Le Club l'Éclat
De Rire d'Anjou

Rire sans Raison

Chez-vous, pour vous!

Oh!
Oh!
Ah! Ah! Ah!

Historique

- **Madan Kataria, médecin généraliste de Bombay en Inde** est fondateur du mouvement des Clubs de Rire
- **Le premier club** a vu le jour **le 13 mars 1995 avec 5 participants.** Aujourd'hui, nous comptons des milliers de cellules sur le globe.
- Le premier dimanche du mois de mai est maintenant celui consacré au rire à travers le monde.

Ce que c'est…

- Il ne connaît aucun langage, aucune frontière, il ne fait aucune distinction de caste, de race, ni de couleur. **C'est une émotion puissante qui contient tous les ingrédients pour unir le monde entier. C'est la musique de l'âme!**
- Pour le ressentir, notre coeur doit être pur et baigner dans l'amour

Le détachement

- Fait le trait d'union entre le rire et le pardon qui ***par un don*** nous aide à nous libérer de la souffrance qui nous habite.
- Ainsi, nous pouvons rire de ce dont nous sommes détachés.

Drôlement sérieux!

- Des études ont démontré **qu'en 1950, les gens riaient environ 18 minutes par jour** et maintenant, à peine 6 minutes.
- Les enfants rient de 300 à 400 fois par jour et nous, les adultes avons du mal à rire 15 fois par jour.
- Nous avons oublié comment rire!
- Faire semblant de rire produit le même effet que de rire pour vrai car notre cerveau libère les substances chimiques du bonheur et en faisant semblant, nous pouvons faire en sorte de rire pour vrai! C'est ce que font les acteurs.
- Il importe seulement d'avoir la volonté de rire…Il vaut mieux ne pas trop se forcer pour rire ou pour faire semblant, mais d'en ressentir un désir sincère. Souvenez-vous que nous ne rions pas parce que c'est drôle, mais ça devient drôle parce que nous avons du plaisir à rire! Ah!Ah!Ah!

L'Éclat de Rire d'Anjou

- A vu le jour en octobre 2004 suite à une formation donnée par Michel Abitbol
- **Tous les membres assument l'entière responsabilité de leur égo!**
- Se déplace chez-vous lors d'événements spéciaux (anniversaire, assemblée annuelle, école, garderie, résidence pour les personnes âgées, activité de financement ou autre…)

Caractéristiques du rire sans raison

- **Son potentiel est illimité**. Il éveille la partie droite du cerveau qui concerne l'intuition, l'imagination et la musique, l'art, la créativité, la méditation et la guérison
- S'adonner au rire sans raison lors de séances de groupe permet de **faciliter le rire spontané qui peut se produire au cours de la journée** car nous activons les muscles et augmentons ainsi leur capacité à répondre!
- Permet à chacun d'en retirer des bienfaits
- Sépare le **rire** et le **bonheur** de **la raison!**

Les bénéfices

- Sont plus grand **si nous sommes nombreux** car ils permettent d'enlever les inhibitions (nous sommes tous dans la chaloupe à ramer en même temps…) et rendent le rire contagieux. Le simple fait d'être entouré de gens qui rient contribue à ce que nous ayons le coeur léger.
- Renforcement du système immunitaire, **bienfaits comparables à ceux résultant de la pratique d'une activité aérobique,** analgésique naturel, jogging interne qui masse les organes améliorant ainsi leur irrigation sanguine et leur efficience, améliore les relations interpersonnelles et développe l'estime et la confiance en soi

Chez les enfants

- Amélioration des compétences scolaires à cause du volume d'oxygène absorbé
- Réduit leur stress en période d'examen
- Augmente leur endurance physique et favorise la pratique des sports d'équipe

En plus de

- Les aider à s'extérioriser et à développer leur confiance en eux
- **Ils sont moins sujets aux infections, à la toux, aux troubles gastro-intestinaux**
- Ils entretiennent un meilleur état mental. Développent leur créativité et sont davantage outillés pour faire face aux désagréments de la vie

Nous nous sommes éclatés!

- J'ai participé à un documentaire sur le rire réalisé par des étudiants du Cégep de St-Hyacinthe finissants d'un programme pré-universitaire en mai 2005
- J'ai ri avec des membres de l'Association Marie-Reine à Trois-Rivières à l'automne 2005
- Avec des étudiants du Collège E.-M. à Longueuil lors de la semaine de la santé mentale en mai 2006!
- Depuis octobre 2006, Le Centre Dysphasia a choisi de rire du manque de financement!
- J'ai collaboré à un travail universitaire de Carl-Luc Laferrière enseignant en éducation physique au Saguenay et à celui de Marie-France Allard qui portait sur des alternatives pour vaincre la dépression.

Crédo du Club de rire

Rire avec toi la Vie, Rire avec toi l'ami,
Rire de la dérision, Rire de l'illusion,
Rire qui assouplit, Rire qui embellit,
Rire qui réjouit, Rire qui vivifie,
Rire qui sait conquérir, Rire qui ne demande qu'à jaillir,
Rire sans raison, Rire pour l'unique raison, Rire pour rire,
Rire pour grandir, Rire plutôt que de se laisser anéantir, Rire, Rire Rire, Seul ou au Club, en famille ou entre amis, pour parcourir, Avec le sourire, nous qui avons le cœur à Rire, le chemin sans fin qui conduit à de meilleurs lendemains…
Nancy:Boudreau, Club l'Éclat de Rire d'Anjou 22-12-04

La musique de l’âme

Le rire constitue la musique de l’âme.

Au nom de votre instrument, je vous remercie car vous venez de le faire jouer admirablement. À partir de maintenant, vous portez ce chant en vous. Vous pouvez l’entonner à tout moment puisqu’il vous accompagne fidèlement.

Les peines et les tourments depuis si longtemps refoulés se sont enfin exprimés pour votre plus grand bien, pour votre plus grande joie!

Votre rire, en s’unissant à celui des autres, a donné cette magnifique mélodie que nous avons entendu aujourd’hui.

Il est essentiel de faire une pause, au cœur du silence pour bien apprécier les nuances, les harmonies et les accords qui naîtront.

Cet intermède, ce sera en quelque sorte un prélude au jour nouveau. Un hymne à la beauté du monde et une douce reprise en main de votre existence.

Dans quelques minutes, lorsque le rideau se lèvera, vous serez là, sous le charme des feux de la rampe à apprécier le chef d’œuvre auquel vous avez humblement contribué.

Sachez que vous venez de triompher devant l’orgueil et les préjugés!

Nancy:Boudreau, juin 2006

L'Accessibilité…la base

- Dans la philosophie du mouvement des clubs de rire, nous demandons **des contributions volontaires qui servent uniquement à transmettre le message.**
- Séances du Club l'Éclat de Rire d'Anjou. Pour infos contactez Nancy au 514-354-4579 ou par courriel à **humaneck@safe-mail.net** cell: 514-792-2748

Ah! Bientôt, Nancy