

## «J'ai été diplômé de l'école du rire»

Jean-Bernard Litzler

15/10/2007 | Mise à jour : 23:49

### **Avec son école française du rire, Corinne Cosseron tente de diffuser en tout lieu, y compris l'entreprise, bonheur et joie de vivre.**

EN CE DIMANCHE MATIN, couchés à même la moquette d'une salle de réunion anonyme, ils sont une vingtaine à rire à gorge déployée. Rire flûté, caverneux, chevalin ou tonitruant, la tranche de rigolade se prolonge dix bonnes minutes. Pourtant, derrière cette intense stimulation des zygomatiques ne se cache pas la moindre blague de potache ou un quelconque canular. Il y a simplement Corinne Cosseron, la grande prêtresse de la rigologie, cette discipline qu'elle a inventée et qui combine les différentes facettes du rire à des fins de développement personnel ou de thérapie.

Il y a cinq ans, cette ancienne journaliste découvrait le yoga du rire, mis au point par un médecin indien, le D<sup>r</sup> Madan Kataria. Après s'être initiée à cette pratique du rire sans raison, elle n'a cessé d'approfondir ses connaissances du côté du clown et de la sophrologie.

Armée de ses tenues bigarrées et de ses chaussettes multicolores, elle promène depuis son énergie, sa bonne humeur et sa tignasse orange dans les endroits les plus inattendus pour y porter son enseignement.

Sur la plage, en plein désert, dans les hôpitaux ou les maisons de retraite, et même en entreprise, tous les endroits sont bons pour rire. «*Parfois, j'ai l'impression d'être une porteuse d'eau dans le désert*», avoue-t-elle. Corinne Cosseron se souvient ainsi de ce séminaire au milieu de comptables et de juristes qui ont déserté les formations plus sérieuses pour chercher avec elle «*une bouffée d'oxygène*».

#### **Hilare dans le métro**

En cette matinée, la vingtaine de participants présents se destine à animer un club de rire au terme d'une formation de deux jours. Ils souhaitent ainsi diffuser dans leur ville les techniques apprises sur place. Ils ont déjà derrière eux une pleine journée d'exercices divers et visiblement cela leur a fait de l'effet.

Une vraie complicité semble unir ce groupe qui ne se connaissait pas la veille et les visages encore fermés ou méfiants se sont ouverts. «*J'ai l'impression d'avoir eu un lifting*», dit l'un. «*Moi, j'ai réussi à faire rigoler tout un wagon de métro*», claironne un second. «*C'est un truc de fou mais c'est génial*», résume le dernier.

Effectivement, vue de l'extérieur, l'activité de ces rieurs peut surprendre : exercices de respiration, échange de regards malicieux, déambulations en frappant dans les mains, doigts écartés en poussant de grands «*hahahaha, hohohoho !*». Des pratiques bizarres qui ont même

poussé certains à parler de secte. Pourtant, rien de dangereux là-dedans et pas de gourou à l'horizon.

Simplement une aspiration au bien-être, largement partagée. Une fois les premières inhibitions dépassées, chacun retrouve son fou rire et redécouvre les vertus euphorisantes d'un bon éclat de rire.

Après la rigolade, place aux choses sérieuses. Pour achever son stage, chaque apprenti rieur doit effectuer deux démonstrations de rire en faisant preuve de ses talents d'animateur. Et c'est parti pour le rire de la salutation, le rire de la tasse de thé brûlante ou celui du pingouin...

Au terme de cette redoutable épreuve, les plus convainquants rejoignent la prestigieuse confrérie des diplômés de l'école du rire.

[www.ecolederire.com](http://www.ecolederire.com)