

Deux-Sèvres - Éducation

## Un atelier de rigologie au forum de la santé lycéen

05/04/2017 05:38

**La ministre des Affaires sociales l'avait souhaité dès 2013 : miser sur la prévention en matière de santé. La chose est prise très au sérieux en lycée.**

La rigologie est une discipline qui existe bel et bien. Et les lycéens de Saint-André, hier mardi, lors de leur 3<sup>e</sup> Forum de la santé et du bien-être, ont même rencontré Brigitte Mailloux, une professeur d'histoire-géographie qui en a fait sa profession à La Rochelle. Du moins un outil pour extirper de ces corps d'adultes ou d'adolescents des émotions parfois difficiles à retrouver, tout simplement.

« Nous sommes environ trois cents en France à pouvoir exercer cette discipline que l'on appelle plus simplement l'étude du rire », explique celle qui est aussi sophrologue. Pour sa seconde participation au forum de ce lycée privé niortais, Brigitte Mailloux est arrivée mieux « armée », en proposant aux jeunes, au lieu d'une séance de relaxation en ouverture d'atelier, un jeu de société intitulé Feelings.

**Le public adolescents est le plus difficile**

« Il s'agit d'un jeu conçu par un infirmier pédopsychiatre, Vincent Bidault (1), que j'ai rencontré lors du Flip (Festival des jeux) de Parthenay. Le but bien sûr, c'est de communiquer. Avec les adolescents, c'est la chose la plus difficile. Je les connais bien en tant qu'enseignante. Bien sûr ils vont rire facilement, entre eux et par très petits groupes. Le plus souvent pour se moquer des autres. Mais pour le reste, utiliser son corps pour exprimer leurs émotions, celle de l'autre, le rire, la colère ou encore le pleurs-rires, c'est le public le plus difficile qui puisse exister. Nous sommes là pour intervenir, quand il



*le faut. Les laisser parler entre eux, quand il est le temps* Durant ce 3<sup>e</sup> Forum de la santé et du bien-être, ces lycéens à Niort ont pu découvrir des stands et des ateliers aussi différents que nécessaire. » *la gestion du stress, les addictions ou les dangers du net.*

### Le rire est un déclencheur d'émotions

La clé de la réussite du processus étant l'entrée en contact, une règle très générale qu'a constaté également Jennifer Helion-Jalin, la référente pour ce forum, qui enseigne les sciences et techniques médico-sociales.

La rigologie, sous ses apparences de légèreté, est bien un déclencheur d'émotions et plus tard peut-être de réflexion. Brigitte Mailloux le confirme. Quand elle anime des sessions en entreprise, on le lui dit même très souvent : avoir un fou rire, c'est déroutant. Et dans ses clubs de rire, il est fréquent qu'on lui fasse des confidences. « *Nous rions plus souvent. Nous apprenons à cultiver la bonne humeur. Et cela nous aide à prendre du recul.* »

Comme si cette nouvelle « *force de caractère* » comme elle dit, venait les aider à affronter un quotidien autrefois considéré pénible. L'humour, selon la rigologue, tout comme le don de l'écoute de l'autre, et bien d'autres encore, sont des forces de caractère que l'on se doit de développer. Il suffit de les déceler et de savoir les utiliser. Dans ses ateliers, ce sont les types de conseils que Brigitte Mailloux dispense.

[nr.niort@nrco.fr](mailto:nr.niort@nrco.fr)

(1) Il a également créé, avec le Dr Jean-Louis Roubira, le jeu Dixit. « *Un outil qui favorise la mise en jeu de l'empathie* », apprend-on sur le site qui lui est consacré sur le net.

Philippe Engerbeau

Suivez-nous sur [Facebook](#)

### A lire aussi sur La NR

---

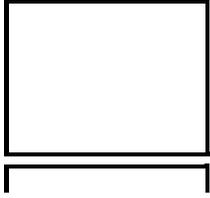
- ▶ La maîtresse aimait trop le champagne
- ▶ Il paie l'escort-girl avec un chèque " trouvé "
- ▶ VATAN Bus dans le fossé
- ▶ Les dates des vacances de printemps modifiées pour les écoles de l'académie
- ▶ Montessori, une méthode pédagogique dans le vent

### Contenus sponsorisés

---

- ▶ Isolation des combles pour 1€: 80000 français en ont déjà bénéficié ([France-artisans.fr](#))
- ▶ Ampoules gratuites: derniers jours pour profiter de l'offre ! ([Mes ampoules gratuites](#))
- ▶ Comment perdre du poids sans régime (faites ceci tous les jours) ([Nutrition Optimale](#))
- ▶ Une voiture à moins de 100€ et sans apport ? La Picanto ! ([Kia](#))

**Avec la baisse des températures, faut-il déjà rallumer le chauffage ?**



[Video Smart Player](#) invented by [Digiteka](#)

Vous êtes ici : [Actualité](#) > [Education](#) > **Un atelier de rigologie au forum de la santé lycéen**