

FORMATION RIRE ET ...



Le texte et les images de ce livret sont la propriété exclusive de Sylvie CORMOULS-HOULES. Si vous souhaitez en utiliser tout ou partie merci de prendre contact avec elle sur : contact@unsouriredanslatete.com

FORMATION RIRE ET ...

Accompagner le soin par le rire pour en faire un complice puissant. Cette technique adaptée au public en souffrance que ce soit physique, moral ou social, tout en gardant un caractère ludique et agréable, permet de reconstruire les liens avec autrui, de passer un moment agréable mais aussi de bénéficier de la sécrétion d'hormones anti douleurs, anti inflammatoire pour un effet immédiat.

Le Rire ne guérit pas. Mais le Rire permet de mieux appréhender la difficulté de vivre. Et comme les bénéfices du Rire sont immédiats, le bien-être s'installe tout de suite après la séance, permettant ainsi une "fenêtre de répit" aux participants. Les bienfaits sur le long terme ne sont pas non plus négligeables puisque le positivisme que procure une pratique régulière du Rire, permet de mieux appréhender tous les inconvénients liés à la souffrance.

De nombreuses recherches scientifiques ont mis en lumière les bénéfices incroyables que le Rire peut avoir sur notre corps et notre santé. Un simple sourire permet de changer radicalement notre position psychologique face à autrui. Quant au rire il crée le lien et le positivisme. De là à utiliser le rire et ses bienfaits auprès d'un public en souffrance il n'y a qu'un pas que l'on a sauté assez facilement et sans grand risque d'échec. Pouvoir redonner l'espoir de vie, l'élan vital, activer la bonne humeur et le positivisme et influencer sur le lâcher-prise et l'acceptation, est un challenge motivant pour tout soignant. Et le rire le permet. La bonne humeur devient un facteur de mieux-être et un facilitateur de guérison.

De nombreuses institutions font appel aux animateurs et professeurs de Yoga du Rire de façon régulière afin de permettre d'installer le rire auprès de leur public. Dans ce cas, les intervenants sont des professionnels formés à la spécificité des participants en souffrance.

On voit aussi depuis plusieurs années se développer les associations de clowns accompagnant. Chacune avec ses spécificités et ses valeurs. depuis quelques années cette activité tente à se professionnaliser mais rares sont les formations permettant de comprendre exactement ce qui est en jeux, et pourquoi le rire et si important lorsque la vie vous impose une souffrance, qu'elle soit physique ou psychologique.



LE RIRE : SON HISTOIRE

Rire : exprimer la gaieté par l'expression du visage, par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations saccadées plus ou moins bruyants.

On trouve du Rire partout dans la vie de tous les jours et dans l'Histoire. Son étude n'est donc pas aisée. Il existe beaucoup de rires différents, de déclencheurs de rires différents. Peu de chercheurs ou de philosophes voire de philosophes chercheurs, se sont lancés dans l'étude du rire de façon complète.. aussi ce ne sont que des bribes d'études, des hypothèses plus ou moins vérifiées scientifiquement éparpillées que je peux vous donner. Ainsi, dès le départ, le sérieux des études scientifiques est mis à mal par la spontanéité du rire.

Histoire du Rire :

Dans l'**Antiquité** on ne peut pas dire que le Rire fasse l'unanimité des philosophes contrairement aux humbles mortels.

Il est associé à la mythologie et à une connotation positive. Le rire est synonyme de récréation, de frivolité et les soirées arrosées sont des lieux de rire et il y en a eu beaucoup!

Platon pense dans République que le Rire peut fragiliser le gouvernement comme la peur. C'est une chose néfaste et on doit s'en passer.

Ceci est repris quelques années plus tard par **Aristote** qui pense que nous sommes les seuls à savoir rire mais que c'est laid. Le rire peut devenir une arme contre un adversaire et peut être redoutable il faut y faire très attention. Cependant, il s'accorde à dire qu'à petites doses cela peut être agréable ...

