

## Questions pour Génération Optimiste GO

### 1 - Rapide présentation... Quel est votre nom et quel âge avez-vous ?

Je m'appelle Corinne Cosseron et j'ai un peu plus d'un demi-siècle.

### 2 - De quelle région êtes-vous et où habitez-vous ? Pourquoi avez-vous choisi votre ville, votre région ou pays ?

Je suis Parisienne, d'une famille de parisiens et mariée à un avocat parisien. Nous avons deux enfants de vingt ans et nous avons choisi d'aller vivre en famille, en l'an 2000, à Frontignan une petite ville de l'Hérault, au bord de la mer, à côté de Montpellier. Nous sommes tombés amoureux de cette plage déserte toute l'année, des couleurs de la région : la mer bleue, les vignes frisées vertes puis brunes, les toits roses et de la simplicité accueillante de ses habitants au cœur largement ouvert. Je suis toujours heureuse de retourner à Paris voir mes amis, ma famille et passer du temps en touriste dans un Musée ou une expo mais j'ai à chaque fois l'impression de quitter un monde en couleurs pour repasser au noir et blanc.

### 3 - Parlez-moi de votre profession, quelle est votre expertise ?

J'ai créé l'Ecole Internationale du Rire et du Bonheur en 2002. C'est la première école de ce type au monde, une école qui revendique haut et fort que l'on peut faire le choix de la joie de vivre et qui réapprend aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels de tous les secteurs : médico-social, management, enseignement, ... à la réintroduire dans leurs activités professionnelles aussi bien que quotidiennes.

Notre domaine d'expertise est la joie de vivre et le bonheur et pour cela nous enseignons une discipline que j'ai créée après un "tour du monde des techniques de la joie de vivre" : **la rigologie**.

C'est une technique psychocorporelle innovante de développement du bonheur qui s'appuie sur les forces et les réussites de chacun plutôt que sur l'analyse des faiblesses et des échecs.

Cette discipline complète et originale vise, à travers une approche globale, l'harmonie du corps, des émotions et de l'esprit afin d'atteindre une joie de vivre profonde, authentique et durable.

La rigologie est une rencontre entre sagesses ancestrales et récentes découvertes scientifiques.

Elle agit à la fois sur les plans mental, corporel, émotionnel et spirituel et propose une pédagogie ludique et interactive.

#### 1 - LE MENTAL

- Psychologie positive (étude scientifique du bonheur)
- Travaux scientifiques sur les bénéfices du rire et de l'humour
- Neurosciences (plasticité cérébrale, neurones miroirs, épigénétique)

## 2 - LE CORPS

- Conscience corporelle : ancrage, respiration, posture, stretching, relaxation
- Techniques psychocorporelles et mouvements : yoga du rire, sophrologie ludique®, jeux coopératifs, Qi gong, toucher ludique, méthode Feldenkrais®
- Arts : danse, musique, chant, rythmes, techniques d'improvisation théâtrale

## 3 - LES ÉMOTIONS

- Intelligence émotionnelle, place du rire et de la joie parmi les autres émotions
- Clown développement personnel et techniques de l'animation
- Communication Non Violente (CNV), gestion des groupes, du stress et des conflits

## 4 - LA SPIRITUALITÉ

- Méditations (de la pleine conscience, dynamiques, sociales et du rire) et visualisations guidées
- Développement de l'estime de soi, de la fraternité et de l'amour inconditionnel.
- Pratique de l'optimisme, la gratitude, la compassion, le pardon et l'humour bienveillant.

### **LES 15 COMPOSANTES DE LA RIGOLOGIE® :**

1. Le yoga du rire
2. La conscience corporelle, le mouvement et les postures
3. La pratique de l'intelligence émotionnelle (l'hygiène émotionnelle)
4. Les différents types d'humour
5. La pleine conscience et l'intention
6. Les méditations : du rire, dynamiques, sociales et statiques
7. La relaxation et les visualisations
8. La sophrologie ludique
9. Les jeux psychocorporels
10. Le toucher ludique et les câlins rieurs
11. Le clown développement personnel
12. La psychologie positive ou l'étude scientifique du bonheur
13. Le développement des sentiments positifs, de la fraternité et de l'amour
14. Les arts : chant, danse, rythmes, cinéma, théâtre et arts plastiques
15. L'intelligence collective et le partage

### **LA RIGOLOGIE S'ADRESSE À TOUT LE MONDE :**

- GRAND PUBLIC : Elle se pratique sous forme d'ateliers de rigologie de durées diverses, de clubs de yoga du rire, clubs de jeux ou clubs de bonheur et de cures de rire, cures de bonheur ou cures "Maigrir en riant".

