

RIRE : COMMUNIQUER AUTREMENT EN PRESERVANT SON CAPITAL SANTE

Atelier interactif et dynamisant avec Danielle Gossett-Taramarcas,
41 ans, maman de 2 enfants,
Formatrice d'adultes, coach certifiée et animatrice en yoga du rire.
GOS Coaching Services, Saxon, www.gos-coaching.ch

'Le RIRE... le plus court moyen pour communiquer.'

Charlie Chaplin

Le yoga du rire, c'est rire ensemble et sans raison, pour le plaisir selon la méthode du Dr. Madan Kataria.

C'est aussi préserver sa santé physique et mentale, mettre de la légèreté et de la motivation dans un quotidien souvent tendu.

Idéal pour désamorcer des tensions, faire tomber des barrières et faciliter la communication entre collègues.

Applicable en classe : Après un moment de défolement contrôlé, les élèves détendus, souriants et oxygénés sont prêts à se remettre au travail.

Après cet atelier de 1h30, les participants auront

- Découvert les principes fondamentaux de la méthode « Rire sans raison » créée par le Dr. Madan Kataria (www.laughteryoga.org)
- Expérimenté des exercices pratiques en yoga du rire (respirations, exercices ludiques et de valeurs, exercices énergisants)
- Ressenti les bienfaits du rire et ses effets sur le corps, la tête (mental) et les avantages pour une équipe dans leur établissement
- Défini des pistes pour préserver leur capital santé ou un bon climat de travail et un plan d'actions selon les conditions appropriées à leur établissement.

Méthode : Alternance 20% théorie et 80% pratique, démonstrations, expérimentation, groupe de travail, debriefing et plan d'actions.

Objectifs : Considérer le rire comme **remède** naturel pour préserver votre capital santé.
Trouver un moyen original pour vous **ressourcer** et faire le **plein d'énergie** !

A propos de l'animatrice : « *Motivante, contact facile, très vivante, sécurise, bonne écoute, généreuse...* »

AU TRAVAIL L'humour, le rire est important pour se maintenir en zone de performance

- renforcer l'esprit d'équipe (+23%), récompenser et dynamiser vos équipes d'enseignants
- faciliter l'intégration des nouveaux collaborateurs... et d'autres avantages surprenants...
- faire tomber les différences linguistiques, culturelles et permettre un défolement contrôlé *'Le rire n'a pas de frontières'*

Suivi : Pour accélérer votre réussite et vous accompagner dans la mise en œuvre de votre plan d'action, coaching individuel sur demande.

Ne soyons pas bêtes: Rions!

Ne soyons pas bêtes, rions. Nous autres, humains, avons une chance extraordinaire par rapport à l'animal, c'est de pouvoir rire. Malheureusement, nous les adultes n'en profitons pas assez. Pourtant, le rire est si agréable et plein de vertus.

Imaginez une journée d'école stressante, beaucoup de bruit, de l'énergie dépensée dans le vide, des élèves qui n'écoutent rien, des parents qui se mêlent de tout, des collègues qui ne comprennent rien... bref, vivement la sonnerie. Et...?

Pourquoi ne pas rire, pour évacuer tout ce stress accumulé, pour oublier et repartir d'un bon pied. Il y a les films de Louis de Funès ou les gags sur Internet, mais tout seul on en revient vite à ressasser tous les «j'aurais dû» ou «j'aurais pu» de la journée. Alors, tentons le yoga du rire!



Le yoga du rire c'est la pratique de quelques exercices joyeux et énergisants afin de lâcher prise et de se ressourcer. C'est rire ensemble et sans raison, pour le plaisir. C'est aussi préserver sa santé physiologique et mentale, mettre de la légèreté et de la motivation dans un quotidien souvent tendu.

Les bienfaits du rire peuvent aisément contaminer la famille, les amis et même la classe. En effet, permet-

tre un moment de dévouement contrôlé, c'est la certitude de mieux se remettre au travail ensuite.