Le **christianisme** du Moyen-Âge ne voit plus le rire comme étant divin; le rire est l'oeuvre du Diable. Celui qui rit est laid, il est possédé, il perd le contrôle, ces incisives sont exposées, son visage est déformé. Voilà clairement l'outil du diable! Mais comme le peuple a besoin de rire alors le rire va devenir l'enjeu de tous les vices et de toutes les déviances... Fêtes des fous contre le clergé, carnaval, charivari et le rire devient aussi un outil social, festif pouvant dériver vers une vraie hystérie collective.

Puis il s'agit de devenir politique, courtois raisonnable, pour redevenir bruyant et éclatant sous la **Renaissance**.

Du milieu du XVIème au XVIIIème, le rire va être étouffé, le rire populaire est censuré, il devient suspect. Le sérieux est de rigueur., **Thomas Hobbes**, un anglais du 17ème siècle, développe cette idée : le rire appartient au vainqueur, le rire est la résultante de la moquerie du vainqueur par rapport au vaincu.

Ce n'est qu'aux XVIII-XIXème que l'on se penche sur la philosophie du rire.

En 1862, le dr **Guillaume Duchène** démontre que le sourire même forcé, peut transformer la tristesse en optimisme. Il découvre que le simple fait de remonter la commissure des lèvres même de façon mécanique, provoque des sensations de bien-être... Ce sont les prémices de ce qui sera prouvé plus tard : le corps ne fait pas la différence entre un rire de jeu et un rire naturel.

Arthur Schopenhauer échauffe la théorie de l'incongruité: c'est l'effet que provoque un écart entre une représentation, abstraite et une réalité physique qui provoque le rire.



Quant à [Sigmund Freud](#), il élabore la théorie dite du soulagement. Le rire peut provoquer du plaisir lorsqu'il permet d'éviter de penser à un sentiment lié à une situation. En gros le rire permet de ne pas penser et donc de ne pas ressentir. Il faut une distinction entre le comique et l'humour. Le comique permet de ne pas penser et l'humour, ou jeux de mots, permet de sortir de l'inhibition. L'énergie que l'on économise en ne pensant pas, en ne ressentant pas à ce moment là, doit être libéré et c'est le rire qui agit comme soupape.

Le premier philosophe que généralement on cite quand il s'agit d'étude sur le rire c'est [Henri Bergson](#). Pour lui, le rire est avant tout social, sans un groupe le rire n'a plus lieu d'être. Bergson estime que le rire est un moyen de soumission aux règles d'un groupe, notamment par l'humiliation. Il démontre aussi que le rire vient uniquement de la référence à l'humain.

En fait beaucoup d'écrits sur le rire mais chacun l'étudie à sa façon selon son angle de vue. Mais ce sont surtout des études sur le rire du Comique ou de l'humour, mais peu de choses sur le rire lui-même.

Son étude en tant que tel ne date que du début du 20ème siècle. Et ce n'est vraiment que dans les années 60-70 que les écrits et les hypothèses sur le rire s'organisent notamment avec la création de la [Société Internationale pour l'Etude du Rire](#) (et sa revue Humor). Cette société organise des conférences annuelles, publie des ouvrages faisant la synthèse des études éparses...

A la fin des années 60, le DR [William FRY](#), psychiatre américain, s'intéresse aux mécanismes physiologiques du rire. C'est le premier à prouver les bénéfices physiques du rire sur le rythme cardiaque, mais aussi sur les soucis d'infections respiratoires. Il découvre que le rire agit sur la sécrétion d'endorphines. & min de bon rire = 10 min d'aviron ou de jogging

Mais le grand tournant pour le rire fut l'édition du livre de Norman Cousins en 1979.

[Norman Cousins](#) est un journaliste américain à qui l'on diagnostique une maladie très douloureuse et invalidante : la spondylarthrite ankylosante qui à l'époque n'avait pas vraiment de traitement. Il décide alors de se prendre en main et de positiver : il quitte l'hôpital pour un hôtel proche. Il prend de forte dose de vitamine C et regarde tous les films comiques qu'il peut. Son état de santé s'améliore : il découvre les effets antalgiques du rire et devient le premier spécialiste de la thérapie par le rire. Son histoire va questionner les scientifiques qui vont alors se pencher sur le cas du Rire.

