

# "LA RIGOLOGIE EXPLIQUÉE!"

par  
Corinne Cosseron



Corinne Cosseron préside l'Institut des Sciences du Bonheur qui regroupe l'École Internationale du Rire, première école de ce type au monde qu'elle a créée en 2002, l'École des Méditations et le Centre d'Application de Psychologie Positive. Auteur de nombreux ouvrages, consultante en entreprise, elle a créé une discipline de développement de la joie de vivre, la rigologie, qu'elle enseigne avec une dizaine de professeurs aux professionnels du secteur médico-social, de l'enseignement et des entreprises.

## Contenu

1. HISTOIRE DE LA RIGOLOGIE
2. DÉFINITION DE LA RIGOLOGIE
3. ESPRIT DE LA RIGOLOGIE
4. TECHNIQUES DE LA RIGOLOGIE
5. QUI SE FORME À LA RIGOLOGIE?
6. QUI PRATIQUE LA RIGOLOGIE?
7. QUE FAIT-ON EN RIGOLOGIE?
8. EN QUOI LA RIGOLOGIE EST-ELLE UNE SCIENCE DU BONHEUR?
9. OÙ PEUT-ON PRATIQUER LA RIGOLOGIE?
10. COMMENT SE FORMER À LA RIGOLOGIE?
11. BÉNÉFICES DE LA RIGOLOGIE
12. BIENFAITS DU RIRE POUR LA SANTÉ

## 1. HISTOIRE DE LA RIGOLOGIE

En l'an 2000, j'ai traversé ce qu'on peut appeler une crise existentielle de milieu de vie. Mariée à un brillant avocat, heureuse, mère de deux petits garçons adorables, j'étais une journaliste parisienne habitant dans une belle maison au bord du Bois de Vincennes. Tout semblait parfait mais nous courions en tous sens pour faire face à nos obligations et j'avais l'impression de passer mes semaines à gagner ma vie pour ne vraiment la vivre qu'une petite journée du week-end, une fois l'ensemble de nos corvées accomplies.

Tout à coup j'eus envie de vivre pleinement TOUS LES JOURS. Nous étions fin décembre 1999 et ce fut le début de mon changement de cap pour ce nouveau siècle qui s'annonçait.

Quel était mon rêve? Dans un premier temps: vivre au bord de la mer. "Nous n'avons qu'une vie", me dis-je, "et c'est ici et maintenant". Heureusement mon délicieux mari accepta ma lubie et nous partîmes vivre tous les quatre au bord de la Méditerranée dans un endroit où nous n'étions jamais allés et où nous ne connaissions personne.

En vue de démarrer une nouvelle activité, je notais soigneusement - et surtout sans aucune censure- les talents que je me trouvais et qui pourraient convaincre les gens de faire appel à mes services. Voici ce qui émergeât immédiatement de moi: "Rire, faire la fête, manger, voir des amis, faire des photos et écrire". "Ouh la la!", m'angoissais-je, "à part si je deviens "Organisatrice de mariages" je ne vais rien trouver incluant toutes mes "passions"!

Heureusement pour moi, c'est à ce moment précis que je découvris par hasard, dans un reportage diffusé sur Arte<sup>i</sup>, le médecin indien Madan Kataria expliquant : "Je suis généraliste à Bombay. Je me suis rendu compte que mes patients joyeux guérissaient mieux que les sinistres. J'ai décidé de fermer mon cabinet médical et de créer des Clubs de rire."

Cela m'a stupéfaite qu'après dix ans d'études ce médecin se trouve plus utile en faisant rire les gens qu'en les soignant. À cette époque j'ignorais qu'il y avait des gens qui ne riaient pas. Et qu'en plus ils en tombaient malades! Tout à coup il me sembla que ma petite liste de talents pourrait s'épanouir dans une telle activité. Et ce fut le début de l'aventure !

Je partis rencontrer le Dr Madan Kataria, fut la première française à ouvrir un Club de Rire sur la plage - qui est toujours en activité quinze ans plus tard. Au bout d'un an de pratique bihebdomadaire, mon esprit de journaliste reprit le dessus et je partis pour un "tour du monde des techniques de la joie de vivre", en quête d'autres créateurs de méthodes de stimulation de la joie. Et je découvris des personnes merveilleuses dans tous les coins du monde!

À la demande des fidèles de mon Club de Rire qui venaient de tout le pays, je mis au point une nouvelle discipline, la rigologie, dont le nom fut choisi par notre parrain, le neurologue Henri Rubinstein<sup>ii</sup>, et créais dans la foulée la première école de rire au monde pour l'enseigner avec une dizaine de professeurs. L'École Internationale du Rire<sup>iii</sup> était née.

