



Maison médicale de  
Barvaux  
[www.mmbarvaux.be](http://www.mmbarvaux.be)

## DES CONTAINERS À LA MAISON MÉDICALE...

Sans doute ne parcourez-vous pas souvent le parking arrière de la Maison médicale à Bomal... Si votre curiosité vous amène toutefois jusque-là, vous constaterez que deux containers y ont été placés !

Rien de très sexy en soi, mais l'équipe avait besoin de locaux supplémentaires en attendant le grand retour à Barvaux (prévu pour tout début 2022 !).

Ces modules extérieurs nous permettent d'aménager un bureau supplémentaire et de mettre encore un cabinet à la disposition des médecins. Ne soyez donc pas étonnés si l'accueillante vous propose de vous diriger vers l'arrière du bâtiment pour retrouver votre médecin.



Le magazine des patients  
et des soignants de la  
Maison médicale de  
Barvaux.

Distribué exclusivement  
aux patients inscrits, aux  
soignants et aux  
associations partenaires.

Édit. resp. : JC Lesire,  
vieux chemin de Wéris, 12  
6940 Durbuy



## ... ET AUSSI DES ORIGAMIS !

Au Japon, il existe une légende qui raconte que si on plie 1000 grues en origami, on peut voir son vœu de santé, de longévité, d'amour ou de bonheur exaucé...

Alors, nous nous sommes dit...  
Mettons toutes les chances de notre côté !

Et voici lancé le défi de 1000 origamis réalisés sur la commune de Durbuy par différents partenaires... Vous aurez peut-être croisé un papillon par-ci, une cocotte par-là...

Écrire sa pensée agréable sur un papier, le plier méticuleusement et le joindre à un tout, plus grand, plus beau, plus fort... Voilà surtout le message de solidarité au-delà du défi à réaliser.

Que les pensées négatives s'envolent et que les écrits joyeux restent avec nous !



# Marcher...

## en pleine conscience

**D**ans le numéro 92 de Forum Santé Magazine de janvier 2019, on vous présentait la pratique de la méditation de pleine conscience et ses bienfaits pour la santé. Cette pratique qui nous aide à mieux maîtriser nos pensées et nos ruminations peut avoir un impact immédiat sur notre cerveau et par voie de conséquence sur le corps entier. Si cela vous intéresse, vous pourrez lire un des livres cités en fin d'article et qui me paraît incontournable sur ce sujet.

Comme le rappelait l'article, la méditation de pleine conscience, ce n'est pas uniquement un moment formel où l'on s'assied dans ce seul but, selon l'image habituelle de la personne assise en lotus ou en tailleur, les index et les pouces des mains réunis en formant un cercle...

Non, la méditation ce n'est pas seulement cette image d'Épinal et si l'on vous demandait si vous méditez, en pensant à cette posture, il y a des chances que vous répondiez non.

Pourtant, nous méditons tous et tous les jours sans le savoir car la méditation de pleine conscience est aussi informelle. Elle se pratique dès que nous arrivons à concentrer notre attention sur une activité particulière, que ce soit une activité quotidienne banale ou une activité qui nous passionne et qui réclame des soins particuliers. Pensez à la personne qui brode, l'autre qui construit ou assemble des objets, l'horloger qui règle les pièces minuscules d'une montre, etc... Bref, la liste est infinie. Oui, comme Mr Jourdain, le bourgeois gentilhomme de Molière, faisait de la prose sans le savoir, nous méditons, bien souvent, sans le savoir.

Mais peut-être pouvons-nous apprendre à le faire de manière moins automatique dans une série d'activités habituelles, car plus nous arrivons à concentrer notre attention sur tout ce que nous faisons, plus nous évacuons ces pensées qui encombrant notre mental. Celles-ci sont bien souvent négatives et nous ramènent à un passé révolu ou nous projettent vers un futur échappant à notre emprise et qui sera souvent moins lumineux que ce que nous espérons et

parfois moins dramatique que ce que nous redoutons.

Je voudrais vous suggérer une activité et vous faire part de mon expérience personnelle.