Voici quelques unes des grandes figures :

[Dr Lee BERK](#), psycho-neuro-immunologue étudie les effets du rire. Le rire permet de diminuer les risques cardiaques, la tension artérielle diminue en cas d'hypertension, les hormones du stress sont diminuées.

[Dr Hunter \(Patch\) ADAMS](#), connu par le cinéma et l'interprétation de Robin Williams. Il intègre le rire et le plaisir dans les hôpitaux en reconnaissant l'effet très bénéfique du rire et du plaisir dans la guérison ou l'aller vers la guérison de ses patients. Il est le précurseur des Clowns en milieu hospitalier

[Dr Annette GOODHEART](#) publie en 1994, un livre *Laughter Therapy*, qui fait de façon simple et précise l'état des lieux du rire : les différents rires et leurs liens avec la thérapie. Elle conceptualise les premiers jalons d'une thérapie par le rire dont elle livre plusieurs exemples.

[Dr Madan KATARIA](#), dont on reparlera bien sûr, compile les études scientifiques sur le rire, et certains des effets bénéfiques du rire créé en 1995 le premier club de rire à Mumbai.

[Dr David SERVAN-SCHREBER](#) s'attelle à faire en 2009 une synthèse de toutes les études réalisées

[Dr Henri RUBINSTEIN](#) avec de nombreux écrits sur le positif, le rire, la psychosomatique du rire ...

Bien mais ils sont tous très forts ... et on se dit Whaouuuu mais finalement tous ces braves chercheurs avec leurs théories et hypothèses ne nous apprennent pas ce qui est important, ce qui fait la base de tout... Ce que je veux moi que vous compreniez afin que vous puissiez comprendre ce que vous faites quand vous animez un atelier de rire.

Le rire c'est avant toute chose une cascade de mécanismes physiologiques et physiques. Donc sans rentrer dans les détails on va voir comment cela fonctionne!



LE RIRE : MÉCANISMES BIOLOGIQUES

Quand on rit on constate trois choses : notre voix est modifiée, notre souffle se fait court et on peut devenir tout rouge. Donc le rire a bien un impact sur notre physique :) . La respiration se transforme et l'apport en oxygène est différent. Les cordes vocales se modifient, les poumons s'emplissent et se vident avec un rythme bien différent. L'air inspiré et expiré est plus important qu'en temps normal, mais l'expiration est plus importante que l'inspiration ce qui provoque l'essoufflement : on inspire alors de façon saccadée en réduisant les expirations.

Augmentation de l'O2 dans le corps puisque on respire plus fort => augmentation de la circulation sanguine => **La fréquence cardiaque** augmente, induisant un apport de sang dans tout le corps (et donc au visage => rouge) Quand la fréquence cardiaque augmente : les artères se relâchent et le calibre des vaisseaux sanguins augmentent => baisse de la pression artérielle.

Le rire est musculaire : il agit comme une onde sur tous les muscles du corps notamment : visage, larynx, muscles respiratoires, diaphragme, muscle abdominaux et même des membres. Le plus important le **diaphragme**. Quand il est mobilisé le diaphragme descend : les poumons peuvent se développer et l'air entre, lorsqu'il est relâché, le diaphragme remonte comprime les poumons et l'air est expulsé. Lorsque l'on rit le diaphragme se relâche par petites secousses : voilà pourquoi on a un rire saccadé. L'onde du rire après avoir atteint le centre du corps se répercutent dans les périphéries : les épaules les jambes qui sont secoué, la tête qui peut se balancer, les muscles et les nerfs du visage se contractent comme les **zygomatiques** et agissent sur les glandes lacrymales provoquant les larmes, le sphincter se relâche mais en même temps la vessie se contracte..... et oui notre malheur surtout si nous avons eu des enfants hahaha. Mais ce brassage permet un massage de tous les viscères et donc une détente immédiate des muscles qui les entourent...

