

## SYNTHÈSE SCIENTIFIQUE DES INFLUENCES DE LA RIGOLOGIE

### 1) Ce qu'est la rigologie

La rigologie est une **discipline psychocorporelle** : elle mobilise **le corps, les émotions et le mental** avec la même importance, par une démarche **expérientielle** (on vit, on ressent, on ajuste) plutôt que purement analytique.

Son objectif est la **reconnexion à la joie de vivre** (énergie vitale alignée), via **l'écoute, l'accueil** et la **libération progressive** de ce qui encombre : tensions corporelles, émotions retenues, ruminations, croyances limitantes.

Le rire peut apparaître, mais **n'est pas forcé** : il est un **effet possible** d'un relâchement et d'une sécurité intérieure retrouvée.

### 2) À qui sert la rigologie

#### Publics

- **Grand public** : prévention du mal-être, regain d'énergie, apaisement, lien social, hygiène émotionnelle.
- **Professionnels** (santé, bien-être, coaching, éducation, entreprise, social) : outil intégrable, modulable, utilisable en individuel ou en groupe, pour renforcer régulation émotionnelle, motivation, cohésion, ressources internes.

#### Problématiques fréquentes

- Surcharge mentale, stress chronique, anxiété, perte d'élan, isolement, tensions relationnelles, fatigue émotionnelle, baisse de motivation, difficultés d'ancrage corporel.

### 3) Influences majeures (et ce que chacune apporte à la rigologie)

#### A) Psychologie humaniste et relation d'aide (XXe)

##### Carl Rogers

**Idée centrale** : la transformation se produit dans un climat de **sécurité relationnelle** (empathie, congruence, acceptation).

**Apport rigologique** : cadre non-jugeant, accueil de toutes les émotions, confiance dans un mouvement naturel de retour vers la vitalité.

## B) Thérapies psychocorporelles (XXe)

### Wilhelm Reich puis Alexander Lowen

**Idée centrale** : les émotions non vécues se fixent dans le corps (tensions chroniques), et le changement passe par une **libération somatique** (respiration, mouvement, expression).

**Apport rigologique** : le corps comme **porte d'entrée** prioritaire, libération progressive des tensions, restauration de la vitalité.

## C) Approches expérientielles centrées “ici et maintenant” (XXe)

### Gestalt-thérapie (Perls, Goodman, Hefferline)

**Idée centrale** : la souffrance vient d'interruptions de contact et de conscience ; le changement vient de la **présence** à l'expérience actuelle.

**Apport rigologique** : exercices orientés “ce qui est là maintenant”, sans sur-analyse causale, avec intégration de l'expérience.

## D) Neurosciences affectives et conscience incarnée (fin XXe–XXIe)

### Antonio Damasio

**Idée centrale** : émotions, sentiments et conscience sont **incarnés** ; le corps est central dans le sentiment de soi et la décision (marqueurs somatiques).

**Apport rigologique** : légitimation scientifique d'un travail qui commence par la sensation corporelle et le vécu émotionnel.

### Jaak Panksepp

**Idée centrale** : systèmes émotionnels primaires, dont **PLAY** (jeu social) et **SEEKING** (élan vital).

**Apport rigologique** : le **jeu** n'est pas décoratif : c'est un levier neuro-affectif de régulation, de lien et de vitalité.

## E) Psychologie positive (XXIe)

### Barbara Fredrickson

**Idée centrale** : les émotions positives **élargissent** (attention, créativité) et **construisent** (ressources durables) ; elles accélèrent le retour à l'équilibre après stress.

**Apport rigologique** : la joie et les états agréables comme **ressources adaptatives**, sans nier les émotions désagréables.

## Martin Seligman

**Idée centrale** : bien-être durable = PERMA (émotions positives, engagement, relations, sens, accomplissement).

**Apport rigologique** : la joie de vivre comme état durable lié au **sens**, au lien, à l'engagement, pas à une euphorie.

## F) Modèles scientifiques de régulation émotionnelle (XXIe)

### James Gross

**Idée centrale** : régulation émotionnelle = stratégies avant/pendant l'émotion ; la clé est la **flexibilité** (adapter stratégie et contexte).

**Apport rigologique** : palette d'exercices modulables (corporel, expressif, relationnel, imaginaire) pour développer la flexibilité, pas une "technique unique".

