

Malou Tripier reprend du service pour le meilleur... et pour le rire

En 1940, les gens riaient 40 minutes par jour, aujourd'hui ils ne rient plus qu'une minute par jour... Et cela concerne seulement 7 % de la population. Une journée sans rire c'est pour moi une journée de perdre », rappelle Malou Tripier, avant de partir dans un large fou rire inévitablement communicatif.

Sophrologue reconnue, elle a inauguré dans les années 2000 le « Club du rire de Fréjus - Saint-Raphaël ». Aujourd'hui, elle amuse la galerie, sans mauvais jeu de mot, chaque jeudi après-midi à la maison des associations à Saint-Raphaël. « Un nourrisson rit 300 à 400 fois par jour. Le rire préserve la santé au niveau du diabète, cholestérol et autres. Le rire fait sécréter des hormones qui évacuent le stress. Aujourd'hui, les adultes n'osent plus montrer leur joie, alors que nous avons tout intérêt à retrouver notre âme d'enfant », explique-t-elle avant de s'esclaffer à nouveau sur commande en une



Malou Tripier transmet son rire communicatif chaque jeudi à Saint-Raphaël.

(Photo Adeline Lebel)

fraction de seconde...

Un rire franc et sincère avant de revenir dans le vif du sujet. « Comme tout exercice, il faut réapprendre à stimuler les fonctions du rire. Mes cours consistent justement à redécouvrir ces différents exercices. Dans un premier temps, un simple sourire entraîne la bonne humeur. Le rire est communicatif. C'est la manière la plus naturelle de communiquer et d'aider son corps. » De quoi faire le plein d'énergie et de bonne humeur. Tel est l'objectif des séances dispensées par Malou Tripier qui, la mâchoire déployée, cite la phrase du docteur Madan Kataria : « Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions. » Avis aux âmes en peine mais aussi à tous ceux et celles pour qui le rire est la plus belle des thérapies.

R. M.

« Club du rire de Saint-Raphaël - Fréjus, tous les jeudis (15h-18h) à la Maison des associations à Saint-Raphaël. Contact : 06.72.26.36.08 »