

“A l'hôpital, les enfants



T. LAVELLE

Il y a vingt-cinq ans, Caroline Simonds créait Le Rire médecin. L'objectif de son association ? Rendre

le quotidien des enfants hospitalisés un peu plus gai, grâce à l'intervention de clowns. Caroline, alias Docteur Girafe, nous raconte cette formidable aventure.

J'ai découvert les clowns à l'hôpital aux Etats-Unis, mon pays d'origine, en 1988. Je suis immédiatement tombée amoureuse de ce travail qui était novateur à l'époque. A tel point que j'ai auditionné pour devenir clown-docteur dans un hôpital de New York. Comme je mesure 1,85 mètre, je suis devenue le Docteur Girafe. La rencontre avec ces enfants hospitalisés a transformé ma vie et a donné un sens nouveau à mes activités d'artiste. Au bout de trois ans, j'ai créé mon propre projet en France.

« Le but de nos interventions est de leur apporter un maximum de joie »

J'ai fondé l'association Le Rire médecin* en 1991. Au tout début, nous n'étions que deux : Anne Vis-suzaine, une amie proche, également clown, alias le docteur Claudia Chou-Fleur, et moi. Très vite, j'ai recruté trois autres artistes pour lancer les premiers programmes au sein de deux hôpitaux. Dès le départ, je n'ai sélectionné que des professionnels du spectacle car, si les interventions des clowns sont toujours improvisées, elles sont également sur mesure. En effet, chaque animation est adaptée à l'enfant et à sa famille. Nous gardons toujours à l'esprit qu'avant d'être un malade, un enfant reste un enfant et qu'avant d'être parents d'un petit patient, ses parents sont un papa et une maman comme les autres. Le but de nos interventions est de leur apporter à tous un maximum

de joie, de leur montrer que grâce à un numéro de clowns en duo, on peut apaiser un gosse qui est très angoissé, mais que l'on peut aussi faire la fête et rigoler, même dans un hôpital et même si la maladie est grave. Récemment, nous avons joué une saynète devant un enfant polyhandicapé accompagné de sa maman. Elle riait aux éclats et, même si le petit garçon était paralysé, je pouvais voir dans ses yeux qu'il riait intérieurement.

« Quelques rencontres sont gravées dans ma mémoire à tout jamais »

En vingt-cinq ans, j'ai croisé le chemin de milliers d'enfants et, si chacun d'entre eux m'a touchée, il y en a quelques-uns qui sont gravés dans ma mémoire à tout jamais. Je pense notamment à Marion**, que j'ai connue quand elle avait 2 ans et demi. Elle avait une tumeur cérébrale. Plus je me trompais dans les paroles de la chanson *Une souris verte*, plus elle me corrigeait d'une façon très drôle, qui faisait rire aux larmes ses parents. Cette petite fille m'avait marquée par sa joie, son imagination et sa force de vie.

Il y a quelques semaines, je l'ai retrouvée dans le même hôpital parce que la maladie a refait son apparition. Elle me courait après dans les couloirs en criant : « Tu te souviens de moi ? » Je ne l'ai pas reconnue tout de suite, mais il a suffi que cette jolie jeune fille de 13 ans entonne *Une souris verte* pour que mon cœur fasse un bond immense. Le hasard a voulu que ce jour-là, au même moment dans les couloirs, il y avait une autre adolescente du



“ Grâce à un numéro de clowns, on peut apaiser un gosse qui est très angoissé ”

même âge que Marion. Quand elle m'a aperçue, sa maman s'est exclamée : « C'est grâce à toi, Girafe, que ma fille a fait ses premiers pas après son opération au cerveau ! » J'ai profité de cette coïncidence pour les présenter l'une à l'autre afin qu'elles se soutiennent mutuellement. Avec ma partenaire clown, on a fait une grande cérémonie pour leur remettre la médaille de l'amitié. C'était vraiment un joli moment, drôle et émouvant à la fois.

« Je ne me demande jamais si les enfants ont guéri ou pas »

Je me souviens aussi de cette fillette qui devait rester dans un environnement stérile, après une greffe de moelle, et dont la maman lui avait confectionné la réplique exacte de mon costume de clown en papier stérile. Quand je suis entrée dans sa chambre et que j'ai découvert cette mini-Girafe, l'émotion a été forte. Très forte...

Après, sans doute pour me protéger, je ne me demande jamais ce que deviennent les enfants, s'ils ont guéri ou pas. Quand une jeune femme de 25 ans m'a recontactée via les réseaux sociaux pour me dire combien mes interventions l'avaient marquée, alors qu'elle n'avait que 18 mois à l'époque, j'étais très touchée. D'ailleurs, elle a choisi d'être infirmière et je n'ai pas pu m'empêcher de lui envoyer un sac de nez rouges pour ses étudiants !

