

la SOURCE

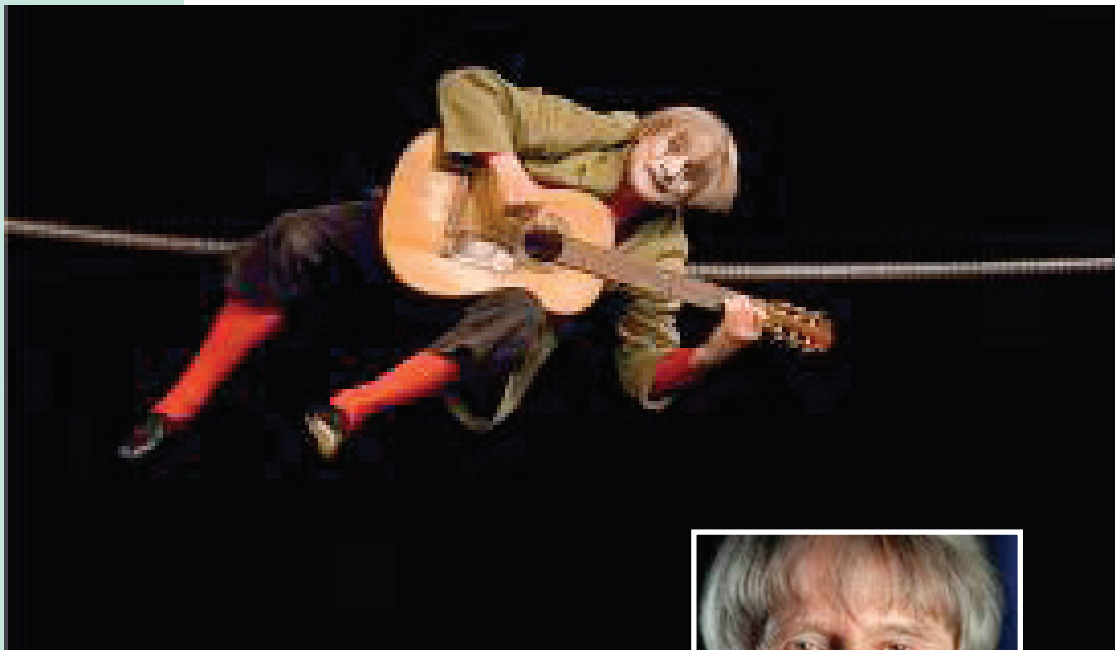
REVUE 2006 no.2 de l'ANPQ / ANQ / RMQ



**LE RIRE
NOUS DYNAMISE !**

Le clown Dimitri.

ÉDITORIAL



Ami-e thérapeute

Certains cas de «contagion» sont bons pour la santé. Une rencontre avec le clown Dimitri en témoigne. Ce clown — l'un des plus célèbres de notre époque — nous démontre à quel point «l'étincelle de l'humour» se transmet et donne des ailes.

Le rire est bon pour la santé : c'est un fait reconnu que chacun devrait mettre à profit dans son quotidien personnel. Et si un clown professionnel le recommande, on peut le croire. Car après cinquante ans de scène, il est toujours aussi plein d'énergie et curieux de la vie.

Cette édition donne également quelques recommandations et conseils pour bien aborder l'été mais n'oublions pas de pratiquer l'effet dynamisant de l'humour qui, lui aussi, est «salutogénétique.»

Conception, recherche, rédaction,
montage et réalisation:
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

ANPQ / ANQ / RMQ

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : www.anpq.qc.ca

Courriel : anm.anpq@videotron.ca

LE RIRE NOUS DYNAMISE

Question — Pour un grand nombre de gens Dimitri, l'humour est un élixir, peut-être même un remède. En tant que clown, êtes-vous donc un médecin qui soigne en jouant ?

Dimitri en riant : Il faudrait poser la question à mon public ! Si je fais office de médecin ? Je ne sais pas, mais je l'espère ! Comme on le sait, la vertu thérapeutique de l'humour est utilisée auprès des malades depuis quelque temps. Je pense au mouvement fondé aux Etats-Unis par Patch Adams. Je suis un ami de Patch, qui est lui-même médecin et a été l'un des premiers à soigner des enfants hospitalisés en se déguisant en clown. En Suisse, l'idée que les clowns favorisent la guérison par leur présence, a fait que certains de mes collègues clowns travaillent aujourd'hui en hôpital.



