**[ANTOINE LAFOREST]**

Après une heure de rire, parce qu'on rit assez intensément, les gens sont détendus. Ils ont relâché tout leur stress de la semaine, de la journée.

- Prenez le temps de revenir ici. Bougez vos mains, vos pieds...

00:22:58

**[MARC]**

Quand on sort, même si je n'ai pas ri une fois pour de vrai, ce n'est pas grave, ça fait quand même du bien. Pendant qu'on est là, on ne pense pas à autre chose. Les bienfaits sont là quand même.

00:23:07

**[Un membre du Club du rire]**

Même couchés, on ne fait rien, on fait juste être étendus, et tu entends l'autre qui rit. Et j'ai ri! Je ne sais pas d'où ça sortait, ça a dû venir du bout de mes orteils, mais maudite *marde* que c'est vraiment défoulant. En tout cas, j'ai tripé!

00:23:21

**[Un membre du Club du rire]**

Le rire est important dans la vie. Il ne faut jamais oublier de rire. C'est le plus beau cadeau qu'on peut se faire à nous-mêmes.

00:23:25

**[Un membre du Club du rire]**

Aussi, entendre le rire des autres, c'était une belle expérience. C'est quelque chose dont je vais me rappeler.

00:23:32

**[Un membre du Club du rire]**

C'est un bon exercice, je crois. Il ne faut pas avoir peur du ridicule et se laisser aller.

00:23:36

**[Un membre du Club du rire]**

J'avoue que ce n'est pas du tout ce à quoi je m'attendais, mais c'était vraiment le fun.

00:23:40

**[Un membre du Club du rire]**

C'est comme si j'avais fait plein de sport. J'ai mal au ventre. C'est incroyable.

00:23:44

**[Un membre du Club du rire]**

Oui, je crois bien revenir. Ce n'est pas très cher. Ça coûte juste 5 dollars.

00:23:47

**[Un membre du Club du rire]**

Je me sens libérée. Moi, j'adore rire. Souvent, je me retiens. Ici, quand on vient en groupe, on se le permet.

00:23:53

**[PIERRETTE]**

Moi, je me sens énergisée, pleine de vie.

- Plein d'énergie.
- Pleine d'énergie, c'est sûr.

00:23:59

**[MAXIME]**

Je me sens calme, super de bonne humeur. Des fois ça me dure quelques heures, des fois ça me dure quelques jours encore.

Aujourd'hui, le Club de rire, ça m'aide beaucoup à reconnecter avec ma joie de vivre que j'avais perdue pendant ma dépression. Je n'en suis pas encore totalement sorti, mais à chaque fois que



je vais au Club de rire, je trouve que je reconnecte avec cette partie de moi qui a du plaisir, et ça m'aide à retrouver le côté enfant que j'avais perdu. Puis, aussi, ce que ça m'apporte, c'est de rire plus, de rire plus à n'importe quel moment.

00:24:37

**[JANINE, Gamine Riz]**

- Tu as manqué ton coup!

Avec la santé fragile que j'ai, les problèmes de dos et tout, il ne faut pas que je sois dans la tristesse ou dans la peine constamment, parce que ce n'est pas ça qui va me guérir. Il m'arrive de ne pas être capable d'avancer un pied devant l'autre. Ça m'arrive.

Même quand Gamine est auprès des enfants et qu'elle est assise par terre, elle n'est plus capable de se relever. Mais là, elle instaure le rire. Je fais du jeu avec ça. Les enfants m'aident et tout est beau, tout est correct. Ça prend de la joie, ça prend du rire, ça prend du *fun* dans la vie.

FIN.