## G) Sciences du jeu et de la culture (XXe)

### Johan Huizinga (anthropologie du jeu)

**Idée centrale** : le jeu est une structure fondamentale de l'humain et de la culture.

**Apport rigologique** : le ludique comme cadre sérieux, universel et non stigmatisant pour mobiliser participation, sécurité et changement.

## H) Recherche sur le rire et ses effets (XXe–XXIe)

### Norman Cousins, Patch Adams, Henri Rubinstein, Madan Kataria

#### Idée centrale

Le rire, le sourire et l'amusement ont des effets mesurables sur l'état émotionnel, la perception du stress, le lien social et l'image de soi. **Norman Cousins** ouvre la voie en montrant, à partir de sa propre expérience de maladie, que le rire peut moduler la douleur et soutenir les capacités d'auto-régulation. **Patch Adams** humanise le soin en réintroduisant joie, humour et relation dans des contextes de grande vulnérabilité. **Henri Rubinstein** met en lumière le rire comme fait humain, social et culturel structurant. **Madan Kataria** démontre enfin que le rire peut être initié volontairement par le corps et produire des effets physiologiques mesurables.

#### Apport à la rigologie

La rigologie reconnaît le rire comme **indicateur fiable** de relâchement et de sécurité relationnelle, et parfois comme **accélérateur** de régulation émotionnelle. Elle s'en distingue toutefois clairement : le rire n'y est **ni forcé ni central**, mais **intégré** à une démarche globale mobilisant corps, émotions et mental, où la joie émerge comme conséquence d'un processus incarné.

## 1) Pleine conscience laïque (XXe–XXIe) — influence partielle

**Jon Kabat-Zinn**

**Idée centrale** : présence, non-jugement, accueil du vécu.

**Apport rigologique** : l'**accueil** (sans déni ni positivisme forcé).

**Différence** : la rigologie est davantage **active, expressive, ludique**.

## 4) Ce sur quoi repose la rigueur de la rigologie

### Rigueur (scientifique et méthodologique)

- **Cohérence théorique** : convergences établies entre corps–émotions–conscience (neurosciences) + affects positifs comme ressources (psychologie positive) + régulation émotionnelle (modèles contemporains) + approche expérientielle (Gestalt/humanisme).
- **Progressivité** : on ne “force” pas un état ; on crée les conditions (sécurité, mouvement, expression, intégration) pour qu’il émerge.
- **Transversalité** : utilisable en prévention, pédagogie, groupe, individuel, sans se substituer aux soins médicaux.

### Légèreté d’usage (ce qui la rend déployable partout)

- **Entrées simples** : respiration, mouvement, jeu, imaginaire, expression, lien.
- **Formats adaptables** : 10–20 minutes (micro-pratiques) ou séances structurées longues.
- **Approche non intimidante** : le jeu baisse les défenses, facilite l’engagement, rend l’entraînement émotionnel acceptable socialement.
- **Peu de matériel** : mise en place rapide, en présentiel ou en ligne.

## 5) Pourquoi la rigologie est particulièrement pertinente aujourd’hui (monde anxiogène)

Contexte actuel (mondial) : surcharge informationnelle, insécurité perçue, polarisation sociale, fatigue mentale, isolement, crises multiples. Les conséquences typiques sont : **stress chronique, dysrégulation émotionnelle, perte d’élan, déconnexion corporelle, érosion du lien**.

La rigologie répond précisément à ce “cocktail” parce qu’elle agit sur 4 leviers complémentaires :

1. **Retour au corps** : ré-ancrage, diminution de la rumination, restauration du sentiment de présence.
2. **Hygiène émotionnelle** : accueillir/libérer plutôt que nier/ruminer.
3. **Ressources positives réalistes** : joie de vivre comme énergie durable, pas comme injonction.
4. **Lien social** : co-régulation et appartenance via le jeu, la sécurité, l'humanité partagée.

## 6) À qui elle s'adresse, et comment

### Pour le grand public

- **Objectif** : retrouver énergie vitale, apaisement, élan, relation plus souple aux émotions.
- **Comment** : micro-pratiques régulières + séances guidées (individuel/groupe) + rituels de joie intégrés au quotidien.

