

## L'École des Méditations

*De la mindfulness aux méditations sociales de Veeresh*



**Interview de Corinne Cosseron**

**1. Avant même de présenter l'École des Méditations, pouvez-vous nous décrire le parcours qui vous a conduite à sa création?**

Toute cette aventure a démarré en l'an 2000, lorsque mon époux et moi-même avons quitté Paris pour vivre avec nos enfants au bord de la Méditerranée. Je n'imaginai pas les surprenantes aventures qui allaient m'arriver durant les quinze années suivantes! Cela a commencé avec ma rencontre avec un médecin indien, le docteur Madan Kataria, qui venait juste d'inventer le yoga du rire. J'ai trouvé cela tellement incroyable que je me suis formée auprès de lui et que j'ai créé le premier Club de Rire sur la plage de Frontignan. Là, surprise! La première année 500 personnes et des journalistes viennent de tout le pays. Et je tombe dans la marmite! Au bout d'une année à rigoler, je me demande si d'autres personnes ont trouvé la joie suffisamment vitale pour inventer des techniques permettant de s'y connecter et j'entrepris alors un "tour du monde des techniques de la joie de vivre". Lors de rencontres hautes en couleurs, je découvre une collection d'outils qui vont alimenter la rigologie.

**2. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la rigologie?**

La rigologie est née de ces trouvailles hétéroclites. Je les testais soigneusement dans mon "laboratoire du bonheur" à l'École Internationale du Rire. Le nom "rigologie" a été inventé avec le Dr Henri Rubinstein, neurologue, parrain de l'école. J'ai créé cette école à la demande des participants qui souhaitaient apprendre les techniques que je rapportais de mes voyages sans faire eux-mêmes des milliers de kilomètres.

Les premières années, elles se sont accumulées dans un joyeux fouillis : yoga du rire, sophrologie ludique, méditations dynamiques, toucher ludique, jeux, chants, danse, massages... Certaines techniques et les professeurs qui les enseignaient entraînent puis ressortaient rapidement de cette rigologie en pleine construction. D'autres sont toujours là quinze ans plus tard.

En 2008, j'ai voulu rédiger un mémoire universitaire pour clarifier cette toute nouvelle discipline. Lors de la soutenance en fac, l'une des trois psychologues du jury s'est étouffée et a balbutié : "Mais vous êtes en train de nous parler du "bonheur"?!!! Vous vous croyez où? Vous êtes à l'Université de Psychologie ici !" J'ai éclaté de rire et j'ai mis fin à la soutenance me disant que j'étais peut-être un peu en avance. Les Éditions Robert Laffont ont fait de mon mémoire mon premier livre : "Remettre du rire dans sa vie; la rigologie mode d'emploi".



Puis je suis partie aux États-Unis et j'ai participé au tout premier Congrès de Psychologie Positive organisé par l'IPPA à Philadelphie : 1700 personnes de 63 pays dont seulement ... 3 Français! Je me suis formée à la psychologie positive avec Tal Ben Shahar, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, ... et j'ai remis un Rire d'Or à Lionel Ketchian qui a créé les Happiness Clubs en l'an 2000 dont je me suis inspirée pour inventer les Clubs de Bonheur, mêlant l'interactivité de la rigologie à la psychologie positive. À cette époque, j'avais l'impression d'être une Martienne très isolée! Je n'aurais pas osé espérer que la psychologie positive se développe aussi rapidement en France et que mes Clubs de Bonheur en inspirent tant d'autres. Quelle joie!

La définition de la rigologie a évolué au fil des années en fonction des ingrédients qui l'ont nourrie. Aujourd'hui, je dirais que la rigologie révolutionne la façon dont nous faisons l'expérience du bonheur et qu'elle s'adresse absolument à tout le monde.

C'est la première formation de professionnels de la joie de vivre qui interviennent dans tous les milieux : secteur médico-social, enseignement et entreprises. Depuis 2002, des centaines de rigologues sont présents dans plus de quinze pays et 300 entreprises internationales.

La rigologie regroupe des outils issus à la fois des toutes dernières recherches scientifiques nous permettant de cultiver notre bonheur, et de sagesse ancestrales.