### **La marche en pleine conscience : petit témoignage**

C'était au printemps 2000. Les difficultés au travail, entre autres, avaient réussi à m'ébranler et je rendis visite à mon médecin. L'ordonnance qu'il me fit était étrange. Pas de médicaments. Il me dit simplement : « Vas marcher. Fais tous les jours une boucle de quelques kilomètres mais attention, sois attentif à ce que tu vois et à ce que tu ressens ». À l'époque, la marche n'était pas ma tasse de thé et le sport que j'avais pratiqué avec assiduité jusqu'au début de mes activités professionnelles n'était plus qu'un lointain souvenir. Je fis toutefois cet effort, moins sans doute par passion de la marche que par égard au sens du mot « ordonnance » ...

Ce printemps-là fut superbe et je n'ai le souvenir que d'un seul jour de pluie que j'ai eu à braver. J'ai donc suivi le conseil : marcher en observant. Et l'alchimie se produisit. Certes, à cette époque, il n'était pas question de pleine conscience, notion tout à fait inconnue chez nous, mais c'était pourtant bien de cela qu'il s'agissait. En concentrant mon attention sur tout ce que je voyais, sentais ou entendais, j'éliminais chaque fois un peu plus les idées noires ou les pensées de rumination. En un mois de balade, je m'étais rétabli.

Alors oui, il est possible de marcher en pleine conscience et d'en tirer un immense profit. Comment faire ?

### **Techniques de marche en pleine conscience... ou pas ?**

Les livres consacrés à la pleine conscience ne manquent pas et beaucoup vous donneront des conseils de marche en pleine conscience. Apprendre quelques techniques est sans doute utile mais le risque est grand de se décourager lorsqu'on ne parvient pas à les maîtriser.

Pour débiter, je vous conseillerais donc de marcher lentement et d'observer tout ce qui se

passer autour de vous. Arrêtez-vous au besoin pour regarder ou sentir. Si vous êtes accompagné et que vous échangez avec cette autre personne, prenez le temps d'écouter en pleine conscience plutôt que de penser à ce que vous ferez après la marche.

Faites d'une pierre deux coups : allez marcher en forêt. On sait aujourd'hui que les molécules aromatiques des conifères, les terpènes entre autres, ou certaines molécules émises par les arbres (les phytoncides, armes de défense des arbres contre les bactéries) jouent un rôle bénéfique sur notre santé. Certains spécialistes avancent que marcher deux heures en forêt a un effet positif qui peut durer une semaine...

Mais on ne peut conclure cette invitation à la marche en pleine conscience sans évoquer ce que nous pouvons laisser derrière nous... inconsciemment sans doute : nos déchets. Il est

aujourd'hui consternant de voir les mouchoirs en papier semés le long de certains sentiers comme les cailloux du petit poucet ou pire encore, pandémie oblige, les masques jetables orner les bas-côtés de nos chemins. Oui, sur cela aussi, nous pouvons agir en pleine conscience.

Voilà, je ne peux qu'espérer que votre médecin vous fera la même ordonnance mais n'attendez toutefois pas celle-ci pour goûter aux bienfaits de la marche, même et surtout s'il faut braver une météo peu clémente...

Et n'oubliez pas que, rentrant ragaillardis de cette marche, il y a encore la vaisselle à faire en pleine conscience... ;@)

E.M., patient

### Lectures proposées

Steven Laureys : *La méditation, c'est bon pour le cerveau*, éditions O. Jacob ;

Odile Chabrilac : *Marcher pour se (re)trouver*, éditions Leduc.s ;

Thich Nhat Hanh : *Vivre en pleine conscience : marcher*, éditions Belfond.

Ces livres sont disponibles à la bibliothèque de Barvaux ou dans l'une des bibliothèques publiques de la province.

## La marche afghane Rythme et respiration

Il s'agit d'une marche sans fatigue, accessible à toute personne valide. Elle peut se pratiquer n'importe où.

Cette technique vient des chameliers afghans qui devaient mener leurs troupeaux sur de longues distances, à travers les montagnes et les déserts.

Elle synchronise la respiration avec le rythme des pas. Chacun va à son propre rythme, détendu, le regard dirigé vers l'avant.

### Ses avantages :

Nous négligeons trop souvent notre respiration qui permet d'amener l'oxygène de l'air dans notre corps lors de l'inspiration et le rejet du dioxyde de carbone lors de l'expiration. Ce mode de marche permet une véritable régénération : une meilleure oxygénation, une stimulation de la circulation du sang et du métabolisme de base, en particulier des graisses. Elle renforce en douceur les muscles, surtout ceux des jambes et de la sangle abdominale.