### Pour les professionnels

- **Santé / soin / médico-social** : prévention de l'épuisement, soutien émotionnel des équipes, humanisation du lien.
- **Coachs / thérapeutes / praticiens bien-être** : boîte à outils psychocorporelle complémentaire, centrée sur l'expérience et le lien.
- **Éducation** : attention, climat de classe, gestion émotionnelle, cohésion.
- **Entreprise** : cohésion, stress, motivation, qualité relationnelle.

## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrage fondateur de la rigologie

- Cosseron, C. (2009). *Remettre du rire dans sa vie : La rigologie, mode d'emploi*. Éditions Robert Laffont.

### Psychologie humaniste

- Rogers, C. R. (2005). *Le développement de la personne*. Dunod.

### Thérapies corporelles

- Lowen, A. (1977). *La bioénergie*. Éditions du Rocher.
- Reich, W. (1972). *La fonction de l'orgasme*. Payot. Gestalt
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2001). *Gestalt-thérapie*. Éditions de l'Homme.

### Neurosciences / émotions

- Damasio, A. (2002). *Le sentiment même de soi : Corps, émotions, conscience*. Odile Jacob.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2013). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. W. W. Norton.

### Rire

- Adams, P. (2000). *Dr Patch*. Alain Stanké.
- Cosseron, C., & Leclerc, L. (2014). *Le yoga du rire*. Éditions Trédaniel.
- Cousins, N. (1981). *La volonté de guérir*. Éditions du Seuil.
- Kataria, M. (2018). *Laughter yoga*. Penguin Books.
- Rubinstein, H. (2003). *La psychosomatique du rire*. Éditions Robert Laffont.

### Psychologie positive

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2015). *L'amour 2.0*. Marabout.
- Seligman, M. E. P. (2012). *S'épanouir*. Belfond.

### Régulation émotionnelle

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.  
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

### Anthropologie du jeu

- Huizinga, J. (1951). *Homo ludens : Essai sur la fonction sociale du jeu*. Gallimard.

### Pleine conscience (influence partielle)

- Kabat-Zinn, J. (2009). *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. J'ai lu.

## Ouvrages de Corinne Cosseron

### Corinne Cosseron a écrit et préfacé de nombreux ouvrages de référence sur le rire et la psychologie positive

- **2006** Préface du « [Yoga du rire en 99 définitions](#) » de Frédérique Petithory
- **2009** Publication chez Robert Laffont de « [Remettre du rire dans sa vie, la Rigologie mode d'emploi](#) »
- **2010** Publication chez Lanore de « [Rire une formidable thérapie](#) » co-écrit avec Tal Schaller et Kinou le clown
- **2010** Publication chez ESF de « [Cahier d'exercices pour rire davantage](#) » co-écrit avec Frédéric Cosseron
- **2010** Préface de « [The Age of Laughter](#) » du Dr Roland Schutzbach
- **2011** Publication chez Trédaniel du « [Yoga du Rire](#) », co-écrit avec Linda Leclerc, 1<sup>er</sup> ouvrage sur le sujet préfacé par le Dr Kataria
- **2011** Enregistrement chez Weelearn de « [Rire au quotidien avec la rigologie](#) »
- **2012** Publication chez Trédaniel de « [Maigrir en riant](#) »
- **2013** Préface du « [Rire pour les nuls](#) » de Martine Medjber-Leignel et Joëlle Cuvilliez
- **2013** Préface de « [Maintenant, réjouissez-vous!](#) » de Martine Medjber-Leignel et Joëlle Cuvilliez
- **2013** Enregistrement chez Weelearn de « [Cultivez votre bonheur grâce à la psychologie positive](#) »
- **2014** 2<sup>e</sup> édition chez Robert Laffont de « [Remettre du rire dans sa vie, la Rigologie mode d'emploi](#) »
- **2014** Enregistrement de « [Comment rire seul](#) » sur Youtube suivi par plus de 150 000 personnes
- **2016** Publication chez ESF de « [Rire pour booster sa joie de vivre](#) », co-écrit avec Frédéric Cosseron
- **2017** Enregistrement chez Weelearn des « [Sciences du bonheur en entreprise](#) » avec Frédéric Cosseron
- **2018** Publication par le Département de Philosophie de l'Université de Dakar, sous la direction du Professeur Babacar M'baye Diop, de l'ouvrage collectif « [L'esthétique du rire](#) ».
- **2023** Participation à l'ouvrage collectif de Jean-François Marmion paru aux Editions Opportun, « [5 Cailloux à retirer de votre chaussure](#) ».