Un jour, Patch Adams m'a raconté l'histoire d'un de ses patients, venu le voir au début de sa carrière de "médecin-clown". Le patient était gravement malade et selon le pronostic des médecins, il n'avait plus que quelques mois à vivre. Devant cette sombre perspective, Patch lui a donné le conseil suivant : «Essaie de rire le plus souvent possible ! Regarde tous les films de Charlie Chaplin, Buster Keaton et des Marx Brothers et profite du temps qui te reste!» Le patient a pris à coeur ce conseil et il a encore vécu dix

ans. Le rire recèle sans doute une force de guérison et en ce sens, la comparaison acteur comique, clown et médecin est justifiée.

QUESTION — Quels sont les sujets qui vous font rire ?

Dimitri — Il y en a des milliers ! Un chaton qui joue avec une pelote de laine ou un chevreau qui fléchit, encore malhabile sur ses pattes, sont des visions à la fois touchantes d'innocence et comiques. Mais je savoure avec délice les livres de Karl Valentin. Et lorsque j' imagine comment il a présenté son spectacle sur scène — avec sa silhouette famélique — je le trouve inégalable. Et les grands comiques du siècle dernier comme Charlie Chaplin, me font toujours rire.

J'apprécie aussi les traits d'humour bien racontés. Et si on a l'esprit ouvert à cela, on perçoit partout et souvent le comique des situations quotidiennes. Cela aide à surmonter les situations difficiles et à s'élever au-dessus des circonstances de la vie, à prendre de la distance vis-à-vis de soi-même : à ne pas se prendre au sérieux. L'humour aide à rendre la réalité plus supportable, en nous rendant



plus mobile intérieurement. Je crois que toute situation nous donnant l'occasion de rire, est précieuse.

QUESTION
— *Mais le clown n'est pas seulement gai, il est vraiment au coeur de la vie, et donc, entre comédie et tragédie ?*

Dimitri — L'idée que les clowns sont mélancoliques voire tragiques, est sans doute un cliché. Depuis 50 ans, je voyage à travers le monde en tant que clown et je connais mes collègues de la profession. J'ai constaté que tous sans exception sont aussi pleins d'humour dans le privé.

Et pourtant : rires et larmes, comique et tragique sont liés, ce sont des polarités dans l'existence humaine. Comme la santé : ce n'est pas un état statique, c'est quelque chose qui naît d'un équilibre.

Ce qui me fascine, ce sont les polarités physiques et psychiques du rire et des larmes. Si l'on observe la respiration, l'air est expiré par à-coups lorsqu'on rit et on prend ensuite une profonde inspiration. Si je pleure ou que je sanglote, c'est l'inverse : j'expire longuement et j'inspire par saccades. Ce qui se manifeste dans ces deux mouvements inverses s'exprime ensuite dans les sensations psychiques. Après avoir ri, on se sent libéré et léger... après les pleurs on se sent soulagé et plus «lié à la terre.»

QUESTION — *Le langage joue un rôle secondaire dans votre mise en scène. Pourquoi ?*

Dimitri — J'ai choisi de m'exprimer sans parole, mais j'admire tous ceux qui s'expriment par les mots... les poètes et conteurs qui peuvent créer de si belles choses ! Mon travail passe par une réduction et une stylisation conscientes. C'est pourquoi le corps et

les mimiques sont essentiels. Mon maître Marcel Marceau, disait : «On ne peut pas mentir avec les gestes et la pantomime. C'est alors que l'homme est toujours totalement lui-même.» La façon dont quelqu'un est assis, marche, saute, révèle certains aspects de sa personnalité et de son état d'esprit. La réduction artistique aux mimiques, impose certaines limites — on ne pourrait certes pas expliquer la théorie de la relativité par une pantomime ! — mais tous les états d'âme et les sentiments peuvent être visualisés et reproduits de cette façon.

QUESTION — *Votre travail est-il compris à l'échelle mondiale ?*

Dimitri — C'est sa particularité : les farces de clown qui ne sont pas liées à la parole sont comprises dans le monde entier — elles représentent sans aucun doute un langage universel. La raison en est simple : selon moi, c'est parce que le clown

s'adresse à l'enfant en l'homme. Et parce que le clown lui-même se heurte si souvent au monde réel, parce qu'il cherche et fait l'expérience du monde comme un enfant. C'est là un trait d'union par-delà les frontières linguistiques et culturelles. Et vivre ce mode d'expression unique en Chine, au Japon ou en Amérique du Sud, est merveilleux.