Elle propose une expérience innovante mentale, émotionnelle et corporelle, mêlant les mouvements, les jeux, la joie, le yoga, la sophrologie, le toucher ludique et toutes les formes de méditation. Elle mêle la rigueur intellectuelle des neurosciences et de la psychologie positive à la profondeur de la pleine conscience et à une pratique ludique engageant l'esprit, le corps et le cœur pour une vie authentique, pleine de sens et épanouissante. Enfin, et c'est son but, la rigologie permet de se connecter au meilleur de soi-même et à celui des autres quelles que soient les circonstances.

### **3. Quelle est la place de la méditation dans votre vie et dans la rigologie car les deux sont sans doute liées?**

Haha ! Sans doute la rigologie est-elle un peu mon bébé et bénéficie-t-elle de ce qui me fait du bien!

Je fais partie des personnes stressées, pressées, angoissées, agitées et surtout persuadées d'être totalement incapables de méditer. J'ai pratiqué le yoga, le tai chi, le qi gong dès l'adolescence et la relaxation m'a sans doute sauvée. Mais la méditation, que je n'imaginai que zazen, me semblait totalement impensable pour moi. Je croyais que si je restais assise en lotus à fixer un mandala j'allais tout simplement exploser en vol ! Donc je n'ai même pas essayé de méditer.

Plusieurs personnes m'ont faites évoluer de manière radicale au fil de mes rencontres.

Lorsque je me suis formée au yoga du rire, ce qui m'a séduite le plus c'est la méditation du rire. Mais je me disais que c'était gonflé de nommer "méditation" nos hurlements de rire et nos dandinements hystériques. J'avais même lancé un concours pour trouver un nom plus conforme à ce fou rire collectif! Et puis des moines bouddhistes sont venus, tout d'orange vêtus, participer à une de mes séances pour découvrir la "méditation du rire" dont on leur avait parlé. Je me suis dit : "Cette fois, je suis fichue! Ces spécialistes de la méditation vont découvrir que je ne suis qu'un imposteur!" J'ai tremblé toute la séance et la méditation du rire est arrivée : ils ont tellement ri que je ne pouvais plus les arrêter! Quand ils ont enfin réussi à parler, ils m'ont demandé : "Pourquoi nous avez-vous dit que ce n'était pas une "vraie" méditation? Cette méditation du rire, c'est la reine des méditations! Nous méditons six heures par jour depuis plus de dix ans et il nous a fallu des années pour arriver à l'état dans lequel vous nous avez amenés en trente minutes seulement! Bien sûr que la méditation du rire est une vraie méditation! On ne peut pas rire et penser en même temps, on est pleinement dans l'instant présent et dans son corps, on ouvre son cœur, on est empli de gratitude et de bonheur, et, cerise sur le gâteau, on est en égrégore avec tout le groupe!"



Cela a réorienté ma vision de la méditation et surtout ma capacité personnelle à méditer! J'ai alors intégré toutes les méditations dynamiques d'Osho à la rigologie. Cela coulait de source : c'était simple, gai, juste, profond et ludique à la fois.

La notion de "conscience" en rigologie était apportée depuis le début par la sophrologie ludique dont les inventeurs, Claudia Sanchez et Ricardo Lopez, nous exhortent constamment à agir "en conscience". Nous pratiquons d'ailleurs de nombreuses méditations guidées et des visualisations mais pas de méditation silencieuse.

Le pas suivant vers la méditation a été provoqué cette fois par Christophe André qui venait juste de se former à la mindfulness (pleine conscience) auprès de son fondateur, le Dr Jon Kabat-Zinn, et qui en vanta les mérites lors du premier congrès de psychologie positive organisé en France par l'Afforthecc en 2009. Christophe André témoigna de la révolution engendrée dans sa vie par la pratique quotidienne de la méditation avec tant de conviction qu'il me donna le courage de tenter de me former à une forme de méditation plus statique. Mais il n'y avait alors aucun instruteur en France! J'eus beaucoup de chance car Anne Soulet, qui a travaillé près de 20 ans avec Jon Kabat-Zinn, décida de rentrer chez elle à seulement une heure de chez moi, si bien que je pu suivre des retraites et surtout le cycle complet de formation MBSR auprès d'elle. Et, oh surprise! Je découvris que je pouvais méditer en silence pendant des jours entiers! Et qu'en plus j'aimais cela! Il m'arrive la même chose en ce moment avec la découverte du jeûne. Comme j'aime les moments où nous nous surprenons nous-mêmes!