Ça c'est pour le côté musculaire... Côté neuro-hormonal ... C'est pas mal aussi

Le centre névralgique du rire se situe dans l'**hémisphère droit**, plus précisément le **cortex préfrontal** (contrôle de la personnalité cela veut tout dire) donc échappe à toute analyse. généralement le rire est induit par un stimulus extérieur qui provoque une réponse neuronale qui à la fin d'une chaîne compliquée d'effets, permet la libération d'hormones magiques ..

Endorphines : C'est un puissant anti-douleur. (morphine naturelle)

Dopamine : Permet la gestion de l'énergie, provoque un sentiment d'accomplissement quand l'énergie est libérée. C'est l'hormone que l'on sécrète lorsque 'on a trouvé la solution. Motivation et plaisir

Ocytocine : l'hormone de l'amour, de l'attachement, paix intérieure

Sérotonine : paix et sécurité. Hormone de la Bonne Humeur

Mais aussi de **Catécholamines sécrétées** par les glandes surrénales (on en a au bout de la mâchoire) : **Adrénaline** (80%), **noradrénaline** (sommeil, apprentissage, émotions rêves... => stimulateur physique et mental)

Le Cortisol, est aussi réduit suite à une chaîne hormonales complexes, et quand on sait que le cortisol est produite à partir du **cholestérol**...

Et pour finir de vous assommer voici une phrase extraordinaire sur le rire et le système immunitaire :

On note sous l'effet du rire une stimulation de la substance P et une action bénéfique sur le système immunitaire : activité accrue des cellules K., augmentation des lymphocytes T. et des immunoglobulines G et M. Ces différents phénomènes ont un effet anti-inflammatoire.

Un bon petit cocktail de substances non toxiques, naturelles, et gratuites! Avec un maximum de libération autour de la 13-16ème minutes non stop de rire; mais attention, trop rire peut inverser le processus...



Pour résumer :

Au niveau musculaire : le rire a des effets relaxants qui s'apparentent à une gymnastique douce, voire à un véritable jogging sur place. Une onde musculaire se propage progressivement en partant du sourire au niveau facial (relâchement des muscles masticatoires). Elle passe ensuite les muscles thoraciques, puis les muscles abdominaux (massage des organes internes, relaxation du diaphragme) et enfin les muscles du dos des cuisses.

- Au niveau respiratoire : le rire produit une séquence proche des respirations du yoga, composée d'une inspiration brève suivie d'une pause puis d'une expiration lente et saccadée. La quantité d'air ventilé augmente, pouvant atteindre les 2 litres, au lieu du demi-litre ventilé en période habituelle.

- Au niveau neuro-hormonal : le rire augmente la synthèse des hormones de la série des endorphines qui ont une action anti douleur, diminuent l'anxiété et régularisent l'humeur. Le rire entraîne en particulier une augmentation de la synthèse de la sérotonine, neuromédiateur qui est diminué dans la dépression.

Rire est une réponse biologique qui dépend de nombreux facteurs : vécu, expérience personnelle, âge, maturité, identité sexuelle (les hommes font + rire, mais les femmes rient plus facilement)

RIRE EST LE PROPRE DE CHACUN ET SA CAUSE AUSSI

Le rire est contagieux, les sociologues qui l'ont étudié, l'ont démontré. Le rire a besoin du lien social. On rit bien plus quand on est nombreux comme en regardant un film comique au cinéma. Entendre une personne rire; donne envie de rire : c'est une réaction immédiate et involontaire. On rit sans faire attention à l'âge le sexe l'ethnie ou encore la façon de s'habiller de l'autre. Le rire fait tomber toutes ces barrières (PENINSULA). Le rire est un lâcher prise total et on accepte de ne plus contrôler et de ne plus se fier à sa raison : les barrières psychologiques et sociales tombent.

1962 EPIDEMIE DE FOU RIRE DE Tanganyka. 30/01/62 3 filles ce sont mis à rire => 95 autres sur 159 élèves entre 12-18 ans. Cela a duré 16 jours, le collège a dû fermer mais entre temps cela c'est propagé au village d'à côté)

=> hystérie collective mais cela n'a pas été le seul cas. On impute cela au stress politico-social important de l'époque.

