

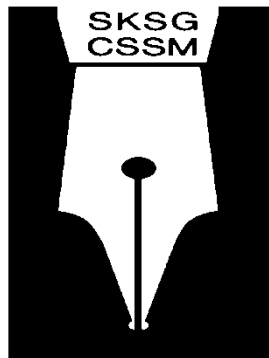
RIRE, un outil anti-stress Info ou INTOX ?

Danielle Gossett

Artiste du bien-être
mental, émotionnel,
physique & social

Fée de la relaxation

contact@gos-coaching.ch



Recettes anti-stress

Inventeur & principes
du Rire sans Raison

Exercices pratiques

Les bienfaits du rire
sur la santé physique,
mentale, émotionnelle
& sur l'esprit d'équipe

Mon corps, mon trésor

3 chiffres-clés



Conférence Dr. Bonvin, hôpital Malévoz, Valais

25% de la population souffre de troubles psychiques

30% invalidités = causes psychiques

16% burn-out !

8% harcèlement

2% suicides

85% de la population active est très satisfaite

Parmi les 15% de très insatisfaits,

63% a plusieurs problèmes liés au travail !

Qu'est-ce qui nous empêche de rire ?

- Soucis, esprit préoccupé
- Trop de responsabilités
- Manque de temps, d'argent
- Douleurs, maladie
- Timidité, fatigue
- STRESS, délai trop court
- Environnement, rôle
- Trop de bruit !
- Perte de temps !
- ... Et vous ?



Recettes anti-stress



Ce qui me fait rire....

- DVD, TV, humoristes
- Enfants, animaux
- Soirée entre amis
- Théâtre... blagues...



La RELAXATION

- Respiration, Qi Gong
- Méditation Mindfulness
- Massages
- Watsu (Water Shiatsu)



Méthode le RIRE sans RAISON



Dr. Madan Kataria, méd. généraliste indien

1995	Yoga du rire	5 personnes
2010	5000 clubs de rire	50 pays
2015	10'000 clubs de rire	> 60 pays

**CH ? 17 clubs dont 8 Suisse-allemande
1 au Tessin**

Danielle Gossett ?

Pionnière depuis 2004 en entreprise

Rire = outil de gestion de la santé
et de prévention du burn-out



Principes fondamentaux

- Rire sans raison, 1995 ➤ Etat d'esprit «jeu»
- Avec les autres ➤ Non-jugement
- Méthode non verbale ➤ Respect – sans parler
- Observer – copier ➤ Pas de frontières
- Oser ou faire semblant ! ➤ Droit à l'erreur
- Démarrer le moteur ➤ Tout est juste... en riant

CONTRE-INDICATIONS

- Asthme, hypertension
- Difficultés cardiaques
- Grossesse, opération récente



Que se passe-t-il quand je ris ?

Dans mon CORPS ?

Cœur - circulation

Poumons - oxygène

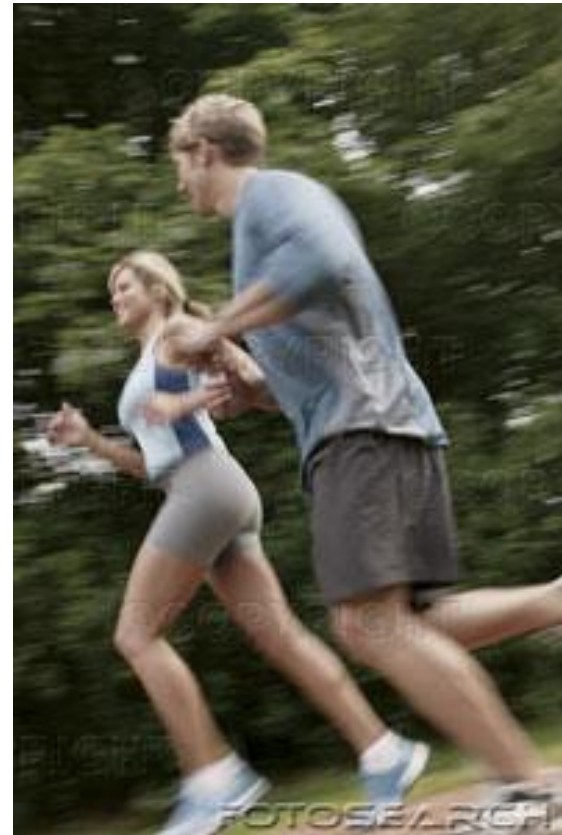
Digestion – massage
organes internes

Endorphines – détente

Effet « bonne mine »



Rire, c'est sportif !



