

## Au delà du rire, le sourire

Impossible de parler du rire sans parler du sourire, mais ses qualités et ses vertus thérapeutiques sont toutes différentes, car le sourire est essentiellement une expression de notre dimension spirituelle.



Parler du rire sans parler du sourire, serait comme parler des feuilles sans parler de l'arbre, des vagues sans parler de l'océan, ce serait une inexcusable omission, que beaucoup d'auteurs se permettent allégrement, tant il y a peu d'écrits sur le sourire, à la différence du rire. Ceux qui se lancent dans l'entreprise ne font d'ailleurs pas de distinction ; ils sous-entendent souvent une identité du rire et du sourire induite par le langage : les deux mots se ressemblent et indiqueraient une gradation d'intensité, le sourire étant juste un rire en dessous, aussi bien pour les contractions musculaires que pour la respiration ou l'intensité émotionnelle. Cette continuité est d'ailleurs confirmée en laboratoire, puisque en stimulant électriquement le grand zygomatic, principal muscle de la lèvre supérieure, à l'aide de courants d'intensités variables, on produit des expressions qui vont du sourire aux contorsions faciales typiques du gros rire. Je voudrais dans cet article soutenir un point de vue différent, apporter un éclairage nouveau, de manière à souligner au contraire la spécificité du sourire et ses vertus thérapeutiques particulières, d'un autre ordre que celles du rire.

D'abord, en terme de description physiologique et comportementale, le sourire n'est pas le rire. Même si c'est un réflexe inné comme celui-ci, il arrive à une période bien antérieure. En effet, dès la naissance, pendant le sommeil, on remarque chez le bébé des mouvements de lèvres qui ressemblent à un sourire... Mystérieuse signification, sur laquelle bien sûr les physiologistes ne s'étendent pas, mais dont l'expression popu-

laire a bien perçu le sens : « il sourit aux anges ». En effet, ce sourire de la naissance témoigne pour nous du sens spirituel fondateur du sourire, il indique chez le bébé, la mémoire pas encore recouverte de notre origine céleste, la trace de notre relation au monde spirituel invisible d'avant notre naissance. Par la suite, le sourire prend une autre dimension, vers deux mois, (plus tôt que le rire arrivant seulement à quatre mois). C'est encore un réflexe inné, instinctif, universel, apparaissant chez tous les enfants, même sourds et aveugles. Desmond Morris lui donne la signification primordiale de sociabilité, s'exprimant plus tard à tous les âges de la vie et qui serait au départ un mécanisme instinctif de survie, assurant sécurité et attachement des proches et permettant le partage du bien-être fusionnel. Ce mécanisme est-il l'expression d'une émotion, comme le rire exprime l'émotion joie ? Nous ne le croyons pas, il s'agirait plutôt de l'expression d'un sentiment bien plus complexe, traduisant l'intégration réussie du moi avec l'autre ou les autres, un sentiment dont l'intériorisation ouvre un espace intérieur bien plus vaste que l'espace émotionnel, nous le placerons de nouveau dans l'espace spirituel, expression privilégiée de l'amour.

La différence est grande aussi au niveau de la description physique du sourire. Dans un article sur les relaxations (*Spasmagazine* n°12), je décrivais le mouvement de la vie comme une vague organisée en

trois phases : la tension, la décharge et la détente (les relaxations se situant dans la phase détente). Le rire se trouve bien sûr dans le pôle « tension/décharge », avec ses spectaculaires mouvements musculaires de tout le corps, tandis que le sourire se trouve du côté de

la détente, du côté de la relaxation, même si curieusement beaucoup d'auteurs voulant encore l'identifier au rire, nous parlent de tension des muscles autour des lèvres et des yeux. Or, une observation attentive de soi-même en train de sourire, nous fait pencher



LE SOURIRE DU PÈRE CEYRAC

au contraire vers une détente progressive de tous les muscles du visage à partir des lèvres et des yeux. Le rire est une « tension/décharge », le sourire est une relaxation. Mais on peut, il est vrai, le confondre avec toutes les formes du sourire provenant de la complexité du mental émotionnel au service des intentions pas très claires de l'égo.

De même que les philosophes se sont plus à dévaluer le rire et ses intentions perfides, de même les auteurs se montrent prolixes pour souligner les multiples intentions des sourires contaminés par les émotions et les pensées : sourires de politesse convenue, sourire de recul et de prise de distance avec le monde, sourire d'embarras pour sauver la face, sourire de désapprobation, sourire amer et triste, sourire de mépris et de supériorité, sourire de défi en montrant les dents, etc. La palette des sourires mentalisés est sans fin, et ce sont en effet des sourires tendus, des « sourires grimaces », qui n'appar-

tiennent pas à la nature profonde du sourire. Celui-ci serait justement là pour effacer ou transfigurer les grimaces du visage quand celui-ci est sous l'emprise du mental, y compris quand il sourit de façon artificielle et crispée.