Si le yoga du rire mis au point par le Dr Madan Kataria<sup>iv</sup> fut assurément le premier pas de cette aventure en préconisant "d'emmener son corps au club de rire quand sa tête n'a plus envie de rire", la rigologie me conduisit beaucoup plus loin. En effet, je me rendis rapidement compte que le yoga du rire ne fonctionnait pas pour tout le monde et je me suis

alors demandé ce qui empêchait certains d'entre nous de rire, alors que le Dr Henri Rubinstein explique clairement que le rire est un "réflexe vital" présent chez tous les individus de la naissance à la mort<sup>v</sup>. Alors pourquoi certains d'entre nous ne pouvaient-ils plus rire?

Au bout de quelques temps de pratique intensive, je réalisais que les personnes qui n'arrivent plus à rire ont la plupart du temps des difficultés à exprimer une ou plusieurs autres émotions. Je compris alors que pour qu'elles puissent retrouver leur rire sincère (et surtout pas forcé comme en yoga du rire) il fallait, en douceur, les aider à libérer les émotions qu'elles emprisonnaient en elles. Mais je ne voulais surtout pas me transformer en thérapeute. J'avais interrompu volontairement mes études de psychologie car je trouvais la profession trop triste!

C'est ainsi que, petit à petit, je mis au point une technique à la fois ludique, profonde et efficace de libération émotionnelle permettant, grâce à la fluidité ainsi retrouvée, de se reconnecter naturellement à sa joie de vivre. Et une pratique quotidienne d'"hygiène émotionnelle" de trois minutes, pas plus longue qu'un brossage de dents, qui permet à chacun d'entretenir sa joie d'être en vie! Bien sûr de temps en temps, le brossage de dents, qui est surtout préventif, ne suffit plus et il faut consulter un dentiste professionnel pour une carie ou même un simple détartrage. Il en est de même pour l'hygiène émotionnelle qui est une routine d'entretien mais ne remplace pas le recours à un psychologue professionnel en cas de pathologie ou de lourde épreuve de la vie.

## 2. DÉFINITION DE LA RIGOLOGIE

La rigologie<sup>®</sup> est une méthode psychocorporelle professionnelle complète et unique de développement ou restauration de la joie de vivre se basant sur des pratiques validées scientifiquement de psychologie positive, neurosciences, méditation, intelligence émotionnelle, yoga du rire et sophrologie ludique.

La rigologie nous permet de nous (re)connecter au meilleur de nous-mêmes et à celui des autres quelques soient les circonstances.

## 3. ESPRIT DE LA RIGOLOGIE

C'est une discipline holistique qui concerne le mental, les émotions, le corps et le cœur. C'est aussi une philosophie de vie que l'on s'applique d'abord à soi-même avant de la transmettre aux autres.

## 4. TECHNIQUES DE LA RIGOLOGIE

La rigologie comporte ses techniques propres comme la libération émotionnelle et surtout l'hygiène émotionnelle mais elle s'est aussi enrichie, au fil des années, des voyages, des enseignants et des Rires d'Or<sup>vi</sup>, des disciplines suivantes :

- Yoga du rire,
- Sophrologie ludique,
- Jeux, exercices de clown et de théâtre,
- Chants, danses et rythmes,
- Éducation émotionnelle, Communication Non Violente, gestions du stress et des conflits,
- Techniques de changement, coaching,
- Psychologie positive,
- Application des découvertes en neurosciences,
- Méditations, relaxations, respirations et visualisations.

## 5. QUI SE FORME À LA RIGOLOGIE?

Petit à petit des rigologues professionnels s'installent à plein temps et posent leur plaque professionnelle. Mais la plupart du temps encore, la rigologie est un complément à d'autres activités.

### - Pratique de la rigologie en complément de professions :

- Secteur médical : médecins, psychiatres, psychologues, infirmières, ergothérapeutes, orthophonistes;
- Secteur thérapeutique : thérapeutes, psychothérapeutes, art thérapeutes, coachs de vie;
- Secteur du bien-être : sophrologues, soins palliatifs, blouses roses;
- Secteur social : éducateurs;
- Enseignants: toutes classes de la Maternelle à l'Université et formateurs pour adultes;

- Entreprises : consultants en entreprise, directeur des ressources humaines et Chief Happiness.



#### - **Pratique de la rigologie en reconversion professionnelle :**

- Rigologues et
- Rigologues experts.

## **6. QUI PRATIQUE LA RIGOLOGIE?**

### - **Grand Public**

- Clubs de rire ou Ateliers de rigologie;
- Associations de patients souffrant de : cancer, fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson, patients psychiatriques (sous contrôle médical), dépressifs ,(avec suivi d'un psychologue), services spécialisés en soins palliatifs.

