

# La Rigologie® , une formation professionnelle

---

## 1. A qui s'adresse la rigologie ?

La rigologie propose un ensemble de techniques permettant d'optimiser sa pratique professionnelle dans les secteurs de la santé, du social, de l'enseignement et du conseil en entreprise.

## 2. Ce qu'est la rigologie

La rigologie appartient aux champs scientifiques très récents de la psychologie positive et de la psycho-neuro-immunologie. Grâce aux progrès actuels de l'imagerie médicale, certaines pratiques millénaires sont aujourd'hui validées et démontrent que les sentiments positifs, la joie de vivre et le rire nous permettent non seulement d'être en meilleure santé mais nous rendent plus créatifs, performants et productifs.

La rigologie regroupe différentes disciplines issues du monde entier permettant de s'adapter à tous les publics et à des situations très diverses : yoga du rire, sophrologie ludique, jeux thérapeutiques, clown, improvisations théâtrales, développement de l'humour, rythmes, danses, chants, relaxations, exercices d'évacuation du stress, méditations dynamiques etc.

Toutes ces techniques ont la particularité d'être simples, ludiques, facilement reproductibles, ne nécessitant pas d'accessoires et surtout particulièrement efficaces.

Le rigologue est un professionnel de l'utilisation thérapeutique du rire et sait quelles techniques employées au cas par cas.

## 3. Ce que n'est pas la rigologie

La rigologie n'est pas un produit gadget consistant à rire coûte que coûte. Elle est un chemin joyeux vers l'ensemble de ses émotions et permet d'apprendre à tirer le meilleur de soi-même en toutes circonstances. Le rire n'est pas le but mais un outil permettant d'optimiser non seulement son savoir-être mais aussi son savoir-faire.

Elle n'est pas non plus destinée à offrir des événementiels tape à l'œil mais stériles. Il est prouvé que ce qui s'apprend en jouant et dans la joie se retient bien mieux.

Elle ne se réduit pas non plus à une technique de développement personnel même si elle oblige les rigologues à effectuer un travail sur eux-mêmes avant de pouvoir ensuite conduire les autres sur le chemin de leurs émotions.

Il est à noter que depuis 2002, plus d'un millier d'articles de presse et une centaine de reportages télévisés ont décrit et vanté le sérieux et l'efficacité de la rigologie dans tous les milieux.

## 4. La rigologie, pour faire quoi ?

### 1. MONDE DE LA SANTE

De nombreuses infirmières, mais aussi des aides-soignantes, des éducateurs spécialisés, des médecins, des psychologues, des psychothérapeutes et des psychiatres se forment à la rigologie depuis des années. La rigologie est enseignée en module optionnel de 3<sup>ème</sup> année dans de nombreux IFSI depuis 2002 ainsi que dans certaines écoles d'éducateurs spécialisés et d'aides-soignantes.

### UTILISATION DE LA RIGOLOGIE DANS LE MONDE DE LA SANTE :

#### 1. **Séances de gestion du stress par le rire pour le personnel soignant :**

Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent. Les bénéfices sont doubles : détente pendant la séance et apprentissage de techniques simples à mettre en place régulièrement et facilement dans sa vie.

#### 2. **Ateliers de rigologie pour patients Alzheimer, Parkinsoniens, Cancéreux, Fibromyalgiques...**

Ces séances sont proposées à *La Ligue Contre le Cancer*, dans de petites associations de patients, à la *Fédération Française des Groupements de Parkinsoniens* ou dans les sections pour patients Alzheimer de certaines maisons de retraite.

Les bénéfices constatés sont : moins de douleurs, un meilleur moral, une meilleure mobilité, une meilleure élocution, plus d'entrain, une meilleure acceptation des soins invasifs, une meilleure communication avec l'entourage, la famille et le personnel soignant.

#### 3. **Séances de gestion du stress pour patients de médecins généralistes.**

Certains généralistes proposent des séances de rire en groupe à leurs patients et constatent une baisse de leur anxiété, de leurs douleurs et de leurs demandes médicamenteuses ainsi qu'une approche plus détendue de leur pathologie.

#### 4. **Séances d'augmentation de la confiance en soi pour les patients de psychologues et psychothérapeutes.**

Les psychothérapeutes se réjouissent de l'accélération des résultats positifs des thérapies qu'ils pratiquent sur les patients qui suivent, en plus, des séances de rigologie en groupe. Le lien "patient-psy" s'établit plus rapidement et la confiance permet un humour accélérateur de thérapie.

#### 5. **Séances en maisons de retraite**

Les rigologues qui interviennent en maison de retraite pratiquent des séances destinées à stimuler la mémoire, la mobilité, la bonne humeur et l'optimisme des résidents grâce à des jeux, des chansons et des rythmes qui aboutissent à un rire collectif. Le personnel et les familles bénéficient aussi de la légèreté induite par ces séances très demandées.

#### 6. **Séances pour personnes à mobilité réduite**

Les séances de rigologie sont extrêmement bénéfiques aux personnes à mobilité réduite car elles offrent les mêmes avantages qu'un jogging interne : augmentation de la capacité respiratoire, libération d'endorphines rendant euphorique et aidant à lutter contre les douleurs, des catécholamines au pouvoir anti-inflammatoire et de la mobilité du diaphragme améliorant la digestion.

### **7. Séances pour handicapés mentaux**

Les éducateurs spécialisés qui animent des séances de rigologie sont heureux de pouvoir créer un espace permettant aux handicapés mentaux d'exprimer leur sens de l'humour et expliquent que ces ateliers induisent une détente.

### **8. Séances en institutions psychiatriques**

Bien que le rire des schizophrènes n'ait rien à voir avec celui du commun des mortels, des séances de rigologie sont mises en place dans différents services, sous contrôle médical, et donnent des résultats intéressants, notamment au niveau de la relaxation et du calme constatés à la suite des séances ainsi que de l'amélioration des rapports entre patients et personnel.