- ENTREPRISES : le bonheur au travail est possible et gagnant/gagnant. Management s'appuyant sur les expériences positives, interventions sur la motivation, le partage des valeurs, l'enthousiasme, la créativité, l'esprit d'équipe et la gestion du stress et des conflits.

- SANTÉ : ateliers de rigologie pour le personnel soignant afin de l'aider à lutter contre le stress et pour les patients et leurs proches (cancer, parkinson, fibromyalgie, handicaps, personnes âgées...) pour les aider à cultiver leur optimisme et apprendre à savourer l'instant présent.

- BIEN-ÊTRE : la rigologie complète admirablement la plupart des disciplines du bien-être : sophrologie, art-thérapie, massage, relaxation, etc.

- TRAVAIL SOCIAL : aide à l'insertion: confiance en soi, optimisme, travail sur l'image de soi, prise de parole, etc.

- ENSEIGNEMENT : ateliers s'adressant aussi bien aux enseignants qu'aux élèves pour apprendre à gérer le stress et l'anxiété.

#### 4 - Comment vivez-vous votre vie actuellement ?

Je la partage entre Frontignan avec mon époux -car nos deux fils étudient actuellement à Paris, l'un le cinéma et l'autre la communication- et les nombreux voyages que j'effectue à travers le monde, soit pour continuer à me former à de nouvelles disciplines auprès de leurs créateurs soit pour moi-même enseigner, puisque l'école est aujourd'hui présente dans une quinzaine de pays. Je suis vigilante à me former autant que je transmets car cela me semble indispensable pour continuer à élaborer la rigologie qui est une discipline récente. J'avoue que j'aime autant me former qu'enseigner; ce sont deux plaisirs très différents mais ils me semblent qu'alterner les deux me permet d'être dans une posture plus juste. J'arrive ainsi très bien à me mettre dans la peau des stagiaires quand ils râlent parce qu'ils trouvent qu'on leur en demande trop! 😊

Je consacre aussi du temps à rédiger, ou parfois traduire, environ un livre par an, ce qui m'oblige à la rigueur et à la synthèse.

Je passe du temps à échanger avec la douzaine de professeurs de l'école : nos échanges sont ce qu'il y a de plus précieux pour moi : un véritable trésor de fraternité, d'enthousiasme, d'honnêteté, de questionnements, de créativité toujours à la recherche de plus de bien-être pour les stagiaires et pour trouver le meilleur moyen de leur transmettre la rigologie afin qu'ils puissent ensuite l'appliquer au quotidien dans leur vie aussi bien familiale que professionnelle. Mon objectif est d'aider les enseignants de l'école à trouver sous quel angle ils peuvent transmettre leur savoir, toujours dans l'esprit de la rigologie. Ainsi nous avons créé une branche particulière pour le comédien Julien Peschot qui anime aujourd'hui de nombreux modules de "jeux psychocorporels", le psychologue Sébastien Perret enseigne le "clown développement personnel", la psychothérapeute Martine Medjber le "coaching psychopositif", Frédéric Cosseron le "management psychopositif", Claudia Sanchez et Ricardo Lopez ont adapté un module de "sophrologie ludique" spécialement pour les rigologues, Corinne Gaudio a créé un module de "toucher ludique" et Céline Peschot et Isabelle Roch initient les rigologues à l'utilisation de la musique, des rythmes, des mouvements et de la danse.

Enfin j'organise chaque année le plus grand festival (deux semaines début Mai à Frontignan) sur le rire, la joie de vivre, la psychologie positive, les neurosciences, la méditation et le bonheur : le Rassemblement International des Rieurs, Festi'Bonheur, les Rencontres Zygomatiques et la Journée Mondiale du Rire.

