



Les « rigologues », experts en bonne humeur

FRONTIGNAN (HÉRAULT)
DE NOTRE CORRESPONDANT

DÉPUIS quelques jours, elles et ils sont rigologues experts, droit sortis de la toute première promotion de l'École française du rire, basée à Frontignan. Pour obtenir ce diplôme, ces huit premiers candidats auront étudié la sophrologie ludique, le yoga du rire, le clown développement personnel ou la ludothérapie. Ils étaient au départ coach, ancien ouvrier, infirmière, assistante sociale... Ils ont suivi cinq stages dans un cursus de neuf mois et déboursé entre 4 500 € et 5 000 € pour apprendre à transformer l'humour quotidien de leurs contemporains et proposer leurs services aux hôpitaux, maisons de retraite ou entreprises.

« Un réflexe vital »

« Ainsi formés, ils peuvent animer des séances en cabinet libéral, prendre des missions dans les entreprises, pour chasser le stress et développer la bonne humeur au travail. Les cadres ont aussi coaché des salariés de Pharmacia



FRONTIGNAN (HÉRAULT), LE 22 MAI. Sandra (avec la casquette), Marie (en haut à droite), Philippe (en haut à gauche) et leurs copains de promotion ont choisi d'enseigner la joie de vivre en devenant les premiers rigologues diplômés de France. (SOPHIE LAURE MAISONNET)

Rigologie® 1

Jour 1- Jour2	Yoga du rire	Corinne Cosseron
Jour 3	Education Emotionnelle	Corinne Cosseron
Jour 4	Bases de la sophrologie ludique® et de la ludothérapie	Corinne Cosseron
Jour 5	Initiation au clown et commando rires et câlins – Bilan individuel	Corinne Cosseron et Julien Peschot

Rigologie® 2

Jour 1- Jour2	Sophrologie ludique®	Claudia Sanchez et Ricardo Lopez
Jour 3 – Jour 4	Clown développement Personnel Niveau 1	Sébastien Perret
Jour 5	Stimulation de la créativité - Bilan individuel: projet de mémoire et de stage en entreprise	Corinne Cosseron et Sébastien Perret

Rigologie® 3

Jour 1	Application de la musicothérapie à la rigologie®	Céline Peschot
Jour 2	Thérapie par le rire	Dr Sylvie Deshons
Jour 2	Psychologie du rire	Sébastien Perret
Jour 3 – Jour 4	Clown développement Personnel Niveau 2	Sébastien Perret
Jour 5	Développement de l'humour - Bilan individuel	Frédéric Cosseron et Corinne Cosseron

Rigologie® 4

Jour 1	Techniques de séances individuelles de rigolo-coaching et de rigologie®. Formation filmée à l'interview.	Corinne Cosseron et Frédéric Cosseron
Jour 2 – Jour 3	Module de synthèse. Soutenance des mémoires	Corinne Cosseron et Frédéric Cosseron
Jour 4	Toucher Ludique et Danse Touch	Corinne Gaudio
Jour 5	Techniques et application pratique de préparation de la fête	Corinne, Frédéric Cosseron et Julien Peschot

Relation d'aide adaptée à la Rigologie®

Jour 1 à Jour 4	Interventions en entreprise et à l'hôpital. Techniques de face à face. Gestion des groupes et des conflits. Communication non violente. Relaxation.	Françoise Dorn
Jour 5	Applications pratiques de la rigologie à partir de cas réels.	Corinne Cosseron et Julien Peschot