Elle permet une meilleure gestion du stress. Le mental est au repos, un calme intérieur s'établit.

Voici le rythme de base à expérimenter sur terrain plat, pour les débutants.

Le comptage se fait mentalement sur 8 pas :

- Inspirer par le nez sur les trois premiers pas,
- Garder l'air dans les poumons au 4ème pas,
- Expirer par le nez pendant les trois pas suivants,
- Rester les poumons vides sur le 8ème pas.

Recommencer le cycle autant de fois que l'on veut, tant que l'on se sent bien.

Quand le terrain monte, on ne fait plus d'arrêts

respiratoires. On peut aussi réduire le nombre de pas. Cela pour ne pas trop augmenter le rythme cardiaque.

Ici, le rythme des pas est donc 3.1 / 3.1

Pendant la marche, respirez lentement avec amplitude, comme si vous respiriez le parfum d'une fleur. Bien sûr, le nez ne doit pas être encombré.

Petit à petit, le comptage devient automatique et on peut se laisser aller à écouter la nature et regarder le paysage qui s'ouvre devant soi, avec joie et plaisir.

On peut, si l'on veut, ne pratiquer cette marche que sur une partie d'une balade. Mais pas après 17h00, car elle dynamise.

Lorsque l'on se sent à l'aise, les pas peuvent être allongés progressivement, l'allure peut être accélérée. Le rythme peut aussi être modifié : 4.1 / 4.1, 4.2 / 4.2...

Bien pratiquée, cette marche permet d'aller plus vite et plus loin.

L'essayer, c'est peut-être l'adopter !

D.L., patiente



### Sources

*Une nouvelle technique de marche*, Michel Helmbache.

*La marche afghane pour tous*, Sylvie Alice Royer, Ed. Souccar.

[www.marche-consciente.com](http://www.marche-consciente.com)

Pour de plus amples informations, de nombreux Tutos sont sur YouTube.

Internet renseigne aussi différents livres.

# Petite histoire de la **santé** en province de **Luxembourg**



**A**u 17<sup>e</sup> siècle, notre belle province doit affronter une terrible maladie : **la peste**. Savez-vous qu'en 1636-1637, les trois quarts de la population sont morts de cette épidémie ? 380 villages et hameaux du Duché de Luxembourg (ce qui correspond à peu près à notre province + le Grand-Duché) ont été purement et simplement rayés de la carte. Le recensement des personnes impossibles nous donne une idée de la catastrophe : avant l'épidémie, il y avait 19 920 personnes soumises à l'impôt. Après : 5 575 ! Et encore, les indigents échappent aux statistiques, car ils sont trop pauvres pour être soumis à l'impôt. Ils ne sont donc pas comptabilisés. Entre autres remèdes, on vénérera Saint-Roch ou d'autres saints. On isolera les malades. Il nous en reste des traces dans les noms de lieux : la Maladrerie, le Fond des malades, etc.

**La variole** est aussi très contagieuse. On en trouve la trace dans les registres paroissiaux. En 1790, par exemple, 3 enfants d'une famille de Marcourt décèdent en 40 jours. En 1791, 3 enfants d'une autre famille de Houffalize meurent en 4 jours. Mais, avec la variole vient enfin la vaccination, en 1796. Un médecin anglais eut l'idée d'introduire du pus d'une personne atteinte d'une forme

atténuée de variole chez un jeune enfant (démarche éthiquement inconcevable aujourd'hui, il est vrai). Celui-ci contracte la maladie sous forme bénigne. Deux mois plus tard, on inocule la variole sous sa forme virulente chez cet enfant. Rien ne se passe. On répète l'opération. Toujours rien. L'enfant est immunisé ! Des millions de vies seront sauvées. C'est à partir de l'indépendance, en 1830, que la vaccination est obligatoire. En 1907, la variole n'existe plus en province de Luxembourg.

Il y eut plusieurs épidémies de **choléra** entre 1831 et 1866. Cette maladie est provoquée par une bactérie qui se propage suite à l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés par les matières fécales de personnes infectées. L'épidémie de 1866 a fait 1 236 morts dans notre province.

