

Agé ou malade, osez le rire et le sourire !

Les clowns pointent de plus en plus leur nez rouge dans nos univers d'adultes : EMS, foyers pour personnes handicapées ou entreprises font appel à eux pour réapprendre la détente par le rire.



Dans le Jura, les clowns Valérie Adatte (à gauche) et Florence Meyer (à droite) sont actives aussi bien en institution qu'à domicile ou en paroisse.

Clotilde Buhler

«Le rire est encore trop pris à la rigolade ! Il permet pourtant de lâcher prise et de relier les gens au-delà des statuts.» Convaincue des bienfaits physiques et psychiques du rire, Florence Meyer en fait son métier depuis sept ans. Sous le nom d'Avrel, cette femme domiciliée à Porrentruy fait partie d'une nouvelle génération de clowns dits «relationnels». Leur présence ne se limite pas à faire rire la galerie. «Nous ramè-nons le 'jeu' autant que le 'je' dans le quotidien des personnes.» Par des gestes plus que par des mots, ils incitent à puiser en soi pour explorer d'autres moyens de vivre certaines situations, avec le sourire.

Dans un EMS, une infirmière ne supportait plus de faire souffrir un patient chaque fois qu'elle le déplaçait. «Aujourd'hui, elle ose dire à son patient qu'elle va lui faire mal tout en lui parlant avec humour. Le patient ressent l'empathie de son infirmière, le geste est mieux compris, l'infirmière se sent plus détendue et c'est finalement l'ensemble de la situation qui est mieux vécu», explique Valérie Adatte, alias Zirgul, qui travaille aux côtés de Florence Meyer.

RIRE JUSQU'À LA MORT

Rire apporte une détente et un bien-être naturel. Dans le Jura, comme ailleurs en Suisse romande, de plus en

plus d'institutions s'intéressent à cette approche qu'il ne faut pas confondre avec les clowns de la fondation Theodora. Ceux-ci ont une formation spécifique et ils s'occupent d'enfants hospitalisés ou en institutions spécialisées. Le travail des deux Juraissiennes s'adresse le plus souvent aux adultes : professionnels, patients ou personnes privées. De plus, elles interviennent dans différents milieux (scolaire, paroissial, familial, social, professionnel,...), et pas uniquement dans des situations de maladie ou de handicap.

Le groupe des accompagnants en fin de vie de Caritas Jura a fait l'expérience du rire qui aide. «Le but n'était

pas que les bénévoles se transforment en clowns. Nous voulions cependant aborder la fin de vie sous un angle plus ludique, tant pour les personnes suivies que pour les accompagnants», explique la responsable, Christine Donzé. Par des exercices de respiration inspirés du yoga, le rire et des mises en scène de situations vécues, les participants ont pris conscience des moyens qu'ils ont en eux pour alléger l'atmosphère ou prendre distance.

«Petit à petit, les gens se sont vraiment sentis à l'aise dans cette démarche. Rire détend réellement», témoigne la responsable. Chacun est reparti avec une nouvelle corde à son arc utilisable en toute occasion, y compris face au deuil, confirme Christine Donzé. «Ce n'est pas parce que quelqu'un est mourant que le rire et le sourire doivent être absents.»

MÊME PROCTER & GAMBLE

Les clowns relationnels sont également appelés pour renforcer ou développer les liens d'équipe. A la Fondation Père de Bassecourt, les éducateurs spécialisés s'en souviennent encore. «Ce fut une journée forte au niveau émotionnel!», raconte Daniel Rossel, éducateur responsable. Florence Meyer confirme: «Nous n'apportons pas des théories ou du papier. Nous travaillons avec le corps, la personnalité et le vécu de chacun». Redécouvrir les bienfaits du rire en équipe a permis aux collaborateurs nouveaux et anciens de mieux se connaître. «Evaluer l'impact réel de ce genre d'activité est toujours difficile. Je constate simplement que les relations professionnelles et personnelles entre les collaborateurs se sont renforcées. Nous sommes allés manger plusieurs fois en équipe hors de

l'institution, ce qui ne se faisait jamais auparavant. Je pense qu'un vrai lien s'est créé à partir de là», estime Daniel Rossel. Et des entreprises telles que Procter & Gamble ou Novartis n'ont pas hésité non plus, du côté de Genève, à faire appel à des clowns relationnels pour renforcer leurs relations d'équipe.

CA NE RIGOLE PLUS...

En un siècle, nous sommes passés de vingt minutes de rigolade chaque jour en moyenne à moins de deux minutes. «C'est quelque chose que nous avons en nous, mais que nous osons de moins en moins utiliser», estime Valérie Adatte. S'il est difficile d'évaluer jusqu'à quel point le rire est thérapeutique, les deux comparses n'hésitent plus à redonner du rire partout où elles sont appelées et les besoins sont nombreux.

«Je me rends aussi à domicile auprès de quinquagénaires touchés par la dépression suite à la perte de leur emploi», raconte Avrel. Souvent, le rire permet d'aider la personne à mieux accepter sa situation et à avancer. Mais la remise en ques-



Clotilde Buhler

tion peut également être trop forte. «Le clown a un effet miroir. Imiter un comportement peut déranger et la personne peut rejeter la démarche», explique-t-elle. Parfois, la situation exige davantage. Le clown se contente alors de jouer son rôle de passerelle vers une prise en charge différente ou une hospitalisation, par exemple. Tenu au non-jugement, le clown symbolise finalement un idéal de tolérance que même l'Eglise catholique du Jura a voulu mettre à l'honneur. Ce jour-là, le clown était présent à la messe: attentif, coloré, observé et... bienvenu. ■

Clotilde Buhler

Pour en savoir plus : www.sagesseurire.org/

Un regard complice!

«J'étais une veuve triste»

«J'ai arrêté de rire après le décès de mon mari. Après deux ans, je n'en pouvais plus d'être dans la case des veuves tristes... Les veuves ont aussi le droit de rire et j'en avais besoin.» C'est ainsi que Florence Meyer a commencé à prendre des cours pour devenir clown. Aujourd'hui, cette mère de famille a la quarantaine joyeuse et est résolument optimiste. Tout n'a pourtant pas été simple, son livre *Tout va bien...*, au titre trompeur, en té-

moigne. Face à la toxicodépendance, au deuil et au cancer, elle a choisi le rire pour se soigner et aller de l'avant. «Le rire m'a permis d'accepter ma maladie, de la relativiser et de vivre avec», explique-t-elle. Dans ce livre sorti en septembre (disponible chez Jacques Simonin, La Franay 19, 2735 Malleray), elle nous emmène à la fois dans le tourbillon d'un parcours de vie atypique et au cœur d'une expérience inédite du rire et de ses vertus. ■

CBu