

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 forcément** : 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'ancre 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.

I) 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^{er} 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^e 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 »**](#).