### - **Enseignement**

- Enfants de la maternelle à l'Université;
- Séjours organisés de vacances;
- Parents d'élèves;
- Enseignants.

### - **Secteur social**

- Personnes en insertion;
- Prisonniers.

### - **Entreprise**

- Managers;
- Toutes les équipes.

## 7. QUE FAIT-ON EN RIGOLOGIE?

C'est une pause que l'on s'accorde pour "rebooter" notre système, faire le point sur notre état et nos besoins sur les plans mental, physique, émotionnel et même spirituel. Une séance de rigologie nous enseigne de manière rapide, efficace et surtout ludique comment s'approprier le meilleur des outils d'intelligence émotionnelle, de respiration, de méditation, de visualisation le tout de manière accélérée mais puissante en chantant, dansant, jouant et riant!

La rigologie permet de:

- Souffler, respirer;
- Se reconnecter à soi-même;
- Se connecter aux autres;
- Évacuer son stress;
- Libérer ses émotions;
- Dédramatiser son quotidien;
- Réfléchir au sens de sa vie et s'engager dans des changements.

## 8. EN QUOI LA RIGOLOGIE EST-ELLE UNE SCIENCE DU BONHEUR?

- La rigologie se base sur les récents travaux scientifiques de la psychologie positive et des neurosciences (épigénétique : ADN, longueur des télomères et plasticité cérébrale).
- Son but est de nous apprendre comment être plus heureux avec des outils très pratiques issus de disciplines psychocorporelles à la fois anciennes comme le yoga et la méditation, ou bien récentes comme la sophrologie et le yoga du rire.
- La rigologie ne fait surtout pas une obsession de la quête du bonheur mais pense, comme le moine bouddhiste traducteur du Dalaï Lama Matthieu Ricard, que le bonheur est une question d'entraînement. Sans perfectionnisme et en douceur, pour soi-même et les autres.

## 9. OÙ PEUT-ON PRATIQUER LA RIGOLOGIE?

- Les clubs de rire francophones du monde entier sont répertoriés sur le site de l'Annuaire Francophone du Yoga du Rire et de la Rigologie<sup>vii</sup>.
- L'École Internationale du Rire a des antennes sur les cinq continents.

## 10. COMMENT SE FORMER À LA RIGOLOGIE?

La formation de rigologue expert se déroule en cinq modules de cinq jours et deux modules de trois jours en présentiel sur au moins deux ans. Pour valider sa formation il faut en plus réaliser un stage en entreprise de quarante heures, un mémoire de quarante pages soutenu devant un jury de professionnels et quarante séances d'une heure.

Il existe en plus des formations professionnelles courtes d'applications de la rigologie pour les infirmières, orthophonistes, enseignants, consultants en entreprises, coachs, etc.

L'École Internationale du Rire intervient aussi dans les entreprises, les hôpitaux, les secteurs d'insertion sociale, les prisons, etc.

## 11. BÉNÉFICES DE LA RIGOLOGIE

Pratiquer régulièrement en groupe, ou ponctuellement en séances individuelles, la rigologie permet de :

- Lutter contre le stress;
- Rétablir la fluidité émotionnelle indispensable à l'expression d'une joie de vivre authentique;
- Augmenter sa confiance en soi;
- Améliorer son humeur et ressentir plus d'optimisme;
- Être plus créatif;
- Améliorer ses liens sociaux;
- Ressentir les nombreux bénéfices physiques du rire et de la relaxation : diminution des douleurs chroniques, renforcement du système immunitaire, meilleure respiration, digestion, tension, cholestérol, diabète et sommeil.

## 12. BIENFAITS DU RIRE POUR LA SANTÉ

Tous les humains peuvent et doivent rire. On trouve déjà dans La Bible : "Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os"<sup>viii</sup> et depuis l'Antiquité les médecins Grecs préconisent de rire chaque jour pour se maintenir en bonne santé.

Car le rire entraîne des modifications chimiques dans l'organisme et notamment la libération d'un cocktail d'hormones du bien-être dans le cerveau. Endorphines, Dopamine, Sérotonine, Ocytocine, sont quatre substances chimiques endogènes jouant un rôle clé dans nos ressentis positifs.