Que se passe-t-il quand je ris ?

Dans ma TÊTE ?

Je lâche prise

Je prends du recul

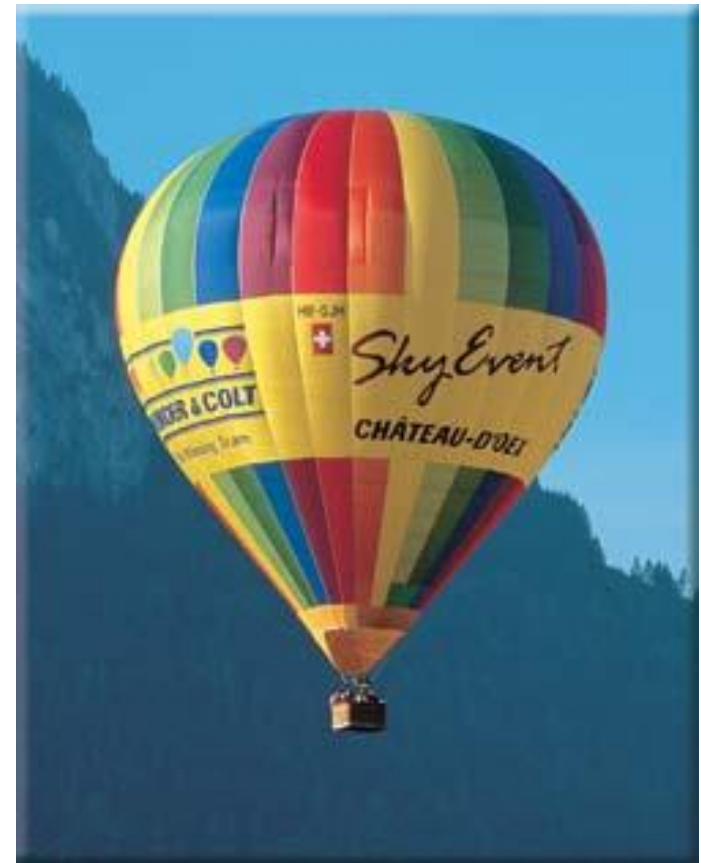
Je décompresse

Je me libère !

+ envie + d'énergie

➔ Nouvelle perception

➔ Meilleur moral



Des effets bénéfiques... dès la 1ère séance



Venez expérimenter comment des exercices respiratoires et des mouvements de yoga associés au rire peuvent en 60mn :

- ☐ **Evacuer** les effets négatifs du stress (tensions, douleurs, migraines),
- ☐ Réduire la timidité, les inhibitions, la peur du ridicule,
- ☐ Renforcer la confiance en soi,
- ☐ Apporter du **plaisir**, du bien-être et de la bonne humeur,
- ☐ Faire le plein **d'énergie** et s'engager motivé,
- ☐ Faciliter les **contacts** et relations interpersonnelles,
- ☐ Améliorer la **concentration**, l'efficacité tout au long de la journée...



Et pour vous ?

Pratiqué régulièrement, le Yoga du Rire au travail permet également de :



- ☐ Augmenter la **concentration**, la créativité,
- ☐ Faciliter **l'intégration** de nouveaux collaborateurs
- ☐ **Désamorcer** les tensions,
- ☐ Améliorer la **communication** entre collaborateurs et avec les clients ou fournisseurs et en famille
- ☐ **MOTIVER** et fidéliser les collaborateurs,
- ☐ Renforce la cohésion d'équipe, l'entraide, la solidarité
- ☐ Faire baisser le taux d'absentéisme



Et chez vous,
de quoi avez-vous le plus besoin ?