Les sentiments fondamentaux tels que chagrin, sympathie, angoisse, amour, crainte, joie ou colère, sont compréhensibles indépendamment des influences culturelles. Et le rire joue partout son rôle libérateur.

Le comique a sa propre logique qui est comprise partout : lorsqu'un





clown traîne péniblement son énorme valise sur la piste du cirque, l'ouvre et en tire un violon minuscule, le contraste fait naître partout, le rire. Le clown joue consciemment des absurdités de la vie. Il nous apprend à voir le détail ridicule dans le sublime et à découvrir la poésie dans l'humble détail.



QUESTION — *L'humour a-t-il des limites ?*

Dimitri — J'ai toujours affirmé qu'il était impossible de faire des prateries à propos d'un camp de concentration. Et je continue de l'affirmer. Et pourtant dans son film «La vita è bella», Roberto Benigni a réussi à créer, avec l'aide d'un enfant, des situations comiques dont on rit. Avec beaucoup de doigté, Benigni est parvenu à briser le tragique extrême. Peut-être est-il possible de ne pas se laisser complètement submerger par la méchanceté, grâce à l'humour qui, de ce fait, est humain par essence.



QUESTION — *Le pouvoir au religieux et au politique avec, comme grand contrepoids, l'humour ?*

Dimitri — L'humour désarme ! Il montre si souvent le ridicule et l'absurde nichés dans le sérieux outrancier. Sa mission est de toujours mettre le doigt sur ce qui limite l'être humain. Et le jeu du pouvoir et des puissants en fait bien sûr partie. Les farces du clown et le comique remettent les choses en mouvement. Le rire favorise la mobilité intérieure et nous donne la force de prendre de la distance vis-à-vis de nous-mêmes.

Vraisemblablement, cela est aussi valable dans les cas où l'on est malade. On se trouve déjà bien handicapé avec un rhume et l'on sent comment on réussit tout juste à se concentrer sur son corps malade. Dans cette situation, peut-être le rire nous aide-t-il à nous extraire pour un temps de notre souffrance physique ?

QUESTION — *Un jour, citant la phrase d'Henry Miller, vous avez dit du clown que c'était «un poète en action.»*

Dimitri— L'image est merveilleusement pertinente et c'est un compliment qui résume une grande part de ce qu'est un clown. Car lorsqu'ils mettent en scène la poésie de la vie, le clown et le mime sont eux-mêmes un morceau de poésie en chair et en os !

Merci Dimitri !



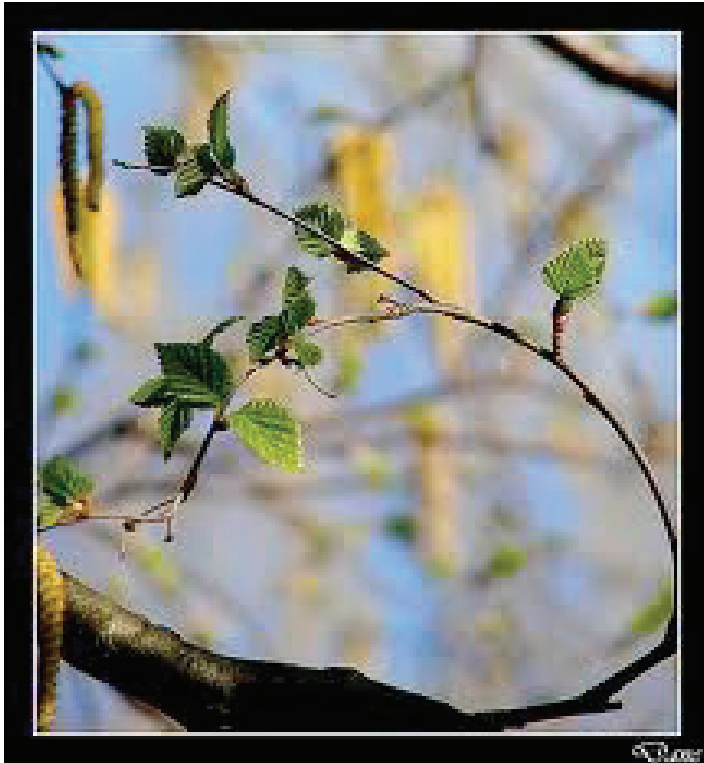


UN ÉTÉ RAYONNANT !