Le sourire est donc résolument du côté du corps spirituel, et cela dans les deux directions essentielles de toute spiritualité. D'un côté, le sourire témoigne de l'amour dans le sens le plus noble et le plus

élevé du terme et il se manifeste dans la vie quotidienne pour exprimer toutes les déclinaisons de cet amour : la gentillesse, la sympathie, l'empathie, la compréhension, la bienveillance, la reconnaissance, la gratitude, la générosité, la joie profonde du don, etc. Il suffit d'approcher une personne totalement dans l'amour, comme le père Ceyrac qui se dévoue à 92 ans, corps et âme, pour les plus pauvres des plus pauvres en Inde, pour comprendre avec évidence la nature de ce sourire spirituel qu'on a pu appeler aussi « le baiser de l'âme ». Sur l'autre versant de la spiritualité, celui de la méditation, le sourire est également omniprésent, dans toute sa beauté, dans toute sa perfection. C'est bien sûr le sourire du Bouddha ; il exprime sur son visage les qualités d'un aboutissement de la conscience humaine faite de sérénité, de paix, de calme, d'attention, de joie profonde, de félicité, de douceur, de lumière... C'est le sourire de tous les grands maîtres accomplis, dont ils ne se départissent jamais.

Le zen qui est très comportementaliste, insiste sur la perfection de la posture de méditation, pouvant

induire les états intérieurs associés. Aussi, il insiste sur la nécessité du sourire de détente sur le visage. C'est dans ce sens que je conseille-

rai pour tout le monde, la pratique et la posture du sourire conscient et profond, le plus souvent possible, en toute occasion, comme posture fondamentale et essentielle face à la vie, révélatrice de notre nature profonde « conscience et amour ».

Il ya une seule difficulté

à cette pratique : ce sont les tensions d'origine mentale et émotionnelle qui sont concentrées particulièrement sur les muscles du visage : impossible de ressentir le sourire profond de la détente si ces tensions sont trop fortes. Alors, il faut passer par une étape préalable : la décharge, le vidage ou nettoyage de ces tensions du visage. Cela peut passer par des méthodes variées, depuis la séance de grimaces volontaires, la séance de bâillements ou la séance de rires volontaires. On retrouve le rire, mais cette fois dans une position inversée, avant le sourire, comme le préparant, se servant de sa force d'expression émotionnelle pour accéder à notre nature plus profonde de détente souriante.

Aussi, quand ce nettoyage est fait, il ne reste plus qu'à s'abandonner à la plus délicieuse des relaxations, celle que j'aime pratiquer avec tous mes clients : la relaxation du sourire, en se concentrant particulièrement sur le moment où le relâ-

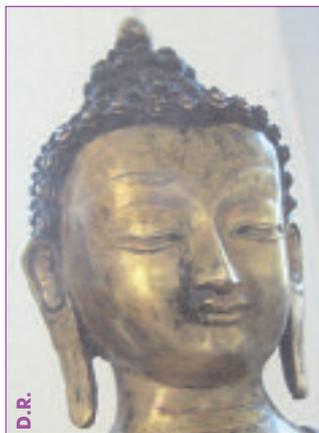
chement de la bouche, donc de la mâchoire et de la langue, permet progressivement le relâchement de tous les muscles qui enserrant le cerveau. Cette détente physique cervicale crée un espace intérieur subjectif, vaste et profond, dans lequel les formes pensées peuvent flotter en ayant perdu leur virulence et leur substance. Alors, tout naturellement peut fleurir l'espace intérieur de la méditation, que l'on pourrait aussi appeler la relaxation mentale, et cet état renforce le sourire en une sorte de cercle vertueux.

Le sourire peut devenir un outil thérapeutique très puissant, non seulement pour calmer les affolements émotionnels du mental, mais aussi pour soigner les dysfonctionnements du corps et des organes, ainsi que le propose Mandak Chia\* pour neutraliser et transformer le stress par le sourire intérieur.

Beaucoup moins intégratif que le rire, au sens où il ne s'adresse plus qu'à un seul corps, le corps spirituel, (voir le schéma intégratif des différents corps dans l'article précédent), le sourire s'impose cependant comme un outil très précieux, au sens où sa dimension spirituelle serait justement la dimension qu'il nous faudrait en priorité cultiver, tellement elle est déficitaire dans notre culture occidentale. Sourire, sourire inconsciemment, le plus souvent, du grand sourire profond de la détente, serait d'ailleurs peut-être la plus haute expression de la culture humaine et sur ce plan-là, le travail intérieur reste immense.

■ A. GOURHANT

Mandak Chia *Transformez votre*



D.R.

LE SOURIRE DU BOUDDHA EN MÉDITATION



D.R.

LE SOURIRE DE RAMANA MAHARSHI, UN GRAND MAÎTRE HINDOU DU 20<sup>e</sup> SIÈCLE