Rire, c'est bon pour la santé physique et mentale les performances individuelles et d'équipe



Evacue les effets négatifs
Calme les douleurs, détend
Accessible à tous
Disponible 7 jours sur 7
Transmissible...
Gratuit !

Un remède naturel !

Un antidote !

Pourquoi s'en priver ?

Mon corps ma maison à 3 étages mon trésor

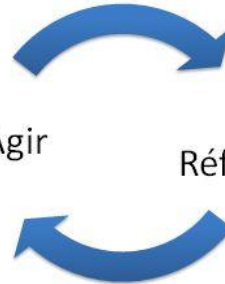


La tête, les épaules

Ma force mentale

Le torse, les «tripes»

2. Agir



1.
Réfléchir

Force émotionnelle

Les jambes, les pieds

Ma force physique

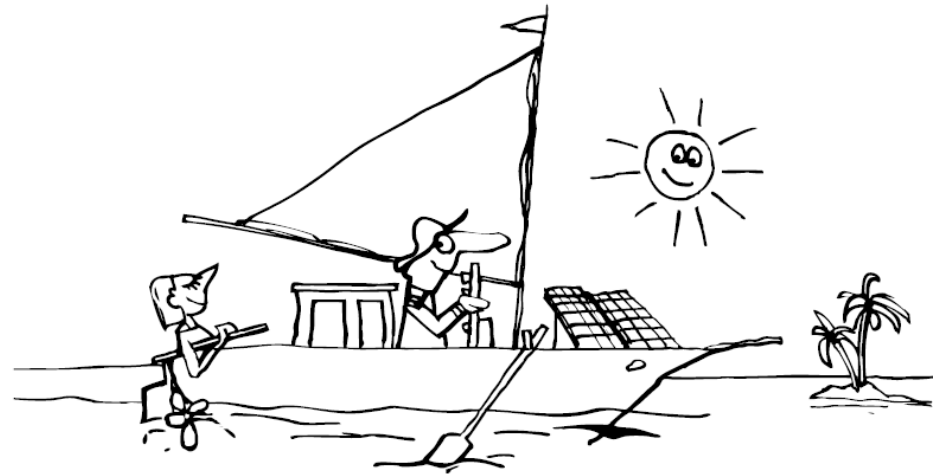
Je l'écoute, j'en prends soin !

... c'est comme avancer avec 3 moteurs !



Avec Danielle, c'est... mieux utiliser vos 3 niveaux d'intelligence et déclencher

- 1. La force du mental**
- 2. La force du ressenti**
- 3. La force du réseau**



- 4. + A l'écoute des signaux de votre CORPS**

Nouveau : WATSU (Water Shiatsu)

Séances de relaxation dans l'eau chaude

Plus d'info

<https://youtu.be/0oGkpAZdAfY>



www.laughteryoga.org

Dr. Kataria, Inde

<http://www.sagessedurire.org/3/>

Yvan Aboussouan, GE

<http://www.clubderire.com/dl/banquederire.pdf>

D. Kiefer, Fr

<http://www.gos-coaching.ch/medias.php>

Danielle Gossett

Livres «Rire sans Raison» «**Lachen ohne Grund**» Dr. Madan Kataria

« La volonté de guérir »

Norman Cousins

«50 exercices de rire »

Corinne Cosseron

<http://www.hoho-hahaha.ch/lach-yoga-1/>

en allemand

<http://www.lachdichgesund.com>

Christian Hablützel

Yoga della Risata Ticino, Locarno

Vanita Albergoni

Le Yoga du Rire **Méthode du 'Rire sans Raison'** **du Dr. Madan Kataria - 1995**



*« Nous ne rions pas
parce que nous sommes heureux,

nous sommes heureux...
parce que nous rions! »*