C'est bientôt l'été ! Tout a repris vie, mouvement et exubérance. L'air est chargé d'une attirante odeur, les feuilles sont épanouies et les fleurs arborent leurs plus châtoyantes couleurs. La nature nous donne l'exemple : il est temps d'insuffler à sa vie, une nouvelle énergie.

Comme la Nature, nous vivons au rythme des saisons. Nous vivons dans l'alternance entre intérieur et extérieur. Pendant les longs mois sombres de l'hiver, la vie ralentit, nous nous replions sur nous-mêmes et sommes au repos. Le passage de l'hiver, au printemps et à l'été, marque la transition de l'intérieur vers l'extérieur. Nos habitudes de vie et les sensations de notre corps changent aussi à ce moment.

Pour nous sentir bien, il nous faut de bons soins naturels. Par exemple, une cure de jus de bouleau redonne de l'élan à notre organisme. Secouons l'inertie de l'hiver et prenons un nouveau départ ! De l'air frais, du mouvement, des soins corporels adaptés, un régime alimentaire riche en substances vitales, nous apporteront joie de vivre et équilibre en nous permettant de vivre «un été rayonnant.»



LE SECRET DES JEUNES FEUILLES DE BOULEAU

La beauté et le bien-être viennent de l'intérieur. L'énergie des jeunes feuilles de bouleau favorise l'élimination intérieure. Pour l'extérieur, une huile de bouleau stimule le métabolisme et la circulation sanguine.

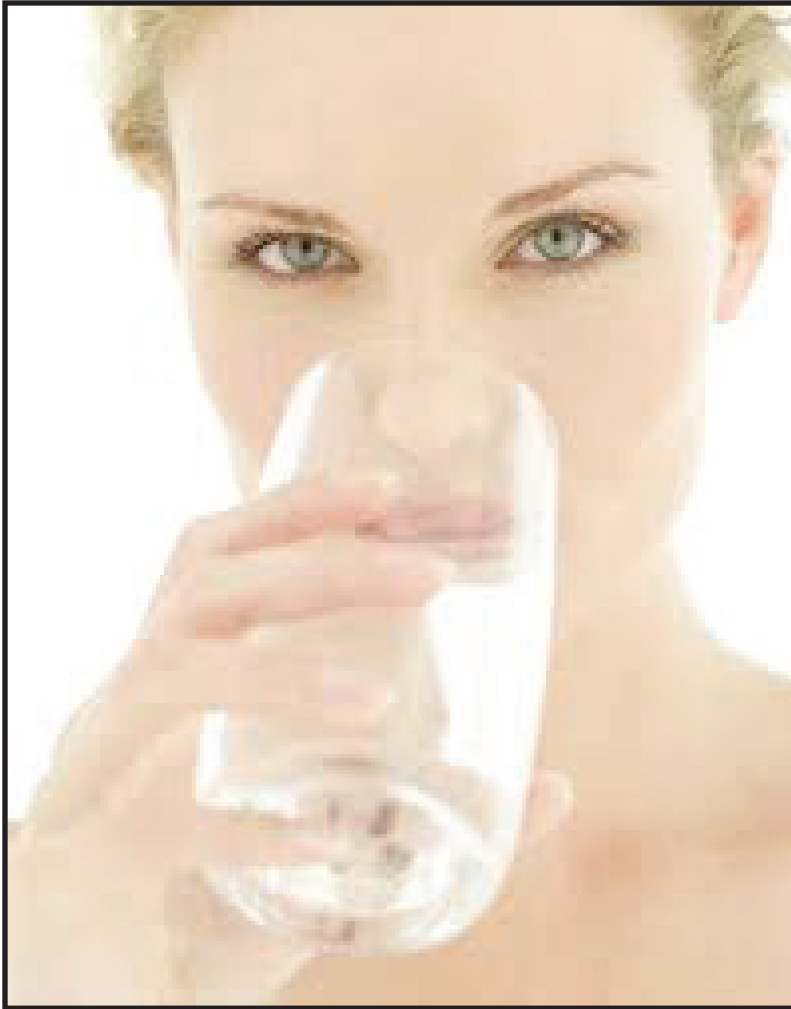
Avec sa silhouette lumineuse et ses feuilles tendres, le bouleau est léger mais bien ancré, il évoque force, jeunesse et mobilité. Ces qualités résultent d'un excellent métabolisme des liquides. En effet, 70 litres de liquide circulent chaque jour, de la racine à la couronne de l'arbre et sont rendus par les feuilles, au milieu environnant.