**La tuberculose** aussi a fait des dégâts. C'est une maladie qui démarre dans les poumons et qui tue lentement. Un premier dispensaire est créé à Arlon au début du 20<sup>e</sup> siècle. En 1935, il y a un dispensaire dans chaque arrondissement de notre province. Il faudra encore attendre jusque dans les années 50 un premier antibiotique efficace contre la maladie.

Les maladies vénériennes comme la **syphilis** ont explosé pendant la guerre 1914-18. Des femmes, infectées par l'occupant allemand ont ensuite transmis la maladie aux soldats belges. On ne dispose pas vraiment de statistiques fiables car, comme l'écrit un médecin de l'époque, nous avons à faire à une population qui n'a pas la même mentalité que dans d'autres provinces. Ici, les gens ont une peur atroce de faire connaître qu'ils sont

atteints par le mal vénérien.

En 1918-1919, la **grippe** dite « espagnole » fera plusieurs dizaines de millions de morts dans le monde. Il y en eût tellement qu'on ne dispose pas de chiffres précis. Les estimations varient entre 50 et 100 millions de morts ! Les fabricants de remèdes « miracles » feront fortune tandis que les médecins ne sauront plus à quel saint se vouer. On interdira les grands rassemblements, comme les spectacles, les bals ou les séances de cinéma. Ça ne vous rappelle rien ?

Pour un médecin de 1889, le Luxembourgeois est travailleur, respectueux de l'autorité et de la religion (le repos du dimanche est bien respecté), instruit (73 % de lettrés, ce qui place la province en tête du hit-parade), mais ivrogne (à Durbuy, il y a un débit de boisson par 16 habitants en 1868 !).

Il y avait très peu de « soignants » à l'époque. À Marche, un seul praticien pour 1 050 habitants, par exemple. La plupart de ces soignants étaient des sages-femmes. Face aux épidémies, la compassion était souvent la seule arme dont disposait le praticien. Les premiers hôpitaux apparaissent à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. En 1890, l'hôpital St-Joseph à Arlon est le premier hôpital « moderne ». Il dispose même d'une salle de bains !

Les conditions de vie et d'hygiène sont alors très mauvaises. L'eau provient de rivières ou de puits pollués par les déjections animales et humaines. Les maisons sont mal aérées, mal éclairées, humides et surpeuplées : 10 habitants en moyenne par maison. Le sol est en terre battue. Il n'est donc pas lavé. Les bâtiments et lieux publics ne sont

pas en meilleur état.

1889, école de Petithan : *les déjections et urines s'écoulent dans une espèce de réservoir non couvert et situé au milieu du préau, à peu de distance de la salle de classe* (extrait du rapport d'un inspecteur cantonal).

En 1890, le ministère de l'Agriculture demande aux provinces de mettre en place un service de désinfection. Il ne verra le jour de manière effective que

20 ans plus tard, en 1910. Chaque commune de la province disposera alors d'au moins un agent désinfecteur. Son rôle ? Faire respecter les règlements portant sur l'hygiène et mettre en place des mesures spécifiques : pulvérisation d'étables à la chaux, interdiction de certains puits, établir des procès-verbaux en cas de non-respect de règles de base, comme l'interdiction de jeter les déjections de

malades sur les fumiers, rigoles ou ruisseaux...

En 1912, est créé l'Institut provincial d'hygiène. Il s'installe à Libramont. C'est à dater de cette époque que la médecine adopte petit à petit une démarche scientifique et que l'hygiène fera enfin des progrès et sera prise au sérieux et gérée de manière rigoureuse.

J.C.L., patient

## Ces épidémies...

### La grippe espagnole

C'était une grippe provoquée, en 1918, par un virus très virulent et très contagieux, probablement d'origine aviaire mais nullement espagnol. Le premier cas officiel est américain. Ce virus a provoqué des infections graves des bronches et des poumons. La grippe "espagnole" a été 300 fois plus mortelle qu'une grippe ordinaire. De cette époque date aussi la prévention par les "gestes barrières" : port du masque, fermeture des théâtres, etc.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Grippe\\_espagnole](https://fr.wikipedia.org/wiki/Grippe_espagnole)



### La peste

Elle est provoquée par une bactérie découverte en 1894. À ne pas confondre avec la peste porcine ou aviaire qui n'ont rien à voir avec la peste humaine. Celle-ci est une maladie des rongeurs transmise à l'homme par des puces infectées. Les épidémies de peste peuvent s'éteindre pendant plusieurs années puis réapparaître brutalement. La peste bubonique est la plus fréquente. Elle est transmise par une piqûre de puce qui s'infecte et peut atteindre les poumons. La peste pulmonaire, elle, se répand par les postillons d'une personne atteinte de peste bubonique, par exemple. C'est grâce aux antibiotiques qu'on a pu combattre la peste à partir du 20<sup>e</sup> siècle. Mais le nombre de cas déclarés est en progression dans certaines régions d'Afrique, en Chine, au Pérou et même aux États-Unis. Sans soins appropriés, cette maladie est très rapidement mortelle.