Danielle Gossett-Tamarcaz vous propose pour 30 francs une séance de découverte alliant un rien de théorie avec de grands éclats de pratique, le **vendredi 21 novembre 2008** de 20 h à 21 h 30 à l'hôtel Europa de Sion. Quatre joyeux ateliers pour rire ensemble et se

ressourcer seront proposés aux plus motivés qui souhaiteront renouveler l'expérience.

Que vous soyez enseignant, élève, (grand-)parent ou juste curieux, cette initiation énergisante est ouverte à tous. Plus d'infos sur www.gos-coaching.ch. Comme il n'y a pas de mal à se faire du bien, inscrivez-vous par mail chez daphnee.constantin@hotmail.com.

Daphnée Constantin Raposo □

Article RESONANCES, novembre 2008

Prochaines séances ouvertes à tous : (inscriptions au 079 708 45 11)

Centre Fitness CBM Martigny, 20h à 21h

Vendredis 27 mars et 23 avril 2009

Ou séance de découverte à organiser chez vous !



Pour plus d'infos www.gos-coaching.ch avec vidéos, interviews et témoignages.

Au plaisir de partager cette journée avec vous !

Danielle Gossett-Tamarcaz

Synthèse de l'atelier « Rire : communiquer autrement tout en préservant son capital santé »

Vos recettes
24 pistes à proposer dans votre établissement
selon groupes de travail facilités par Danielle Gossett (GOS Coaching Services) :

Pour les élèves :

1. faire tirer un mot dans un chapeau et chaque élève doit le placer durant le cours
2. élire chaque jour un « Capitaine du rire » dans la classe
3. engager un élève pour compter le nombre de sourires de l'enseignant pendant la leçon
4. faire des grimaces devant le miroir
5. proposer des ateliers yoga du rire pour les élèves
6. refaire 4-5 exercices en yoga du rire : un moment de défolement contrôlé

Exemple d'une mini-séance (env. 15 exercices):

Echauffement : compter de 1 à 10, secouer les poignets/tapoter bras et jambes en râlant,

Exercices ludiques : top-là (réveiller la malice puis donne-moi 5), olé avec voyelles AEIOU, j'ai pas l'temps

Respirations (expirer-inspirer en levant les bras-contact visuel-expirer lentement ou expirer en faisant le ballon qui se dégonfle)

Exercices de valeurs : charabia 1 et 2 (dialogue langage imaginaire/écoute et reformuler 2-3 syllabes), rire de la dispute puis de l'appréciation, rire et pleurer (sur 2 lignes)

Ex. énergisants : Rire du gagnant au loto, cris du cœur (on aime rire/ouais, on est en bonne santé/ouais etc...) auto-félicitation (se caresser la nuque), remercier son voisin (accolades+merci et bravo)

En salle des maîtres :

7. à tour de rôle un enseignant amène la «Pensée du jour»
8. faire une photo-montage et ajouter des «bulles»
9. se retrouver autour d'un café le lundi matin
10. faire un apéro dégustation le vendredi soir

Pour les enseignants :

11. être théâtral-e pendant les cours
12. garder un nez de clown dans le tiroir du bureau
13. décorer avec des figurines et posters humoristiques
14. passer dans chaque classe pour saluer, faire une blague ou dire un mot gentil
15. proposer des ateliers yoga du rire pour les enseignants
16. lors des séances tendues, décider de quels animaux se trouvent autour de la table
17. avoir une boîte à meuglement pour les séances sérieuses
18. proposer des ateliers yoga du rire pour les enseignants, le comité de direction
19. faire des gags illustrés sur les convocations des visites de santé
20. refaire des exercices du yoga du rire (voir exemples ci-dessus)
21. courir avec mon chien et en riant (pour éliminer plus de calories !)
22. gag du 1^{er} avril – faire des farces
23. envoi de gags par courriel
24. rire à 2, c'est « euphorisant » : prendre un collègue sous le bras et se marrer dans un coin