- Les Endorphines procurent un sentiment de bien-être tout en réduisant le stress et l'anxiété. Elles ont également un effet antalgique important.
- La Dopamine est provoquée par des situations évaluées comme agréables par notre cerveau et génère un sentiment de plaisir qui devient un encouragement à l'action pour atteindre nos objectifs et ainsi agir pour ressentir à nouveau cette sensation.
- La Sérotonine est un régulateur d'humeur qui est produite lorsque notre estime de nous-même est bonne. Elle nous fait sentir serein et optimiste alors qu'un manque de sérotonine favorise irritabilité, impulsivité, voire même dépression.
- L'Ocytocine est notre hormone "sociale". Elle est produite lors d'interactions positives (allaitement maman-bébé, acte sexuel, câlins, compliments reçus ou donnés, cadeaux, ...). Elle crée en nous un sentiment d'intimité et de confiance qui facilite en retour les comportements de type altruistes ou coopératifs.

Outre les effets bénéfiques sur la santé listés plus loin, le rire crée un lien positif entre nous et nos semblables et nous fait plaisir. Une raison suffisante à elle seule pour le pratiquer sans modération!

Alors que j'effectuais un aller-retour en train, je lu à l'aller un ouvrage sur les méfaits du stress pour la santé et au retour un autre ouvrage sur les bienfaits du rire, ce qui me permit de constater que le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent. C'est comme si nous étions livrés avec le poison et l'antidote! Je décidais alors d'établir la liste des bienfaits du rire que vous trouverez ci –dessous<sup>ix</sup> :

### A. Influence du rire sur la digestion

- Une digestion plus complète.
- Moins de constipation.
- Moins d'aérophagie.

## **B. Influence du rire sur le sommeil**

- Un sommeil rapide, profond et durable.

## **C. Influence du rire sur les douleurs**

- Une baisse de la plupart des douleurs chroniques grâce à la libération d'endorphines.
- Un effet réel contre les états dépressifs.

## **D. Influence du rire sur les dérèglements fonctionnels**

- Moins de cholestérol.
- Une baisse de l'hypertension.
- Une augmentation de la production d'insuline.
- Une dilatation de la rate qui permet de renforcer l'organisme.
- Une baisse des petites crises d'asthme et des infections pulmonaires.
- Une diminution des migraines.

## **E. Influence du rire sur le système immunitaire**

- Une stimulation du système immunitaire.
- Une augmentation des anticorps dans les muqueuses du nez et les voies respiratoires.
- Des échanges respiratoires trois fois plus importants permettant de régénérer l'organisme.
- Une augmentation de nos émotions positives stimulant notre système immunitaire.

## **F. Influence du rire sur les réactions au stress**

- Une réduction durable des effets nocifs du stress.
- Une meilleure humeur.
- Une diminution de l'anxiété, des phobies, des crises de spasmophilie et des maladies psychosomatiques.
- Une augmentation de la résistance face aux chocs.

## **G. Influence du rire sur la sexualité**

- Une sexualité épanouie car le rire reproduit les phases successives de l'acte sexuel : préparation, montée, attente, explosion et relaxation!

## **H. Influence du rire sur la capacité de travail**

- Une capacité de travail accrue car le rire est un stimulant psychique.
- Une amélioration des prises de décision.
- Une créativité stimulée.

## **I. Influence du rire sur l'apparence physique**

- Une allure dynamique.
- Un visage rajeuni.

## **J. Influence du rire sur l'énergie**

- Une humeur radieuse.
- Une confiance en soi et des rapports plus harmonieux.
- Une pleine vitalité et un bien-être général.
- Une bien plus belle vie !

Alors riez bien !

---

**SOURCES :**

- <sup>i</sup> Mira Nair, "The Laughing Club of India", Documentaire de 28 mn, 6 Octobre 2001.
- <sup>ii</sup> Rubinstein, H., "La psychosomatique du rire", Robert Laffont, 1983.
- <sup>iii</sup> Site officiel : <http://www.ecolederire.org>.
- <sup>iv</sup> Cosseron, C., Leclerc, L. , "Le yoga du rire : Hasya yoga et clubs de rire du Dr Madan Kataria", Trédaniel, 2014.
- <sup>v</sup> *Ibid.*
- <sup>vi</sup> Les Rires d'Or® sont une récompense attribuée chaque année depuis 2003 à une personnalité défendant l'importance de la joie de vivre. Les récipiendaires des Rires d'Or ont sans aucun doute tous aussi influencé grandement la création de la rigologie.
- <sup>vii</sup> Site de l'annuaire officiel du yoga du rire et de la rigologie  
<http://www.clubs-de-yoga-du-rire.com>
- <sup>viii</sup> La Bible - Proverbes 17 – Verset 22.
- <sup>ix</sup> Cosseron C. : "Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi", Robert Laffont, 2<sup>e</sup> édition, 2014. Et pour la version avec schéma: Cosseron, C. & Cosseron, F. : Rire pour booster sa joie de vivre, ESF, 2016.