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/peste>  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Peste>

### La variole

Maladie infectieuse provoquée par un virus. Elle se transmet par voie aérienne à partir d'une personne infectée. Elle se manifeste par une forte fièvre et des malaises suivis par des éruptions sur la peau qui peuvent s'infecter et s'étendre du visage ou des extrémités vers le tronc. Cette maladie mortelle a été totalement éradiquée dans les années 80 grâce à la vaccination. On conserve néanmoins des vaccins "au cas où".

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Variole>  
<https://www.who.int/topics/smallpox/fr/>

### La tuberculose

Elle est provoquée par un bacille (forme de bactérie) qui s'attaque le plus souvent aux poumons. Elle se transmet par voie aérienne, lorsqu'un malade tousse ou éternue, par exemple. Chez une personne contaminée, le bacille est le plus souvent présent à l'état latent. La personne n'est alors pas contagieuse. La cuti-réaction permet de contrôler l'état de "dormance" du bacille. Dans environ 10 % des cas, il peut se réveiller. La tuberculose devient alors une maladie dont la plupart des patients guérissent après un long traitement.

<https://www.fares.be/tuberculose/a-propos-de-la-tuberculose>

### La syphilis

Maladie sexuellement transmissible provoquée par une bactérie. La syphilis est en recrudescence chez nous. On est passé de 100 cas en 2002 à 2000 cas en 2015.

Elle se manifeste en 3 stades :

- par un ulcère dans l'anus ou dans la bouche. Il disparaît tout seul mais la personne reste contagieuse et peut donc transmettre la maladie,
- par des plaques sur la peau (dos, mains, ventre ou pieds). Elles disparaissent d'elles-mêmes mais ici aussi, le patient reste contagieux.

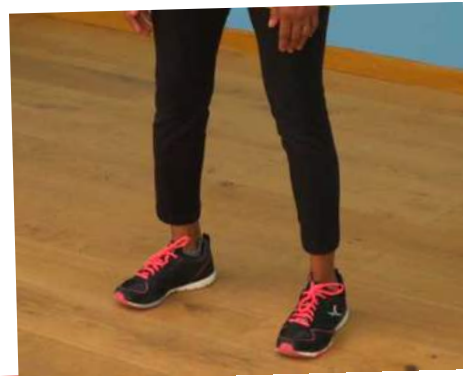
Sans traitement, la syphilis peut provoquer à terme des complications graves (AVC, paralysie, perte auditive, etc.), parfois même 30 ans plus tard.

<https://depistage.be/ist/syphilis>

# Détendons-nous, **bougeons** !

Voici un exercice permettant d'améliorer la souplesse de vos épaules.  
Pratiqué régulièrement, cet exercice vous permettra d'augmenter l'amplitude des mouvements des épaules.

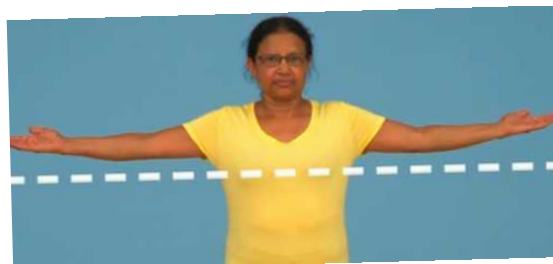
Positionnez-vous debout avec les pieds écartés de la largeur du bassin



Etirez votre colonne en vous grandissant. Levez l'arrière de la tête le plus haut possible tout en rentrant le menton et en regardant devant vous. Afin de ne pas cambrer le dos, contractez vos abdominaux et vos fessiers.



Levez vos bras sur les côtés à hauteur des épaules, paumes tournées vers le plafond. Veillez à respecter un parfait alignement des bras avec les épaules.