Et je remets chaque année un Rire d'or à une personnalité ou un groupe du monde entier qui promeut les bénéfices de la joie de vivre et du bonheur. Les récipiendaires des Rires d'Or sont des sources d'inspiration inestimables pour nous et balisent de leur savoir, avec celui de nos parrains le neurologue Henri Rubinstein et le psychologue positif Yves-Alexandre Thalmann, le chemin de la rigologie. Le prochain Rire d'Or sera le 16<sup>e</sup> et sera remis au photographe Belge David Ken pour son merveilleux LOL Project qui consiste à photographier des gens dans l'instant du lâcher-prise du fou rire et à recouvrir des murs entiers de gens en train de rire, notamment dans les hôpitaux pour enfants.

## 5 - Et plus tard, comment voyez-vous votre existence dans les années à venir ?

Je me vois transmettre la rigologie jusqu'au bout de ma vie. La retraite n'a pas de sens pour moi. Je me rends compte de l'incroyable chance que j'ai de pouvoir affirmer : mon travail est ma vie. Est-ce seulement un travail? 😊

Mon rêve est de trouver des lieux dans ma région, mais aussi à travers le monde, pour recevoir confortablement régulièrement une douzaine de stagiaires en résidentiel et y pratiquer les diverses formes de la rigologie : cure de bonheur, initiation ludique à la méditation, etc. Je ne veux pas acheter ces lieux mais simplement les louer ponctuellement. Je les souhaite dans la nature mais confortables avec des chambres individuelles ou à deux, une possibilité de massages et des repas bio. Curieusement j'ai du mal à trouver des lieux qui réunissent tous ces critères. Soit on se retrouve à quinze dans des dortoirs avec toilettes sèches, soit c'est le luxe hors de prix avec 150 chambres et dix autres stages en même temps. Si quelqu'un possède un lieu simple, authentique, mais confortable tout de même, avec juste une douzaine de chambres, nourriture et massages possibles qu'il me contacte!

## 6 - Quelle est votre définition de l'optimisme ?

L'optimisme est pour moi une qualité qui permet de repérer le meilleur dans toute situation, ne pas la dramatiser et, en cas de difficulté, garder confiance à la fois en soi et en la vie. C'est aussi cette qualité qui permet de s'attribuer sans hésiter le mérite des bonnes choses qui nous arrivent et par contre de les imputer aux circonstances lorsqu'elles sont moins bonnes.

Autant dire que de manière innée, je n'étais pas du tout optimiste! Mais la bonne nouvelle est que l'optimisme peut se cultiver dès maintenant et jour après jour. C'est pour moi un challenge quotidien qui consiste à repérer les moments où je me laisse aller à "*Je n'y arriverai jamais, je suis nulle*" pour en rire et essayer de le reformuler de manière plus objective en "*Ben si finalement, je m'en sors toujours! Ça va aller!*".

Bref l'optimisme n'est pas une chose qui coule de source pour moi et j'envie ceux qui n'ont aucune difficulté pour le pratiquer spontanément, ce qui, selon Martin Seligman le grand spécialiste de l'optimisme, les rend attachants, productifs, efficaces, plus heureux et vivant plus longtemps!

## 7 - Quelle est votre devise, citation ou référence préférée ? Pourquoi ?

*"Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort."*

J'aime sentir le goût de la vie. Je suis un être extrême, bouillonnant, pas tiède et mitigé. J'ai failli mourir plusieurs fois, dont une de chagrin, et j'ai finalement rebondi. C'est après une expérience de "mort clinique" que j'ai entamé joyeusement ma "deuxième" vie et que j'ai eu envie de la partager avec les autres en créant cette école de rire et de bonheur.

*"Puisque je suis vivante, je choisis la joie de vivre"* remplace aujourd'hui ma devise précédente.

## 8 - À vos yeux, quelle est votre plus importante réussite ?

Être en vie et être heureuse de l'être. Ce n'était pas gagné au départ! Je suis heureuse et fière d'avoir modifié le destin que ma famille avait pour moi et d'avoir pris en main pleinement ma vie.

