

Rire, c'est bon pour la santé

HUMOUR RéalisAction fête 5 ans de rire et de bonne humeur. Deux Biennoises ont fondé cette société avec le but de transmettre une approche plus légère et constructive de la vie.

PAR MAEVA PLEINES

Le sourire aux lèvres, Gabriela Imhof déballe sa «trousse de secours». À l'intérieur: un tube à faire des bulles, un nez de clown et un crayon. Pour cette conseillère en humour – un titre tout à fait sérieux, décroché en Allemagne – ces objets revêtent une fonction un peu spéciale.

«Le nez rouge peut par exemple être porté dans sa voiture pendant un bouchon. Vous verrez: ça vous aidera à patienter tout en amusant les autres automobilistes. Il ne faut pas non plus hésiter à sortir la machine à bulles de savons, même dans un contexte professionnel, pour dédramatiser d'éventuelles tensions.» Quid du crayon?



Rire trois minutes est aussi sportif que ramer 20 minutes!

GABRIELA IMHOF
CONSEILLÈRE EN HUMOUR



Fabienne Hostettler cultive la positive attitude au sein de sa société «RéalisAction» fondée il y a cinq ans avec Gabriela Imhof. LDD

«En cas de stress ou de coup de blues, il suffit de le coincer entre les dents pendant au moins 30 secondes. Ça suffit pour solliciter les zygomatiques et stimuler le cerveau à libérer des endorphines. Magique!»

Gabriela Imhof et sa collègue Fabienne Hostettler travaillaient ensemble dans le social depuis des années lorsqu'elles se sont décidées à créer leur société, il y a maintenant cinq ans. RéalisAction c'est du sérieux, soulignent les deux amies.

«Nous intervenons par exemple dans des écoles, pour enseigner aux professeurs comment créer une communication vi-

vante avec leurs élèves. Nous avons également collaboré avec les employés de Pro Senectute. Le rire est d'autant plus important dans des situations difficiles, où on a tendance à se concentrer sur tout ce qui ne va pas.» Gabriela Imhof ajoute qu'elle a travaillé avec des personnes très malades qui lui ont confié ressentir moins de douleurs depuis qu'elles pratiquaient régulièrement la dédramatisation par l'humour.

Rire en trois actes

En plus des workshops professionnels, les deux Biennoises organisent quatre fois par année des soirées rire en trois ac-

tes, dans la cité seelandaise. La prochaine aura d'ailleurs lieu demain à 18h, à la Working Station de la rue de l'Équerre 20. Le premier acte consiste à préparer le corps, en laissant libre place aux éclats de rire. «Quand on se lâche vraiment, on fait autant de sport en trois minutes de rire qu'en ramant pendant 20 minutes», assure Gabriela Imhof. Pour le deuxième acte, place au coaching. Les participants sont invités à partager une expérience qui les préoccupe. Une discussion est ensuite menée afin de dégager des alternatives plus légères pour gérer cette situation. Finalement, ces soirées se terminent toujours

par un apéritif: le dernier acte, pendant lequel on ne parle que de sujets réjouissants. «Une manière de reprogrammer le cerveau en valorisant les ressources de chacun. Cela crée un cercle vertueux d'apprendre à se focaliser sur le positif», promet Fabienne Hostettler.

L'humour bilingue

Outre le rire, RéalisAction tient à promouvoir le bilinguisme. Ainsi, les séances peuvent se tenir en français, en allemand ou dans les deux langues. «Je constate d'ailleurs que l'humour romand diffère quelque peu de l'humour suisse-allemand», glisse Gabriela Imhof. Et sa collègue ro-

mande de surenchérir: «À mes yeux, malgré leurs airs de prime abord plus réservés, les Alémaniques ont même plus d'humour que nous!» En tout cas, toutes deux s'accordent à dire que la demande ne manque pas pour ce type d'approche. «La société moderne est très friande de nouvelles approches positives, constate Fabienne Hostettler. Nous vivons dans un monde de plus en plus exigeant, notamment au travail. Par conséquent, il est important de se rappeler que la vie est faite de petits bonheurs et qu'il n'y a rien de ridicule à s'offrir une fleur à soi-même ou à se féliciter de nos succès.»

