

6 BIENNE

SANTÉ Deux coaches d'humour biennoises proposent une soirée où on (ré)apprend à rire. En préambule, elles rappellent les bienfaits du rire et sa nécessité dans la vie de tous les jours

Le rire pour changer de perspective

MARJORIE SPART

«Et si on réintroduisait l'humour et le rire dans tous les domaines de la vie?» Voilà le défi que se sont fixé les deux coaches d'humour biennoises Fabienne Hostettler et Gabriela Imhof. Pour ce faire, les deux femmes ont créé, l'été passé, la société Realisation qui propose du coaching et de la communication tout en humour. Et ce soir, elles consacrent pour la première fois une soirée dédiée au rire, à laquelle hommes et femmes sont conviés. «Tous ceux qui ont envie de rire avec nous sont les bienvenus!», assure Fabienne Hostettler.

Une soirée pour rire un bon coup, une drôle d'idée, non? Pas tant que ça, répond la coache, en relevant toutes les vertus du rire: «Une minute de rire franc correspond à une séance de 45 minutes de fitness. Le rire nous libère physiquement des tensions. Il active le système immunitaire, renforce le développement des bronches, stabilise l'hypertension, facilite la digestion, conserve un visage jeune... Le rire maintient en forme et rend les gens plus heureux!»

Apprendre à rire

Concrètement, cette soirée débutera par un moment de rire, parce que «oui, on peut décider de rire, ça s'apprend et on peut se stimuler», note Fabienne Hostettler. Suivra une petite partie théorique pour évoquer les bienfaits physiques du rire sur l'organisme. Viendront encore quelques exercices pour tester les différents rires: «Les «ho ho ho» qui sollicitent les muscles du ventre, les «ha ha ha» qui atteignent une partie plus basse ou encore les «hi hi hi» qui stimulent le cerveau».

Ensuite, les participants choisiront une situation personnelle laborieuse et seront invités à chercher ce qui pourrait être drôle. «L'objectif et de dédramatiser la situation, d'y apporter un nouvel éclairage. Et que les partici-



Fabienne Hostettler et Gabriela Imhof ont fondé leur atelier d'humour et de communication Realisation en août dernier. Elles proposent des ateliers mettant en exergue les bienfaits du rire, tant sur la santé que dans les relations humaines. LDD

pants puissent utiliser concrètement cet outil», explique la coache.

En fin de séance, autour d'un apéro, chacun sera invité à faire part de situations dans lesquelles il a eu du succès grâce à son humour ou sa légèreté.

Un autre éclairage

Fabienne Hostettler est formatrice d'adultes et coache en communication. Dans son quotidien, elle s'est rendu compte qu'elle avait affaire à de très nombreuses personnes tristes. En quête de formation continue, elle est tombée sur un cours au Kick Institute de Zurich qui aboutit au titre de coach d'humour et qui place le rire au cœur de la communication.

Il n'en fallait pas plus pour

qu'elle intègre la composante de l'humour dans son activité professionnelle, notamment au FRAC et à Info-Entraide, où elle conseille notamment des femmes désireuses de réintégrer le monde du travail. «Le rire détend l'atmosphère et permet de dédramatiser la situation. Lorsqu'on évoque une situation difficile ou triste, je demande à mon interlocuteur de réfléchir à un aspect drôle qui pourrait découler de la situation. L'humour offre un changement de perspective sur les choses, un nouvel éclairage moins dramatique», explique-t-elle.

Et de plaider pour la réintroduction de l'humour à tous les niveaux, même dans un dossier de postulation. «Cela permet au candidat de se démarquer. Et s'il réussit à faire sourire le futur em-

ployeur, il aura davantage de chances de décrocher un entretien.»

Le rire se perd...

Au sein de Realisation, Fabienne Hostettler et Gabriela Imhof proposent d'animer des séminaires sur l'humour au sein des entreprises, auprès de groupes de bénévoles ou pour qui-conque désire introduire l'humour dans son environnement privé ou professionnel.

La coache précise encore que l'humour est une discipline sérieuse «car il se pratique dans le respect, l'empathie et la bienveillance. On rit avec les autres mais jamais d'eux.» Selon Fabienne Hostettler, le rire est très discret dans le milieu professionnel: «La société attend de

nous de l'efficacité. Se donner un air sérieux serait important dans le cadre du travail. Ce sentiment et corroboré par notre éducation qui nous incite à être corrects et ne pas sortir du rang.» Et de souligner qu'un enfant rit 400 fois par jours et les adultes à peine 15.

Pour réveiller l'enfant qui sommeille en chacun de nous, les deux femmes invitent le public à débiter la fin de semaine en riant en joyeuse compagnie, «parce qu'ensemble, c'est plus convivial!»