### **9 - Quel est le plus beau succès qu'on vous reconnaît ?**

Professionnellement, la création de l'Ecole Internationale du Rire et du Bonheur et quelques livres.  
Familialement : vingt-cinq ans de mariage qui sont, sans l'ombre d'un doute, les plus belles années de ma vie et la mise au monde de nos deux fils qui ont aujourd'hui vingt ans et qui semblent sociables, épanouis et heureux de vivre!

### **10 - Quel serait votre vœu le plus cher ? Et pourquoi ?**

La reconnaissance sociétale de tout ce qui va bien dans notre monde. Je n'en peux plus de ces journaux télévisés, recueil de mauvaises nouvelles. Je ne les regarde plus depuis des années mais j'en reste tout de même imprégnée par la contagion de ceux qui les regardent et les commentent.

J'aspire à des journaux parlant de toutes les initiatives qui nous font du bien, de nos progrès, nos questionnements, nos avancées, nos trouvailles, nos réalisations artistiques, nos prouesses, nos dépassements bref tout ce qui fait notre splendide humanité.

Je suis si heureuse d'être une humaine vivant à cette époque sur cette planète. Je ne nie pas la violence, la famine et les horreurs qui s'y passent mais je veux croire que c'est en nous appuyant sur nos forces et non sur tous nos échecs que nous pouvons trouver la force et la créativité de rendre notre monde encore plus beau! Nous sommes faits d'une seule et même énergie : imaginez que nous retournions toute cette noirceur vers l'amélioration des conditions de vie de tous les habitants de la planète : quel potentiel d'énergie époustouflant! Oui, nous pouvons le faire et mieux, nous sommes en train de le faire. Ensemble qui plus est. Et pour moi c'est cela Génération Optimiste!

### **11 - C'est quoi le bonheur pour vous ?**

Le bonheur pour moi, ce sont des instants privilégiés avec les personnes que j'aime où il n'y a rien à "faire" de spécial mais juste à "être" dans la simplicité et l'enthousiasme. Ce sont des ballades avec la conscience de mon corps pleinement en harmonie avec la nature. C'est la dilatation de mon cœur plein de gratitude pour ces instants privilégiés. C'est la réalisation de projets qui touchent mes limites et m'obligent à me dépasser, de préférence pour les autres. Ce sont tous les instants, réels ou imaginaires, qui sont partagés d'amour, de joie de vivre, d'intimité, de plaisirs et dont j'ai conscience.

### **12 - Alors, Corinne Cosseron, en tant qu'experte, que proposez-vous sur GÉNÉRATION OPTIMISTE ®?**

J'arrive tout juste chez Génération Optimiste. Je pense suivre les conférences proposées et en animer occasionnellement moi-même et j'espère surtout rencontrer les sympathisants GO et les autres experts lors de rencontres en live, en dehors d'internet!

### **13 - Avez-vous une offre spécifique à offrir pour nos auditeurs ?**

Je propose à tous les auditeurs de Génération Optimiste une réduction de 15% sur un stage de leur choix. Bien sûr, cette réduction n'est pas cumulable avec une autre promotion éventuelle trouvée sur notre site [www.ecolederire.org](http://www.ecolederire.org) . Et j'invite tous les auditeurs de GO à se joindre gratuitement à nous durant la Journée Mondiale du Rire, chaque premier Dimanche de Mai.

#### **14 - Qu'attendez-vous de GÉNÉRATION OPTIMISTE<sup>®</sup> et de notre réseau communautaire ?**

J'attends de Génération Optimiste d'enrichir le fleuve de plus en plus impressionnant de personnes qui sont en train de modifier concrètement notre société et notre planète toute entière. Je fais partie d'énormément de réseaux internationaux : *Laughter Yoga, World Laughter Tour, Happiness Clubs, Humaniversity, Joy Coalition, Joy Care Leadership, ...* et je sens monter à travers la planète ce grondement sonore de personnes qui n'ont pas envie de subir la sinistrose mais se lèvent pour prendre le destin de la planète à pleines mains avec l'espoir non pas de "simplement" survivre au réchauffement climatique mais de vivre pleinement, de plus en plus heureux, en accord avec nous-mêmes, les autres et la nature.