La méditation sous toutes ses formes s'insinua alors dans ma vie de manière quotidienne. Je la choisissais en fonction de mes humeurs et de mes besoins : tantôt statique pour me connecter à mon cœur, tantôt dansante pour évacuer ce qui m'encomrait et... me connecter aussi à mon cœur. L'outil n'était qu'un détail, l'essentiel étant de trouver le chemin vers notre espace de justesse, de pureté et d'amour, cet espace magique qui reste en paix quelles que soient les circonstances extérieures.

Je me rendis aussi rapidement compte que les rigologues en formation qui suivaient le module de méditation en début de cursus comprenaient et s'approprièrent la rigologie presque deux fois plus

vite que ceux qui le suivaient à la fin! La méditation fit donc partie intégrante de la formation de rigologie.

C'est alors que je découvris une forme de méditation révolutionnaire et en adéquation totale avec la rigologie. Pour nous connecter à notre véritable joie de vivre, la rigologie propose la pratique quotidienne de "l'hygiène émotionnelle" afin d'évacuer tous les obstacles entre nous et notre joie. En effet, comment rire sincèrement si on est mort de peur ou fou de rage? Toutes nos émotions sont d'égale importance et nécessitent de pouvoir être évacuées et non stockées en nous-mêmes.

La nouvelle méditation que je découvre s'appelle la "AUM Meditation". AUM pour Awareness (Pleine conscience), Understanding (Compréhension) et Meditation (Méditation). Et elle est "l'hygiène émotionnelle" de la rigologie à la puissance mille! Elle a été mise au point par Veeresh, un psychothérapeute américain vivant en Hollande où il a créé la Humaniversity. Le maître de Veeresh est Osho, le créateur des méditations actives, et Veeresh a créé la AUM Meditation en hommage à Osho.



Que pense Veeresh de la méditation? Eh bien il est très sceptique sur la capacité des Occidentaux à s'asseoir sagement en silence sur un zafu et à réellement méditer! Il pense que nos émotions nous submergent tellement que nous ne méditons pas réellement car nous n'avons pas été élevés dans cette culture. Il pense aussi que l'un des buts de la méditation est d'apprendre à nous connaître authentiquement et que les meilleurs experts pouvant nous apprendre qui nous sommes sont... les autres!

Par conséquent, il crée une série de méditations qui sont non seulement actives mais "sociales", c'est-à-dire qu'elles se pratiquent en groupe et que le groupe fait partie intégrante de notre propre méditation : c'est seulement en entrant en relation avec les autres membres du groupe que cette méditation existe. Et ça c'est vraiment une révolution!

Certaines méditations sociales sont faciles d'accès comme la "Love Meditation" ou la "Friendship Meditation", d'autres sont bouleversantes et nous permettent par exemple de nous accoutumer à

l'idée de la mort comme "Samasati". Mais le joyau de l'ensemble est sans conteste la "AUM Meditation". Cette méditation dure 2h30 mais existe aussi dans une version de 4h à plusieurs centaines de participants. Elle nous permet de passer par une succession d'émotions que l'on va vivre le plus totalement possible afin de s'en purger : la colère, le pardon, l'amour, le second souffle, la kundalini, la folie, la danse de la vie, la tristesse, le rire, la danse de l'amour, le chant AUM, le silence, la salutation et enfin le partage.

On ressort de cette méditation lessivé à tous les sens du terme! Et la seule énergie qui circule encore en chacun de nous est un amour d'une pureté aussi rare qu'authentique et splendide! À l'issue d'une AUM Meditation, tous les participants ne sont qu'amour. La AUM Meditation me permet de faire véritablement l'expérience de l'amour inconditionnel avec des personnes qui ne sont ni mes enfants, ni mon mari et parfois me sont même totalement étrangers. Pour moi cette AUM Meditation est la Rolls Royce des méditations!

Avoir été formée par Veeresh lui-même pour animer ces méditations sociales et être Ambassadeur de la Osho Humaniversity m'emplit de gratitude et est un des titres qui me tient le plus à cœur. Sa mort, l'an dernier, comme tous ceux qui l'ont côtoyé, m'a laissée orpheline. Veeresh était amour et alliait un humour décapant à une spiritualité authentique et j'oserais dire "efficace"! C'est une de mes plus belles rencontres de ce tour du monde de la joie de vivre.

#### **4. Pourquoi une École DES Méditations et non une École DE Méditation ?**

Ce qui précède contient la réponse à cette question. Ce qui m'importe est de trouver le chemin de notre cœur pour davantage d'amour, d'abord envers nous-mêmes (et c'est sans doute le plus difficile) ensuite envers les autres. Peu importe la technique employée. Nous sommes tous différents et il est logique que nous n'employions pas tous la même technique pour atteindre ce but!