Il est important de relier le rire à la relation, à la création de lien entre les participants. C'est un des piliers de ce qu'un animateur doit pouvoir et savoir créer autour de sa pratique.

Les effets

Soulage les douleurs
Change l'humeur
Réduit le stress
Renforce le système immunitaire
Augmente la vitalité
Cardio training
Oxygénation du sang
Booste le positif
Favorise le relationnel
Stimule les performances professionnelles/intellectuelles
Réduit risques hypertension et soucis cardiaques
Massage abdominal
Baisse l'hypertension
Baisse cholestérol
Plasticité des poumons
Lien avec autrui
Relation
Echange
Favorise l'élan vital
Musclation/ mobilisation
Rajeunissement de la peau, et tonification des muscles du visage
Aide à sortir de la dépression



Beaucoup d'hypothèses médicales sont sérieusement étudiées quand aux bénéfices que nous avons vus tout à l'heure au niveau des bienfaits physiologiques du Rire, mais le plus important est que le rire de jeu, le rire de l'enfant, le rire intentionnel provoque les mêmes mécanismes que le rire naturel. Le rire intervient dans la baisse du stress hors plus de 70% des maladies seraient dues ou aggravées par le stress

Et c'est à ce moment là que l'on aborde le côté psychologique de la chose...

Rire apporte la joie, la bonne humeur ce qui impacte la vie quotidienne mais aussi celle de l'entourage. C'est une boucle vertueuse, le rire amène la bonne humeur qui amène le rire ... etc... L'attitude positive s'installe dans la vie et autour de soi, avec une meilleure capacité à faire face aux aléas de la vie.

Et donc et vous vous sentez mieux ... et encore un rebondissement, cela impacte votre vie professionnelle!, Votre capacité à l'effort, votre capacité de travail, votre concentration sont améliorée et une fois encore vous êtes plus à même de vous confronter à des challenges ou à des situations délicates.

Le rire, est un moyen extraordinaire d'avancer dans sa vie, de lui donner un cap positif, un chemin ensoleillé. Cela ne vous empêchera pas de devoir affronter des montagnes, mais vous les franchirez en riant !



ANNEXES



PETIT PRECIS DE RIRE

Le Rire est un mécanisme naturel de l'être humain. Le premier contact volontaire d'un bébé est de sourire à ses parents, et on remarque aisément qu'un enfant dès son plus jeune âge aime rire et surtout aime rire de rien : personne ne raconte d'histoire drôle à un enfant dans la cour de récréation et souvent leurs éclats de rire nous prennent au dépourvu. Un enfant rit 400 fois par jour, un adulte moins de 10 fois. La société occidentale, l'éducation, et l'habitude de refouler ses émotions ont fait perdre à l'adulte cette faculté de rire, et encore plus de rire à gorge déployée.

Depuis très longtemps le rire intrigue, passionne... Mais pas toujours dans le bon sens du terme: dans la Grèce Antique, Momos est un dieu, fils de la Nuit dont le nom veut dire : moquerie. Aphrodite, déesse de la beauté et de l'amour est aussi déesse du rire. Platon estime que le rire nuit à l'Homme Libre et Aristote commence à différencier les rires ... Il oppose la bouffonnerie à l'ironie. Hypocrate est le premier à avoir conclu que le Rire pouvait être sain et bénéfique à l'Homme. Jusqu'à nos jours, le rire est un élément social important. Il se démocratise au XVIème siècle avec le théâtre, la Commedia del Arte ou encore les oeuvres de Rabelais. Puis Molière, Kant ou Voltaire le définiront comme nécessaire à l'Humain.

On commence vraiment à en étudier les bienfaits au XIXème siècle. On y voit un moyen de communication, d'expression au départ puis on commence à tenter des expériences. Le premier est le Dr Duchêne qui prouvera que le vrai sourire (contrairement au sourire forcé) fait appel aux muscles oculaires.

