

LE YOGA DU RIRE EN ENTREPRISE : UN CONCEPT INEDIT ET MODERNE

Le contexte actuel de crise renforce le mal-être des salariés.

Les entreprises gagnantes sont celles qui ont compris que la valorisation du facteur humain permet de former des équipes cohérentes et d'avancer ensemble...

Le Yoga du Rire est une ressource clé en entreprise pour aborder des thématiques telles que la gestion du stress et des conflits, le changement, les échanges entre partenaires, la créativité, le travail en équipe, la levée des inhibitions, la confiance en soi, ...

Ce concept, facile, accessible, immédiat et efficace a été inventé par le **Docteur Kataria** qui aime répéter que

« Le Yoga du Rire n'est pas une théorie, c'est une pratique »

En France, le Yoga du Rire est enseigné par « **l'Institut français du Yoga du rire & du Rire Santé** » dont le directeur, **Fabrice Loizeau**, est Ambassadeur du Yoga du Rire et master officiel du Docteur Kataria, professeur international, superviseur et formateur.

Accessible à tous, il repose sur un rire « sans raison ». Il s'agit d'une combinaison d'exercices de rire, de stretching doux et de respirations.

Les participants n'ont pas besoin d'avoir un sens de l'humour ni de talent particulier. Les techniques sont là pour mettre les gens à l'aise pour passer d'un rire simulé à un rire spontané et libérateur.

Le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel. L'éclat de rire avec le yoga du rire court-circuite les systèmes intellectuels qui agissent comme un frein sur le rire naturel.

Le mouvement crée l'émotion ; « apportez du rire à votre corps et votre esprit suivra ! »

Le diaphragme, ainsi entraîné, apporte une meilleure expiration et une meilleure oxygénation.

Le groupe rend beaucoup plus facile le rire : il devient vite contagieux. Le rire crée du lien, il relie les gens entre eux et construit une relation sur des bases saines, positives, sans arrière-pensée.

YOGA = cessation des tourbillons du mental – méthode traditionnelle qui apaise le corps et l'esprit.

RIRE = manifestation de joie, de gaieté et d'hilarité, sensation heureuse.

Donc,

YOGA + RIRE = YOGA DU RIRE

Contre-indications :

Le Docteur Kataria préfère déconseiller le rire aux personnes souffrant des affections listées ci-après, (liste non exhaustive) :

Incontinence, tout type de hernie, épilepsie, glaucome sévère, saignements répété d'hémorroïdes, toux persistante avec symptômes aigus, sévère mal de dos, asthme grave.

Autres contre-indications : Les femmes enceintes ou ayant des antécédents de fausse-couche à répétition ; consultation du cardiologue pour les malades du cœur et souffrant d'hypertension ; les personnes ayant subi une intervention chirurgicale ou localisée dans l'abdomen datant de moins de 3 mois ; consultation du psy pour les personnes souffrant de troubles psychiques.

Pour cela, l'admission à une séance de Yoga du Rire respecte les mêmes conditions qu'une autre activité sportive : un certificat médical est obligatoire.

Impact du rire en milieu professionnel et étudiant*

PARAMETRES ETUDIES	ACTION du STRESS	ACTION du RIRE	Comment ça marche
Tension musculaire	augmente	diminue	Rôle hormonal : endorphine, morphine naturelle → réduit les tensions musculaires
Concentration	diminue	augmente	Synchronise hémisphère droit et gauche → équilibre mental
Fatigue	augmente	diminue	Grâce aux endorphines : effets anxiolytiques, antalgiques et antifatigue
Capacité de travail	diminue	augmente	Adrénaline, dopamine : état de vigilance qui augmente l'attention et la vitesse d'exécution
Confiance en soi	diminue	augmente	Libération des tensions corporelles et mentales, idées ++ > idées --
Nervosité	augmente	diminue	Système neurovégétatif régulé et rôle du parasympathique. Sérotonine régulée
Sommeil	diminue	augmente	Sérotonine, neurotransmetteur qui contrôle l'endormissement

*(Documents émanant de l'Institut Français du Yoga du Rire & du Rire Santé) – Fabrice Loizeau

Est observé que le rire en entreprise*

Fait baisser le taux d'absentéisme	Augmente la créativité et la rigueur de chacun	Amène un état d'esprit dynamique et permet de lutter contre la timidité
Stimule la créativité de groupe	Rend plus à même la prise de décision (après l'hilarité)	Favorise la communication entre les collaborateurs

Autre façon de présenter les choses* ...

- Augmente l'implication et la motivation - Diminue le taux d'absentéisme - Diminue le burn out et le turn over - Attise la créativité et la rigueur - Favorise la communication entre les collaborateurs et les clients - Améliore la performance individuelle - Rehausse la confiance - Renforce l'esprit d'équipe	- Réduit les symptômes de stress et d'anxiété - Efficacité améliorée - Augmentation des ventes et de la productivité - Améliore le service à la clientèle - Augmente le sentiment d'appartenance - Apporte une image valorisante de l'entreprise.
---	--

5 AVANTAGES DU YOGA DU RIRE

1. Installation de la bonne humeur et plus de rires

La qualité de nos journées dépend de notre humeur. Si votre humeur est positive, alors votre journée sera joyeuse. Le rire change votre humeur en quelques minutes en libérant des endorphines naturelles, ce sont les fameuses hormones du bien-être.

2. Exercice sain et antistress

Pratiquer le Yoga du Rire, c'est aussi pratiquer le cardio training qui apporte plus d'oxygène à votre corps, aux organes et aux cellules. Vous en ressentirez l'énergie et la sensation de dynamisme, d'être bien « dans sa peau ». Avec le Yoga du Rire, vous détruisez point par point ce que le stress a construit. Idéal pour se libérer des tensions.

3. Bienfaits pour la santé

L'impact sur la santé et sur la vitalité est désormais prouvé : le Yoga du Rire renforce votre système immunitaire et contribue à la guérison de pathologies comme l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, la dépression, les allergies, l'asthme, la bronchite, le mal de dos et améliore significativement les troubles du sommeil, les migraines, les douleurs...

4. Qualité de vie

Le bonheur se mesure également sur la qualité de ses relations sociales et de partage entre amis... Le rire est une énergie positive qui vous aide à communiquer rapidement et instaure une « relation plaisir ». Vous attirerez et serez attirés par le positif, votre réseau amical va s'enrichir.

5. Positive attitude en temps de crise

Rire vous aide à forger un mental positif pour faire face aux situations et personnes négatives. Il vous donne espoir et optimisme pour mieux aborder les situations difficiles. Le yoga du rire vous aide à faire face aux défis quotidiens.

« Bref, le rire est à la fois un désintoxiquant physique et un dépolluant psychique et une grande aide à lutter contre la fatigue, le stress, l'insomnie, le cholestérol, les difficultés de digestion, la douleur et la constipation »

(Extrait de l'étude Universitaire de Bernard CHAMPION, professeur d'anthropologie)

Oser le Yoga du Rire en entreprise
est un challenge qui vaut la peine d'être expérimenté !

Il installe une attitude positive,
bénéfique pour l'image personnelle et professionnelle !



Références :

Institut Français du Yoga du Rire & du Rire Santé
Ecole Française et Internationale du Positif®
www.formation-yogadurire.fr