Le dogmatisme de certaines méthodes de méditation m'a laissé croire à tort pendant des années que je n'étais pas capable de méditer. En fait nous pouvons absolument tous méditer, à n'importe quel âge, dans n'importe quelle condition. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode : il y a celle qui fonctionne pour nous à un moment donné. Et on a même le droit d'en changer au fil des jours ou des années!

#### **5. Quelles sont les différentes techniques de méditation proposées dans l'École des Méditations et qui sont les enseignants?**

Tout enseignant peut venir proposer des stages de méditation selon les techniques qu'il maîtrise et sait transmettre de manière rigoureuse et bienveillante à condition que cette méthode soit non religieuse, non sectaire ou dogmatique et corresponde à la philosophie d'ouverture et d'amour de l'école.

Actuellement, nous sommes une demi-douzaine d'enseignants à proposer de la mindfulness, des méditations actives et sociales, du zazen, des méditations d'amour et de bienveillance, et des pratiques plus originales s'effectuant en pleine conscience comme l'autolouange, le cercle de pardon ou le toucher ludique par exemple.

#### **6. Pouvez-vous nous décrire les stages et les formations proposés par l'École des Méditations ?**

Outre la formation officielle de mindfulness (MBSR), les retraites et les pratiques ponctuelles diverses, nous proposons une solide formation de base qui nous est propre, de trois stages de deux jours à suivre dans l'ordre, permettant à chacun de découvrir la ou les manières qui lui correspondent le mieux et lui permettront d'intégrer la méditation à sa vie quotidienne :

**1 – Initiation ludique à la méditation pour ceux qui pensent qu'ils ne sauront jamais méditer :** expérimentation d'une quinzaine de manières différentes de méditer afin de pouvoir faire son choix.

**2 – Intelligence émotionnelle en pleine conscience :** apprentissage, grâce à la méditation, de l'identification et de la libération de nos émotions notamment celles qui nous font particulièrement souffrir. Une AUM méditation est proposée durant ce stage.

**3 – Le Love week-end - de l'amour de soi à l'amour des autres :** ouverture de notre cœur pour plus d'amour grâce à l'union de techniques méditatives issues de sagesse millénaires et les récents travaux de la chercheuse américaine en psychologie positive Barbara Fredrickson.

## 7. Quel est votre vœu pour le développement de L'École des Méditations ?

Mon rêve est que tout le monde puisse bénéficier de la pratique de la méditation tout simplement pour vivre pleinement sa vie, en toute conscience, avec le cœur grand ouvert.

Je regrette d'avoir fait ces découvertes trop tard pour les intégrer à l'éducation de mes propres enfants et j'espère que la méditation va continuer à se développer dans les écoles comme elle commence à le faire car elle est une part essentielle de l'épanouissement de chaque être humain.

L'amour inconditionnel est difficile d'accès aux simples mortels que nous sommes mais, tout comme la rigologie peut nous permettre d'apprendre à être plus heureux, la méditation nous aide à nous connecter à notre cœur et à vivre davantage dans l'amour.

C'est non seulement notre voie personnelle idéale - et facilement accessible - mais celle de l'avenir de la société toute entière qui ne continuera à se développer harmonieusement que portée par un vaste élan de solidarité, de bienveillance et donc d'amour partagé.



**CONTACT :**

- Téléphone Secrétariat : + 33 (0) 625 706 936
- Site de Corinne Cosseron : [www.corinnecosseron.org](http://www.corinnecosseron.org)
- Corinne Cosseron sur Wikipedia : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Corinne\\_Cosseron](https://fr.wikipedia.org/wiki/Corinne_Cosseron)
- L'École des Méditations : [www.ecoledesmeditations.org](http://www.ecoledesmeditations.org)
- L'École Internationale du Rire : [www.ecolederire.org](http://www.ecolederire.org)
- L'Institut des Sciences du Bonheur : [www.sciences-du-bonheur.com](http://www.sciences-du-bonheur.com)
- La rigologie : [www.rigologie.org](http://www.rigologie.org)
- La AUM Meditation : <http://www.ecolederire.org/175-aum-meditation-la-meditation-aum-rolls-royce-des-meditations.html>
- Chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/user/laughterschool>
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/pages/Ecole-Internationale-du-Rire/276444673731>