Puis au vingtième siècle de nombreuses études prouveront de façon scientifique les effets du rire :

- Il agit sur des hormones variées telles que les endorphines (anti-douleur et anti-inflammatoires), la dopamine (motivation, envie de faire) , la sérotonine (accomplissement, respect, bonne humeur), l'ocytocine (amour, lien, attachement) hormones du bien-être, elle régule le cortisol.
- Physiologiquement, le rire abaisse le niveau de stress, augmente la résistance à la douleur, rétablit le taux de sérotonine avec un effet anti déprimeur,
- Le rire augmente les pulsations cardiaques, et apporte plus d'oxygène dans le sang en ventilant plus.
- Le rire joue le rôle d'une activité sportive, avec une onde musculaire qui part de la tête pour se propager à tous les endroits du corps, notamment au niveau de l'abdomen.
- Le rire permet d'extérioriser son énergie.

Et bien d'autres effets sur le diabète et le cholestérol par exemple, sur la qualité de la peau, le cholestérol, le diabète... sur l'état général de santé.

En découle des effets psychologiques :

- mieux-être corporel donc mieux-être psychologique
- apport de positivité
- prise de recul face aux écueils de la vie
- reconstruction du lien social positif
- cercle vertueux : je ris, je suis bien, je suis bien, je ris ...

et tout ceci de façon ludique. Il est dit que 2 minutes de rire équivaut à 20 min de footing!

Le rire est un outil naturel et très efficace lorsqu'il est bien utilisé auprès de public en souffrance que ce soit une souffrance physique, morale ou sociale. La sécrétion régulière des 4 hormones du Bien-Être, permet la mise en place d'une boucle vertueuse : Je ris donc je me sens bien, je me sens bien donc je ris.

Seulement rire tous les jours n'est pas évident. Une méthode unique et novatrice (bien qu'existant depuis 25 ans) permet d'obtenir des résultats importants: Le Yoga du Rire ou Hasya Yoga, appelé aussi Rire sans raison.

Le Yoga du Rire est un concept unique né en Inde. Il a été conçu par un médecin généraliste indien, le Dr Madan Kataria. Il s'appuie sur un fait scientifique prouvé : le corps ne fait pas la différence entre un rire intentionnel et un rire naturel. Ainsi nous n'avons pas besoin de rire à une blague pour pouvoir bénéficier des bénéfices du rire. De plus le rire est contagieux et lorsque l'on commence à rire de façon intentionnelle, le rire naturel vient aussi facilement. Le rire crée le lien et le rire en groupe est un bienfait extraordinaire.

Ainsi le Dr Kataria a monté une technique qui partant du rire intentionnel permet au participant de rire sans interruption entre 15 et 20 minutes, ce qui est la période à atteindre pour bénéficier du pic hormonal. On utilise la respiration yogique, des points d'acupression précis et énergisants, et surtout l'envie de retrouver l'espièglerie enfantine que toute personne a enfoui.

Cette technique est simple, elle ne demande aucun pré-requis, ni matériel, rapide, vous pouvez ressentir les premiers effets dès la première séance, efficace, puisque c'est naturel .

Le yoga du rire ne nécessite aucun matériel spécifique et s'adapte à tous les publics selon leurs spécificités, les bénéfices sont immédiats dès la première séance, il n'y a pas de nombre maximum de participants, plus on est plus on rit..

La situation sanitaire nous a amenés à réfléchir et a adapter nos séances aux réglementations mais surtout au bon sens, pour éviter tout risque de contamination par la COVID. Nous avons même renforcé notre protocole bien au delà des exigences gouvernementales.



Concrètement, une séance dure entre 45 minutes et une heure et se divise en trois parties.

Echauffement, car le rire est une mise en mouvement du corps assez dynamique et il est important de préparer le corps. Il est alors mis en place toutes les techniques permettant d'arriver à une sécrétion maximale des hormones (mobilisation, étirements, respiration, ancrage et extériorisation énergétique)

Exercices de Rire : sous forme ludique, cette partie dure une vingtaine de minutes permettant ainsi au participant de rire pendant une vingtaine de minutes sans s'arrêter.