## **2. MONDE DU SOCIAL**

De nombreuses séances sont proposées pour aider à la reprise de confiance en elle-même de personnes en difficulté sociale.

Les résultats sont très encourageants : amélioration de la capacité à regarder les interlocuteurs dans les yeux, à serrer la main, à s'exprimer distinctement, à sourire, à se présenter et s'expliquer, diminution de la nervosité, du trac, en bref, nette augmentation de la confiance en soi.

A noter une expérience originale à Saint-Etienne, le Chantier d'insertion RIRE (*Réussir l'Insertion en Riant Ensemble*) dirigé par Pierre Fayet, en partenariat avec l'ANPE, qui permet à des personnes en rupture professionnelle de se réinsérer dans la société grâce à la rigologie. A l'issue du premier chantier de six mois, 50% des stagiaires ont retrouvé un emploi!

## **3. MONDE L'ENSEIGNEMENT**

Des enseignants et des directeurs d'établissement se forment à la rigologie pour proposer des séances de gestion du stress aux enseignants ou aux étudiants mais aussi pour utiliser des exercices pendant les cours auprès des enfants plus jeunes afin de pouvoir rapidement les aider à décharger leur excitation, se détendre et se concentrer.

Certains utilisent le volet développement de l'humour afin d'améliorer la communication avec les enfants notamment pour la gestion des petits conflits.

## **4. INTERVENANTS EN ENTREPRISES**

Les interventions en entreprises sont de deux ordres très différents:

### **1. Événementiel :**

La rigologie offre un outil complémentaire aux artistes qui interviennent déjà en entreprise : les humoristes, les comédiens d'entreprises ou les clowns analystes ont ainsi la possibilité d'ajouter une corde à leur arc : la réalisation de fou-rires collectifs lors de conventions.

### **2. Séminaires :**

Les coaches et consultants qui interviennent déjà en entreprise avec des modules de gestion du stress, gestion des conflits, apprentissage de la relaxation, vont pouvoir étoffer leurs propositions avec des techniques innovantes, ludiques et surtout très efficaces. La rigologie permet de proposer des modules de gestion des conflits avec humour, de management charismatique, d'apprentissage du sourire, d'utilisation d'un humour bienveillant, de stimulation de la créativité et bien sûr de team-building!

## 5. Quelques exemples:

### - **MEMOIRES DE RIGOLOGUES EXPERTS:**

Des mémoires de trente à quarante pages sont soutenus en fin de cursus de Rigologues Experts devant un jury de professionnels et présentés après acceptation durant le symposium annuel international sur les bienfaits des émotions positives et du rire sur la santé.

- ***Application de la rigologie au stress en entreprise***, par Véronique Arrondel, ingénieur
- ***La rigologie en petite entreprise***, par Marie-Laure Bourbon
- ***Médecine générale, hypnose et rigologie***, par le Dr Pascale Dupont, médecin généraliste
- ***Application de la rigologie à mon métier de psychologue clinicienne***, par Audrey Julie psychologue clinicienne et psychologue du travail
- ***La voie de la rigologie dans ma pratique de la psychologie du travail***, par Nathalia Vergnault, psychologue du travail
- ***Application de la rigologie à mon métier de psychothérapeute***, par Martine Medjber Leignel, psychothérapeute Gestalt
- ***Application de la rigologie en psychiatrie***, par Corine Schillinger, éducatrice spécialisée en institution psychiatrique
- ***Application de la rigologie à l'ensemble du personnel d'une grande structure hospitalière***, par Marie-Thérèse Sentenat, infirmière hygiéniste
- ***La rigologie comme outil de prise en charge de sa santé***, par Suzanne Vergès, infirmière et conseillère santé
- ***Application de la rigologie pour les thérapies de couple***, par Patou Morello, animatrice-rigologue experte en maison de retraite
- ***Application de la rigologie aux personnes âgées en institution***, par Philippe Dressen
- ***Séances de rigologie en entreprise et auprès d'un public de retraités***, par Roger Ladoucette
- ***La rigologie au cœur de la relation d'aide pratiquée par une assistante sociale***, par Sandra Leite, assistante sociale
- ***Application de la rigologie à un chantier de réinsertion sociale***, par Line Romanteau
- ***Application de la rigologie aux interventions auprès des enfants en milieu scolaire***, par Serge Hatem, comédien et musicien intervenant auprès des enfants
- ***Introduction de la rigologie dans des ateliers de théâtre pour enfants et adolescents***, par Julien Peschot, comédien et metteur en scène

- **INTERVENTIONS DE RIGOLOGUES :**

Les rigologues interviennent en entreprises depuis 2002 et y ont réalisé des centaines d'interventions très variées, parfois pour l'ensemble du personnel ou pour des publics plus ciblés comme les cadres.

Depuis que l'accord national interprofessionnel sur le stress au travail du 2 Juillet 2008, (qui transpose en droit français l'accord européen de 2004), oblige les employeurs à organiser la lutte contre le stress au travail pour prévenir et éliminer le stress, la rigologie a acquis ses lettres de noblesse dans les entreprises françaises car la rigologie est une technique anti-stress particulièrement efficace.

Voici quelques exemples des séminaires les plus demandés aux rigologues :

- Gestion du stress
- Gestion des conflits avec humour
- Cohésion d'équipes par la rigologie
- Stimulation de la créativité par le rire
- Ateliers "hygiène, sécurité et santé" pour l'ensemble du personnel
- La dynamique du rire et de l'humour pour mieux accepter les changements
- La place du rire et de l'humour dans l'encadrement et pour les dirigeants