

**EXPÉRIENCE** ■ La rigologie, un outil efficace au service du bien-être

# Riez, votre corps vous le rendra

Poursuivant son exploration des métiers peu conventionnels exercés par les femmes, l'association Afee (Association des femmes entrepreneurs d'Europe) a invité Marie-Laure Bourbon à présenter la rigologie.

**L**e phénomène du rire a fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Les bienfaits qu'il procure ne sont plus à démontrer. On sait notamment qu'il entraîne des modifications chimiques dans l'organisme et permet la libération d'endorphines dans le cerveau qui induisent des sensations de bien-être et permettent de lutter très efficacement contre le stress et la douleur. Par ailleurs, le rire crée un lien positif entre les individus.

Mais, même s'il est une des rares valeurs universellement partagées, le rire n'offre pas de prise. Plutôt que d'attendre l'événement qui va le déclencher naturellement, des travaux montrent qu'on peut le provoquer et que, surtout, ce rire mécanique induit les mêmes effets positifs que le rire naturel.

Mise au point dans les années 2000, la rigologie se propose ni plus ni



**DÉMONSTRATION.** Dès le début, la conférence a été placée sous le signe du rire par l'exemple.

moins que de nous « apprendre à cultiver notre bien-être » à travers un rire jamais forcé.

La rigologie emprunte certaines techniques du yoga du rire, mais y ajoute une dimension émotionnelle en regroupant les techniques issues de diverses disciplines comme la sophrologie ludique, les jeux thérapeutiques, la relaxation, la méditation.

Le rire sans raison n'a finalement qu'une seule motivation, celle d'enclencher cette mécanique qui va amener le corps à réagir de façon attendue.

La rigologie aide à lâcher les tensions, amène à être

un peu plus sûr de soi, à reprendre confiance, à s'exprimer plus facilement, et finalement, à réparer ce que le stress quotidien peut démolir.

**Le rire est une chose à prendre au sérieux...**

Tout l'art de l'enseignant consiste à proposer des exercices à visée particulière sans que les pratiquants ne s'en rendent compte. « C'est juste du plaisir », affirme Marie-

Laure Bourbon. Elle a créé l'association Rire et mieux être dans le but de mettre la rigologie au service des particuliers par le biais d'ateliers hebdomadaires.

Mais elle intervient aussi auprès de toutes sortes de structures qui cherchent à améliorer la gestion du stress, la cohésion ou l'estime de soi de leurs personnels ou de leurs membres. ■

**Contacts :**

• Afee, 21 rue Jean-Richepin, Caennet ; contact@afee-ouvergne.com. Site internet : [www.afee-ouvergne.com](http://www.afee-ouvergne.com)  
• Association rire et mieux être, Tél. 04.73.61.87.25. Site internet : [www.risetmieuxetre.fr](http://www.risetmieuxetre.fr)