Méditation du Rire et relaxation : la méditation du rire est appelé aussi Rire Libre, c'est extérioriser le rire sans stimulus extérieur, suivi d'une séance de relaxation afin d'ancrer l'énergie accumulée.

Cependant, l'avantage du Yoga du Rire est qu'il peut s'adapter à différents formats :

de 15 min pour une découverte sur un salon à plusieurs jours avec la Zygomathérapie®, regroupement de techniques pour favoriser le rire, pour de la cohésion d'équipe par exemple.

N'hésitez pas à me contacter afin que nous puissions définir ensemble votre objectif et la meilleure organisation pour l'atteindre ensemble.



Sylvie CORMOULS-HOULES

Ambassadrice de Yoga du Rire

Professeure de Yoga du Rire

Clown et Formatrice de clown

Docteure Ès Études Théâtrales de la Sorbonne Nouvelle

1989-1994 : Cours René Simon dans la classe de Cyril Jarousseau.

1989-2005 : Coursus complet d'Études Théâtrales, Sorbonne Nouvelle (Doctorat)

2012: Clown professionnelle

2014 : Formatrice Clown

2014 : Art-Thérapeute (Ecole de de Tours, AFRATAPEM)

2016 : Animatrice puis professeure de Yoga du Rire (Institut Français du Yoga du Rire et du rire santé)

2018 : Fondation du festival Riren'Ré qui réunit environ 60 rieurs de toute la France et d'ailleurs, chaque année en juin.

2019 : Ambassadrice du Yoga du Rire en France nommée par le Dr Madan Kataria.

2019 : Nommée Semeuse de Bonne humeur par Linda Leclerc de l'École internationale du Rire du Canada.

2020 : Animation de sessions hebdomadaires de Yoga du Rire en visio-conférences dans les trois grandes écoles francophones de Yoga du Rire, et via facebook sur des groupes privés.

2020 : formatrice d'animateurs de Yoga du Rire.

2020 : Fondatrice de The Crazy Laughter Family, regroupant une douzaine de personnalité du Yoga du Rire Mondial afin d'éproposer des évènement gratuit par visio-conférence afin de promouvoir les bienfaits du rire tout autour du Monde.

2020/2021 : participation à de nombreux évènements internationaux en visio-conférence (Global meditation for Peace 2020 et 2021 , Yoga Day by TCLF, Dias Riendo por la Paz Mundial, Glambassadors 2020, Evénements de la TCLF etc ...), reconnue internationalement pour la création de l'exercice du Shampoo Laughter, et surnommée Queen Laughter.

Depuis 2020 : Coach auprès d'enfants en difficulté avec la Mairie d'Aussillon (81)

2021 : Certifiée Coach professionnelle pour particuliers, institutions et entreprises, spécialisation « accompagnement des enfants » et parentalité; souffrance dite invisible.

Depuis 2022 : Coach auprès d'étudiants (Ecoles supérieures de commerce, Universités)



BIBLIOGRAPHIE

VIDÉOS

Clowns Z'Hopitaux *Les clowns à l'Hopital, c'est du miel* [En ligne] [https:// www.youtube.com/watch?v=E0x47xMv1gE](https://www.youtube.com/watch?v=E0x47xMv1gE)

MOFFARTS Christian, *Le clown relationnel, episode 1/6* [En ligne] [https:// www.youtube.com/watch?v=9koRVMB0Gd4](https://www.youtube.com/watch?v=9koRVMB0Gd4)

TOUT BUFFO, Spectacle de Howard BUTEN, DVD Collection COPAT, Arte, 2006.