De la même façon, j'adore recevoir des nouvelles de Thomas**, qui a guéri d'une tumeur. Une fois par an, il appelle l'association. Si je suis là, nous discutons ; sinon, il laisse le message suivant : « Dis au Docteur Girafe que je vais bien ! » Que ce grand gaillard prenne la peine de m'appeler pour me rassurer, je trouve ça merveilleux !

m'appellent **Docteur Girafe!**»

L'éclairage du spécialiste

« Muscles, cerveau, humeur... le rire, c'est bon pour tout! »



Dr Henri Rubinstein, médecin spécialiste de l'exploration du système nerveux et auteur de *Psychosomatique du rire*, éd. Robert Laffont, 17,50 €.

Quel regard portez-vous sur l'action du Rire médecin auprès des enfants malades ?

« Je trouve ça formidable et très positif, d'abord sur le plan strictement médical, car, dans les services où interviennent les clowns de l'association, la consommation des médicaments antidouleur diminue d'environ 30%. Par son caractère communicatif, le rire est, de plus, un moyen de réunir les enfants dans un même élan de joie et de souder le groupe. Or, on est toujours plus fort en groupe. Pour toutes ces raisons, je suis à fond pour Le Rire médecin, bien sûr. »

Un rire un peu forcé a-t-il les mêmes effets qu'un rire spontané et authentique ?

« Je pense que oui. Le rire est un réflexe présent dans l'organisme, mais il est plus ou moins inhibé par les situations, la culture... A partir du moment où ce réflexe est déclenché, il va toujours se passer la même chose dans le corps et le cerveau. Et peu importe que le déclencheur soit un spectacle comique, du protoxyde d'azote [*plus connu sous le nom de gaz hilarant, ndlr*] ou une rééducation du rire au sein d'un club ou par le yoga du rire, tout ce qui compte, c'est de retrouver le rire qui est en soi. »

Au quotidien, quels sont exactement les effets bénéfiques du rire sur notre organisme ?

« Il y a d'abord un impact positif au niveau musculaire. Le rire est une gymnastique douce qui fait travailler tous les muscles de l'organisme. Cette onde musculaire se propage depuis les petits muscles du visage vers tout le corps, y compris vers les muscles les plus profonds. Il y a alors un effet de massage au niveau abdominal et intestinal qui permet d'améliorer l'état de personnes souffrant de constipation.

Le rire agit également sur la respiration. Une personne qui respire échange un demi-litre d'air, mais lorsqu'elle rit, elle mobilise deux litres et demi d'air, soit cinq fois plus ! Le rire permet, en particulier, de mobiliser l'air de réserve, celui qui stagne habituellement au fond des poumons et qui n'est pas mobilisé dans les circonstances de la vie courante. En apportant plus d'air à l'organisme, le rire oxygène davantage les tissus et le cerveau, élimine plus de

cholestérol et augmente les défenses immunitaires. Enfin, les effets positifs du rire sont aussi neurologiques. Lorsque nous rions, notre cerveau sécrète davantage d'endorphines, une sorte de morphine naturelle qui a une action antidouleur, mais également plus de neurotransmetteurs qui agissent sur l'anxiété, le contrôle des mouvements, la mémoire et le sommeil. En somme, le rire est excellent pour la santé ! »

Diriez-vous que le rire peut contribuer à la guérison de certains patients ?

« S'il a sans conteste des effets positifs, tant physiques que psychologiques, sur le mieux-être des patients, on ne peut pas aller jusqu'à parler de guérison. En effet, il y a énormément de facteurs qui interviennent dans la guérison d'une maladie, en premier lieu, le côté purement médical de l'acte thérapeutique. »



Un peu de maquillage, des costumes colorés et un large sourire, voici la formule magique qui change la vie des bouts de chou malades.



J. GRISON

« Nous rendons visite à environ 72 000 mêmes chaque année »

Depuis que j'ai créé Le Rire médecin en 1991, l'association a grandi, grandi, grandi... Aujourd'hui, nous sommes une centaine de clowns. Nous avons mis en place vingt-quatre programmes dans quarante-huit services, partout en France. Nous rendons visite à environ 72 000 mêmes chaque année. Même dans mes rêves les plus fous, jamais je n'aurais imaginé que cette association prendrait une telle ampleur ! Je suis heureuse d'avoir pu prouver que la France aime les clowns hospitaliers. Chaque jour, nous nous battons pour développer de plus en plus de programmes dans les hôpitaux... et pour fêter les 50 ans du Rire médecin dans vingt-cinq ans !

* Pour soutenir les clowns à l'hôpital, rendez-vous sur LeRiremedecin.org.
** Pour des raisons de confidentialité, les prénoms des enfants cités dans le témoignage ont tous été changés.