INFO

Soirée dédiée au rire
Ce soir, de 17h30 à 19h30, rue de la Gare 30 (Info-Entraide). Bilingue. Inscription souhaitée auprès de fabienne.hostettler@realisation.ch www.realisation.ch

ANCIENNE COURONNE Michèle Péquegnat et Fabienne Landry s'unissent le temps d'une expo

Entre pierre ollaire, transparence et sérénité

Amies de longue date et admirant leur travail respectif, Michèle Péquegnat et Fabienne Landry songeaient depuis quelques années à exposer ensemble. Voilà qui est chose faite, à l'Ancienne Couronne en vieille ville.

Les deux artistes biennoises emmènent les visiteurs dans un univers organique aux teintes douces et empreint de sérénité. Fabienne Landry exprime ses «paysages intérieurs» dans ses aquarelles toutes en transparence et en légèreté. «Je m'inspire principalement de la nature et d'éléments organiques. Je ramène des images, des émotions de mes voyages, puis je les retranscris dans mes créations, dans mon atelier à la maison», explique-t-elle. Tantôt très figuratifs, parfois plus suggérés, les paysages respirent le calme et laissent une vaste part à l'interprétation de chacun. Tout n'est pas dit ni révélé.

Outre l'aquarelle, Fabienne Landry compose avec des techniques mixtes (photographies, plaques acryliques, papier japon, encre de Chine, etc.) où le jeu



Michèle Péquegnat et Fabienne Landry, réunies autour de leurs créations. MURIELLE BADET

entre strates, transparence et lumière est toujours très présent.

Disposées ça et là près des tableaux de

Fabienne Landry, les sculptures en pierre ollaire – roche rare que l'on trouve en haute altitude – de Michèle Péquegnat

semblent dialoguer entre elles. Se rendre dans une carrière désaffectée, dénichée en Valais, afin de trouver la matière brute fait partie intégrante du processus créatif de l'artiste biennoise. «Je repère tout d'abord une pierre qui m'intrigue par exemple par sa forme. Mais ce qu'elle révèle ensuite, quand je la travaille, ouvre de nouvelles portes et de nouvelles perspectives», commente l'artiste.

Travail très physique, transporter puis sculpter cette roche demande beaucoup de force et d'énergie: «Je travaille par tranches d'environ trois heures. Après cela, j'ai besoin d'une pause», concède-elle. La plupart du temps, on peut reconnaître des binômes dans les créations de Michèle Péquegnat. Les pierres ollaires sont cependant toutes différentes. Chacune a sa propre histoire à raconter... MURIELLE BADET

A l'Ancienne Couronne, jusqu'au 20 mars. ME au VE, de 17h à 20h, SA de 10h à 17h, DI de 14h à 18h. www.michelesculpture.ch

UDC

Mathias Müller entre à la Défense

Vice-président de la section biennoise de l'UDC, Mathias Müller quittera l'armée fin avril – il est officier à l'école des cadres militaires – pour rejoindre le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS). Le député au Grand Conseil bernois deviendra le collaborateur personnel de la nouvelle secrétaire générale du DDPS, placé depuis le 1er janvier dernier entre les mains de Guy Parmelin (UDC). Mathias Müller conservera ses activités politiques locales et cantonales. C-FUP-MAS

CRÊT-DU-BOIS

Renouvellement de canalisations

En coordination avec la construction du nouveau lotissement au chemin des Tulipes, la canalisation au Crêt-du-Bois doit être renouvelée. Les travaux de construction débuteront lundi avec le raccordement à la rue de Madretsch. Dans leur ensemble, les travaux devraient durer cinq semaines. Pendant toute leur durée, le Crêt-du-Bois sera interdit à la circulation à partir de la rue de Madretsch en direction du sud. Durant la première semaine, l'accès à la place du Breuil à partir du giratoire de la place des Pianos sera barré. C-MAS

SCHLÖSSLI

La directrice du centre quitte son poste

Monika Eichelberger, directrice du Centre pour malades chroniques Schlössli a été nommée mardi passé au poste de directrice du Centre de compétence Baumgarten à Bettlach (SO). De ce fait, elle quittera son poste cet été. Monika Eichelberger a été directrice des soins infirmiers au Schlössli de 2004 à 2010, établissement dont elle assume la direction à partir de 2010. Le conseil d'administration du Schlössli se penchera sans attendre sur la question de la succession à la direction. C-MAS

EFFE

Bettina Bergner entre au comité

L'ancienne déléguée biennoise à l'intégration Bettina Bergner est entrée au comité d'Effe, lors de l'assemblée générale de mercredi. Par sa connaissance du domaine de l'intégration, elle complète les compétences du comité actuel composé de Cynthia Dunning (présidente), Barbara Chevalier, Santina Ieronimo et Olivier Steiner. A noter que Béatrice Sermet quitte le comité après y avoir œuvré durant 10 ans. C-MAS

RUE DE GOTTSTATT

Gros dégâts matériels

Mercredi soir, un accident impliquant deux voitures s'est produit à la rue de Gottstatt, à la hauteur du numéro 55. Si personne n'a été blessé dans cette collision, les dégâts matériels sont estimés à plus de 30 000 fr. Suite à cet accident, la route a été fermée à la circulation dans les deux sens. ASB-MAS