L'ART DU RIRE, Spectacle de Jos HOUBEN, DVD Collection COPAT, Arte, 2011

JOUR DE CLOWNS, Film de Olivier Horn avec le Rire Médecin, DVD, Les films du Paradoxe 2009

Laurel et Hardy, Buster Kitton, Charlot et tous les autres sur Youtube

AUDIO

<https://www.franceculture.fr/emissions/sans-oser-le-demander/a-quoi-servent-les-clowns>

<https://www.franceculture.fr/emissions/series/histoire-du-rire>

C'est mon choix : j'ai un rire original : www.youtube.com/watch?v=QHvok8f9akU

LIVRES

ANDRÉ C ET MUZO, *Rire et Guérir*, collection Points Vivre, Seuil 2018

BERGSON, Henri, *Le Rire*,: Éditions Alcan, Paris, 1924 [en ligne] [http:// classiques.uqac.ca/classiques/bergson_henri/le_rire/Bergson_le_rire.pdf](http://classiques.uqac.ca/classiques/bergson_henri/le_rire/Bergson_le_rire.pdf)

BONANGE Jean-Bernard et SYLVANDER Bertil, *Voyage sur la diagonale du clown*, éditions L'Harmattan, 2012

CORNU A. in *Culture et Clown n°10*, 2005 cité dans *Voyage sur la diagonale du Clown*, op.cit. p.64

COSSERON, Corinne et LECLERC Linda, *Le Yoga du Rire*, Guy Trédaniel éditeur 2014

COUSINS Norman, *La Volonté de guérir*, Collection points actuels, SEUIL 1980

CROUZET Isabelle, *La Force du Sourire*, JC Lattès 2019

CUVILLIEZ Joëlle et MEDJBER-EIGNEL Martine, *50 exercices de Rire*, éditions Eyrolles 2014

DOLTO Catherine, *Docteur Rire, Guérir, des Clowns qui guérissent*, ed. Séguier Archimbaud, Biarritz 2003

DU HAMEAU Marie, *Le p'tit clown de mes rêves*, collection Nous deux 01/5/07, Groupe Mondadori, 2007

DUQUENOY Christelle, *Le Sourire du Coeur*, édition Le Dauphin Blanc, 2018



ETAIX Pierre, *Il faut appeler un Clown un Clown*, édition Séguier Archambaud 2002

FRATELLINI, ANNIE : *Destin de clown*, ed La manufacture, 1989

GRUDZINSKI Serge, *Laugh to lead, quand le rire débloque, soigne, rassemble, motive les entreprises.*, HCG 2019

LE BRETON David, *Rire, une Anthropologie du Rieur*, Editions Métailié, Parois 2018

MENANT Meriem, *Emma est moi, la sagesse d'une clown*, Bayard, 2017

PROVINE Robert, *Le Rire, sa Vie, son oeuvre*, édition Robert Laffont, 2003.

REMY Tristan, *Les Clowns*, Edition Grasset 1991

RUBINSTEIN Henri Dr, *Psychosomatique du Rire, Rire pour guérir*, Collection Réponses:santé, édition Robert Laffont 1983

SAGEL, André, *Secrets de clown*, ed. Archambaud éditeur, Paris 2013

SAINT-PIERRE Louise, DAGENAIS-DOUVILLE Sylvie et CHARBONNEAU Isabelle, *Mon premier livre de Yoga du Rire*, édition Dominique et Compagnie 2016.

SCHENKEL Isabelle, *Le clown Thérapeute*, L'Harmattan, Paris 2012

TAIEB Lydie et PUIJALON Jean, *TAO t'es clown*, autoédition.

THALMANN Yves-Alexandre, *Rigolothérapie*, Collection Développement Personnel, Éditions Jouvence, 2014

SITES

www.unsouriredanslatete.com

www.formation-yogadurire.fr

www.ecolederire.org/

www.yogadurire.com

Besoin de Rire ? 2 fois / jour à 11h et 19h c'est gratuit! =>

<https://www.formation-yogadurire.fr/yoga-du-rire/rire-en-ligne-15-minutes-pour-tous/>

Suivez-moi !:

Facebook : Sylvie Cormouls-Houlés. Coach Sourire Un Sourire dans la Tête
@unsouriredanslatete (<https://www.facebook.com/unsouriredanslatete/>)

Instagram : sylvie.cormouls_houles.coach (https://www.instagram.com/sylvie.cormouls_houles.coach/)

Youtube : Un Sourire dans la Tête (<https://www.youtube.com/user/Viviedere>)