L'EAU ET LA VIE

L'homme aussi a besoin d'eau pour ses fonctions vitales essentielles. L'eau régule la température corporelle, véhicule nutriments et oxygène et nous débarrasse des déchets métaboliques. Près de 80% de notre corps est constitué de ce précieux élément. Si nous en

manquons, le vieillissement nous gagne rapidement. En effet, les toxines déposés dans nos cellules ralentissent les fonctions et freinent la régénération. La peau en porte alors les stigmates.



COMMENT SE PURIFIER ?

Filtres naturels, les reins purifient près de 1 600 litres de sang par jour, éliminent ce qui est inutilisable et réacheminent les précieux sels minéraux dans l'organisme. Pour ces fonctions aussi, l'eau est indispensable. L'organisme perd deux à trois litres d'eau par jour. C'est pourquoi il faut en absorber quotidiennement, au moins autant, pour maintenir le processus de drainage.

L'EFFET DU BOULEAU

Une cure de revitalisation de quatre à six semaines avec du jus de bouleau, élimine efficacement et en douceur, les déchets métaboliques. Abordons l'été avec légèreté grâce à l'extrait de jeunes feuilles de bouleau et à ses précieux flavonoïdes favorisant l'élimination ainsi qu'à ses oligo-éléments!

LA PEAU, ORGANE LE PLUS ÉTENDU DU CORPS HUMAIN

La peau est en étroite relation avec les fonctions rénales. Elle aussi, élimine les toxines de notre métabolisme. Une peau impure peut être d'un dysfonctionnement des processus d'élimination. Et si la cellulite apparaît, cela signifie que le métabolisme des lipides est déséquilibré. Le durcissement du tissu cutané comprime les vaisseaux sanguins et lymphatiques et empêche la bonne oxygénation de la peau. Les

liquides cellulaires et les déchets métaboliques stagnent. Une sélection d'huiles végétales et d'extraits de bouleau, de petit houx et de romarin, fouette la circulation sanguine et le métabolisme cutané. En outre, un massage à la brosse ou une douche alternant chaud et froid, activent les fonctions au niveau de la peau.

UN SOLEIL BIEN DOSÉ

L'été est également promesse d'un plus grand ensoleillement qui nous fait du bien au corps et à l'âme. Mais il faut le maîtriser — avec une bonne protection solaire.

Le soleil stimule la croissance et la régénération mais aussi la formation des radicaux libres, tristement réputés. Grâce à leurs antiradicalaires naturels, les plantes des hautes montagnes tel l'edelweiss, se préservent efficacement.

Quant à l'être humain, il peut recourir aux produits solaires contenant des extraits d'edelweiss.

Une crème solaire à l'edelweiss 15 offre une protection optimale. Les écrans minéraux anti-UV ont une action efficace dès leur application. Et les précieux extraits d'edelweiss préservent naturellement la peau. La crème edelweiss 20 convient avant tout pour les zones exposées, visages, mains ou épaules. Elle prévient efficacement les coups de soleil et permet un bronzage en douceur.



DIFFÉRENCE ENTRE LES FILTRES UV CHIMIQUES ET MINÉRAUX



Les filtres chimiques pénètrent dans la couche cornée de la peau et y transforment les rayons UV en chaleur. Les produits contenant des écrans minéraux — comme la crème solaire à l'**edelweiss de Weleda** — forment, à la surface de la peau, une fine pellicule qui réfléchit la lumière. Comme effet secondaire intéressant : la peau ne s'échauffe pas autant !

En outre, les écrans minéraux sont efficaces immédiatement, tandis que la plupart des filtres

chimiques ont un temps de latence. Pour les enfants, il est particulièrement important que la protection commence dès l'application du produit et qu'ils n'aillent pas au soleil sans protection.

Encore une fois... un été rayonnant pour chacun de vous !

