

L'ambassadeur du rire Clory Ghier veut faire rire avec ses cours de yoga

Clory Ghier, professeur de yoga du rire à Béthune, a été nommé le week-end dernier ambassadeur du rire par l'inventeur de cette discipline, l'indien Madan Kataria.

PAR MÉLANIE BARBOTIN
bethune@lavoixdunord.fr

BÉTHUNE. Sourire aux lèvres, Clory Ghier pourrait passer pour un pitre. Pourtant, ce Béthunois, âgé de 35 ans, prend très au sérieux sa passion pour le rire. Le vendredi soir à La Charité, il laisse tomber sa blouse d'agent paramédical et anime depuis quelques mois des ateliers de yoga du rire. « *On part d'un concept scientifique : le corps ne différencie pas le rire naturel et spontané et le rire forcé. Dans les deux cas on stimule les hormones du bonheur.* » Depuis qu'il a découvert par hasard cette discipline en 2012, il en a fait un mode de vie. « *Maintenant, quand je suis crispé par une remarque ou que mes enfants font des bêtises, je me force à rire un peu.* »

« LE RIRE PERMET D'OUBLIER LES TOURBILLONS DE LA VIE »

Pour faire rire les autres, il a obtenu une certification à Bruxelles deux ans plus tôt, car on ne s'improvise pas professeur de yoga du rire du jour au lendemain. « *Il y a une méthode qui a été mise au point par un médecin indien, qui mêle exercices de respiration et moments de rire.* » Le Dr. Madan Kataria, créateur dans



Clory Ghier (à gauche) entouré d'adeptes et de néophytes du yoga du rire.

end dernier lors d'un séminaire à Dourdan, dans l'Essonne. « *J'ai eu la chance d'être nommé ambassadeur du yoga du rire par Madan, lui-même* », raconte-t-il ému.

Une récompense pour celui qui a décidé de développer son activité en créant l'Association pour la promotion du bien-être et de la santé (APBS). Avec un ami et ancien collègue de travail, Tony Dos Santos, ils espèrent pouvoir accompagner les personnes atteintes de maladies chroniques, comme les cancers. « *Ça ne sert pas à remplacer la médecine mais ça peut être utilisé comme un support. Par exemple, on aimerait des ateliers de yoga du rire avec des malades pour qu'ils puissent avoir une activité ludique en dehors du milieu hospitalier. Sans compter que rire ça fait du bien et ça permet de se sentir en forme.* » ■

“ **On part d'un concept scientifique : le corps ne différencie pas le rire naturel et spontané et le rire forcé. Dans les deux cas on stimule les hormones du bonheur.** ”

les années 1990 des premiers clubs de rire dans le monde, a ainsi composé une liste de 250 « rires » possibles. « *Il s'agit d'une vraie branche du yoga, car le rire permet de se recentrer sur le présent et d'oublier les tourbillons de la vie.* »

Un maître spirituel pour Clory Ghier, qui a eu la chance de le rencontrer pour la première fois le week-

BÉTHUNE BIENTÔT « CAPITALE DU RIRE » ?

Organiser un festival de trois jours autour du rire à Béthune, c'est le souhait de Clory Ghier, professeur et ambassadeur de Yoga du rire. « *Ce serait une première dans les Hauts de France !* », s'enthousiasme-t-il.

Le programme déjà en tête, le Béthunois promet trois jours de surprises avec des ateliers de yoga du rire, mais aussi des distributions de « câlins gratuits » dans les rues de Béthune. « *L'objectif est de faire rire et sourire tout le monde et promouvoir le bonheur et le positivisme.* »

Si la mairie donne son accord, la date de l'événement pourrait coïncider avec celle de la journée mondiale du rire et de la paix dans le monde, qui a lieu le premier dimanche de mai.

J'ai testé le yoga du rire

Vendredi soir à Béthune, je n'ai pas vraiment envie de rire, pourtant il va bien falloir se forcer car je suis attendue par Clory Ghier, un Béthunois certifié professeur de yoga du rire. À ce moment-là, je n'ai aucune idée de ce qui va m'arriver.

Quatre personnes sont venues assister à la séance, dont deux autres femmes qui viennent pour la première fois. En chaussettes, nous formons un cercle. Dès le départ, la consigne est claire : il est interdit de parler. Aïe, ça commence mal pour moi.

Puis vient le temps des échauffements dignes d'un vrai cours de sport. On tourne la tête, les poignets, les chevilles. « *Tendez le bras, nous ordonne notre professeur du jour, qui n'a pas l'intention de faire de blagues. Faites le rire du téléphone Ha ! Ha !* ». Je me mets, comme les autres, à mimer son geste et me force à rire. À côté de moi, un son aigu sort de la bouche de quelqu'un. Tout le monde rit. De bonne foi cette fois. À chaque nouveau mime (cueillir une fleur, conduire une moto), un rire est associé. Est-ce le ridicule ? Ou le fait de découvrir les rires de chacun ? Il n'empêche qu'au bout de quelques secondes, le rire vient encore et encore, sans savoir pourquoi il ne nous lâche plus. Et ça fait un bien fou ! ■