Lors d'une inspiration : sortez la poitrine vers l'avant et tirez vos bras vers l'arrière. Vos épaules doivent rester basses. Portez votre attention sur vos omoplates qui se resserrent l'une contre l'autre. Tenez la position pendant 15 secondes avec une respiration ample et profonde.

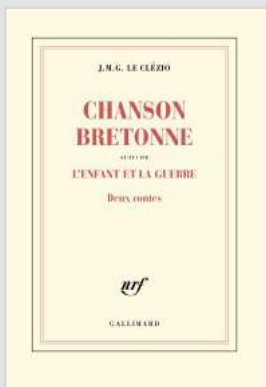


Laissez retomber doucement les bras le long du corps pour récupérer puis reprenez l'exercice une deuxième fois. Soyez toujours attentif à ce que vous ressentez, cet exercice ne doit pas être douloureux. Au fur et à mesure des jours, vous pourrez augmenter progressivement l'amplitude des mouvements. À vous de jouer !

D'après [www.sikana.tv](http://www.sikana.tv)



## Lus pour vous et disponibles à la bibliothèque de Barvaux



**Chanson bretonne**, Jean-Marie Le Clézio, éd. Gallimard.

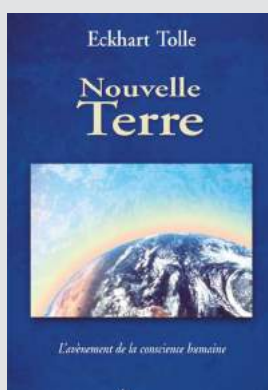
Ce livre, d'une grande beauté, s'écoute plus qu'il ne se lit. Qui, parmi nous, ne possède des images, des odeurs qui n'appartiennent qu'à nous et qu'on ne peut pas partager. Il s'agit plutôt d'albums photos qui nous renvoient vers l'enfance. Ce n'était sans doute pas mieux avant, mais on était heureux sans le savoir.

L'auteur nous livre des souvenirs sans nostalgie, mais avec douceur et pudeur. On se prend à rêver de Sainte Marine et de Roquebillière. En fermant les yeux, on sent l'odeur du foin coupé, l'odeur des embruns entre Bretagne et Provence.

Il s'agit d'une expérience du cœur au milieu de scènes pastorales tout en délicatesse.

Je vous le recommande.

C.G., patiente



**Nouvelle Terre**, Eckhart Tolle, éd. Ariane.

Dans ce livre et à travers toute son œuvre, l'auteur nous guide sur un chemin spirituel vers ce qu'il appelle une nouvelle conscience, une Nouvelle Terre. Chacun de nous perçoit le monde d'une manière différente, puisque nous sommes tous différents et chacun le perçoit à travers son « ego » et son « corps-souffrance ». L'**ego** est constitué de nos pensées auxquelles nous nous identifions inconsciemment. Le **corps-souffrance** est l'accumulation de nos souffrances émotionnelles passées. L'un et l'autre sont autant d'obstacles à l'appréhension de la Conscience, de l'Unique, de Dieu, appelons ça comme nous pouvons !

Ce raisonnement est certes très séduisant et Nouvelle Terre a le mérite de poser des questions essentielles et de nous proposer des réponses enthousiasmantes.

Malheureusement, il évacue toute critique, puisque n'importe quelle mise en doute est le produit d'une pensée, donc de notre ego. Et ce qui passe par notre ego nous éloigne de la Conscience...

Ce bémol mis à part, arrêtons-nous sur quelques citations puisées un peu partout dans l'œuvre d'Eckhart Tolle. Elles ont le mérite de nous secouer l'esprit :

- Parfois, lâcher prise est un acte plus puissant que se défendre ou s'accrocher.
- Les conflits dans le monde sont le miroir de nos conflits intérieurs.
- La vie n'est pas aussi grave que ce que l'esprit laisse paraître.
- Quel que soit le moment présent, accepte-le comme si tu l'avais choisi.
- Réalisez profondément que le moment présent est tout ce que vous avez. Faites de maintenant le principal objectif de votre vie.
- Dans la course actuelle, nous pensons tous trop, cherchons trop, voulons trop, et oublions la joie de simplement Être.