#### **15 - Pouvez-vous nous parler de vos derniers travaux ou de votre actualité...**

Notre actualité immédiate, c'est l'ouverture de l'Ecole Internationale du Rire et du Bonheur à la Guadeloupe et à la Martinique après une quinzaine d'autres implantations dans le monde. C'est aussi la diversité de nos formations proposant ainsi des ateliers aux particuliers : club de rire et de bonheur, ateliers de rigologie, initiation ludique à la méditation, et des formations approfondies aux professionnels : rigologie, coaching et management psychopositifs, etc.

C'est aussi la traduction de l'ouvrage de Veeresh, le créateur des méditations dynamiques sociales et leur introduction à l'école.

C'est une implication de plus en plus importante dans les réseaux comme Génération Optimiste.

C'est le développement du Rassemblement International des Rieurs, de Festi'Bonheur, des Rencontres Zygomatiques et d'un nouvel axe de réflexion, le CAPP, le Centre d'Application de la Psychologie Positive. Bref c'est de plus en plus d'échanges, de partages, de réflexions car je crois plus que tout aux bienfaits de l'intelligence collective.

#### **16 - A votre avis, quel est le secret d'une vie réussie ?**

Chaque jour je me prépare à partir et je me demande si j'ai fait tout ce que je désirais de ma vie. Ce qui compte le plus pour moi est d'avoir pris conscience du fait d'être vivante et de partager ma vie avec des gens que j'aime. Ils sont ce qu'il y a de plus important dans ma vie. Je suis heureuse aussi d'avoir eu l'énergie de choisir mon lieu de vie en partant à mille kilomètres de l'endroit où j'étais née, d'avoir choisi mon mari, mon activité professionnelle qui donne du sens à ma vie, de la partager avec des personnes qui s'en disent heureuses.

Je mesure la réussite de ma vie à l'amour que j'ai pu donner et recevoir autour de moi, à l'amitié, la fraternité, les crises de rire et les confidences partagées, l'intimité, tous ces petits instants où je me suis sentie pleinement vivante et en phase avec mon entourage et la nature.

Je suis heureuse de vivre et je mesure la chance incroyable que j'ai d'en profiter autant et d'en avoir conscience. C'est pour cela que mon école est un devoir de partage pour moi: je ne peux ni ne veux être heureuse toute seule. J'ai besoin d'aider ceux qui n'y arrivent pas aussi facilement à l'être davantage. C'est une toute petite école où seulement quelques milliers de personnes sont passées. Mais j'espère que chacune d'elle est très contagieuse et répand aussi le bonheur autour d'elle!

**17 - Avant de se quitter, avez-vous un conseil à nous promulguer afin d'améliorer notre quotidien ?**

Ne jamais oublier que nous ne sommes que de passage et avoir l'humour de soi. Choyer les moments et les activités qui nous font plaisir mais surtout le temps passé avec les gens que nous aimons: ce sont les plus précieux de notre vie! Faire tout ce qui peut alimenter notre joie de vivre et celle de toutes les personnes que nous côtoyons.

**18 - En conclusion, qu'est-ce qui vous rend optimiste pour ce dernier trimestre de l'année 2013 ?**

La sortie du dernier ouvrage de l'inspirant Matthieu Ricard "*Plaidoyer pour l'altruisme, La force de la bienveillance*" (Nil Editions, 2013) est une grande source d'optimisme pour moi. Les hommes ont toujours réussi à relever les défis qui se présentaient à eux. Le fait que les informations nous répètent à longueur de journée des catastrophes en boucle n'empêche heureusement pas les penseurs, philosophes, chercheurs à œuvrer et à trouver des solutions pour que nous continuions à vivre le mieux possible sur notre planète.

*"Il est trop tard pour être pessimiste"* affirme avec justesse le photographe Yann Arthus-Bertrand. C'est donc le moment de nous prendre en charge nous-mêmes, notre prochain et notre planète, car il n'est jamais trop tard pour faire mieux. Nous avons un avenir et cet avenir est magnifique car il nous oblige à penser, respirer et vivre "collectif". L'ère de la fraternité et de la simplicité est venue. Youpi !