Une pièce pour parler du sida à Nebia

THÉÂTRE

Un classique du répertoire américain du 20e débarque à Bienne ce soir

New York, au milieu des années 80: le sida se propage dans les communautés homosexuelles. «Angels in America» suit les trajectoires de différents personnages touchés par la maladie. Les protagonistes se confrontent à la stigmatisation et la politisation de la sexualité. Des thèmes lourds dans un texte non dépourvu d'humour.

La pièce originale de Tony Kushner est parue en 1991 pour la première partie et en 1993 pour la deuxième. Jouée partout dans le monde, elle a sans conteste marqué les esprits.

Ce soir, la mise en scène est signée Philippe Saire. Cet enseignant à La Manufacture entend réconcilier le texte et les corps. L'accent est ainsi mis sur le mouvement. Un choix qui semble naturel puisque Philippe Saire est un chorégraphe accompli avant d'être un metteur en scène de théâtre. «Si j'ai monté cette pièce c'est parce que j'ai senti qu'elle était en résonance avec ces corps affectés», témoigne-t-il.

Outre les questions liées au sida, l'intrigue se penche sur le fonctionnement plus vaste de l'Homme se démenant dans la tourmente. Parmi les questions abordées on retrouve une réflexion sur notre place dans le collectif, le couple, la peur, le changement ou encore la religion et la culpabilité. Le lien entre la politique et la vie privée est également mis en lumière.

Pour Philippe Saire, même si la médecine actuelle permet de soigner et éviter la propagation de la maladie, la méfiance et certains tabous persistent, d'où l'intérêt de monter cette pièce. **C-MAP**

Partir à la rencontre de l'autre par la peinture

BIENNE L'artiste Numa Sutter présente sa nouvelle exposition «Sur la route» jusqu'au 2 mai 2020 à l'église du Pasquart.

Le Biennois travaille depuis 2013 entre autres sur la thématique des gens du voyage. Ce sont tout d'abord des souvenirs d'enfance de vacances passées en Camargue, puis de la curiosité et un intérêt grandissant pour ces peuples nomades qui poussent Numa Sutter à consacrer du temps aux communautés du voyage. Il effectue ensuite moult recherches, se documente et finit par partir à plusieurs reprises et dans différents contextes à leur rencontre. «Les gens du voyage ont encore aujourd'hui trop sou-

vent une mauvaise image. On ne cherche pas vraiment à découvrir qui ils sont vraiment ni leur histoire; ils sont marginalisés», déplore l'artiste.

Outre ses créations personnelles traitant ce thème, Numa Sutter entreprend plusieurs projets artistiques impliquant directement des jeunes issus de diverses communautés du voyage. Il anime notamment à Lyon puis à Grenoble des ateliers au sein de centres culturels et crée des performances et des espaces d'échanges autour d'une multitude d'activi-

tés: peinture, danse, musique, cuisine, etc. «Il y avait une énergie folle lors de ces ateliers, des échanges très instructifs, sans préjugés. Nous avons passé de très bons moments tous ensemble», développe le Biennois. Autre projet, autre atmosphère, même démarche: Numa Sutter a également développé en 2013 un projet dans le cadre de Art Basel.

Chablons, spray, carton, peinture acrylique... l'artiste s'exprime grâce à des techniques mixtes et montre une vision positive et colorée des gens du



Numa Sutter au cœur de son exposition consacrée aux gens du voyage. MUB

voyage, tout en s'interrogeant sur l'être humain dans sa pluralité. Le mercredi 11 mars (16h à 21h), Numa Sutter animera un atelier de dessin participatif –

«Montre-moi» – en mettant à disposition tout son matériel. Ces nouvelles créations par le public seront aussi exposées. Le 30 mars à 19h, une projection suivie

d'une discussion aura lieu autour du projet «24.04.2014». **MUB**

Exposition à découvrir les mercredis, samedis et dimanches de 14h à 17h.