J.C.L., patient



# Le yoga du rire

## C'est du sérieux...

...ce qui ne le rend que plus drôle ! L.D., soignante

**R**ire, c'est bon pour la santé. Le rire stimule le système respiratoire, le système cardiaque, réduit la tension artérielle, améliore la digestion, renforce le système immunitaire, libère les tensions, améliore la gestion du stress et le sommeil, atténue les douleurs, augmente la confiance en soi, crée du lien, booste votre bonne humeur et... rend heureux ! Dingue non, tout ce qu'un rire peut faire ? Et pourtant, nous rions de moins en moins. Combien de fois avez-vous ri aujourd'hui ?

Le yoga du rire part du principe que le cerveau ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire stimulé ; les bénéfiques sont identiques. Alors si les occasions de pouffer se font plus rares, rien ne nous empêche de provoquer le rire, pour en tirer les bénéfices.

On est d'accord qu'au début... on se sent un peu bête ! C'est pourquoi il est important de vous aménager un espace dans lequel vous vous sentez en confiance, seul, ou avec d'autres personnes avec qui vous vous sentez à l'aise. L'une des conditions qui m'a encouragée à découvrir le yoga du rire est que tous les participants sont à la fois acteurs et spectateurs. Il n'y a pas de place pour les moqueries et le jugement, chacun est là pour se faire du bien et partager un moment avec d'autres. Comme le présentiel n'est malheureusement pas encore de mise, j'insiste donc pour que vous vous trouviez un espace dans lequel vous serez à l'aise pour réaliser les exercices que je vais vous proposer. Il peut s'agir de votre chambre, votre salon... mais aussi, pourquoi pas, dans la nature, dans la forêt, un jardin, en haut du Mont des Pins... tout est possible (ou presque) !

Une séance de yoga du rire se compose de plusieurs types d'exercices. Il y a un petit échauffement pour se mettre en mouvement, des exercices pour provoquer le rire, des exercices respiratoires, une méditation du rire et une méditation de pleine conscience. Aujourd'hui, j'ai envie de plonger directement dans le vif du sujet et de ne vous proposer que des exercices pour provoquer le rire ! Je

partagerai avec vous mes trois préférés.

🌀 **Le premier est le rire charabia.** Il s'agit de parler... charabia ! Toutes les émotions peuvent être mimées, en geste et en intonation : la colère, la tristesse, la joie, l'interrogation, l'étonnement, etc. Le langage est audible mais incompréhensible. Si vous êtes à plusieurs, je vous invite à communiquer un maximum entre vous, vous regarder, vous répondre... Si vous êtes seul, vous pouvez le faire devant un miroir si vous le souhaitez. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le rire. Ce rire charabia est un de mes préférés pour partager un bon moment avec ma filleule de quatre ans.

🌀 **Le second est le rire des voyelles.** Il y a plusieurs manières de rire avec les voyelles. La plus simple à expliquer est de... chanter ! Imaginez que vous êtes la Castafiore. D'abord, vous partez en « A » (a-a-a-aaaaa-a-a-aaaaaa), ensuite, en « O », puis en « U », en « é », et enfin en « I ». Comptez environ une minute par voyelle avant d'en changer. Laissez-vous aller dans les intonations, laissez venir et lâchez-vous !

🌀 **Le troisième est le rire de l'arc-à-flèche.** C'est un rire de partage. Il s'agit d'envoyer des rires partout où l'on souhaite, et donc autant de fois que vous le souhaitez. Vous armez votre arc-à-flèche imaginaire et vous visez ; d'une main, vous tenez l'arc vers l'avant, de l'autre, la flèche, que vous tirez doucement vers l'arrière sur le son « ééé-ééé-ééé » et puis vous lâchez tout d'un coup sur le son « Hahahahaha ». Vous pouvez envoyer des rires dans votre maison, par la fenêtre, dans votre jardin, chez votre voisin, chez vos enfants, vos parents, vos amis, toutes les personnes que vous aimez, qui vous manquent, les vivants comme les morts... il n'y a aucune limite au partage du rire. Tenez, vous l'avez reçu, le rire que je viens de vous envoyer ?

Si vous souhaitez aller plus loin dans la découverte du yoga du rire, je vous invite à consulter le site de « Joie de rire ASBL », ainsi que ses vidéos sur youtube. Prenez soin de vous... riez !

[www.joiederire.be](http://www.joiederire.be)