

3^{ème} Journée romande de psychologie positive



Atelier 9

Atelier-réflexion : Les bienfaits du rire sur la santé – La Psychologie positive et Le Yoga du rire

Dans un premier temps, les participants pourront se familiariser avec les connaissances scientifiques actuelles liées au rire et à ses potentiels bienfaits sur la santé. Le rire sera considéré comme le résultat de la joie ce qui permettra de créer un lien avec la théorie de Barbara Fredrickson «The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions». Afin de donner une illustration de cette théorie, il sera présenté le travail fait par les clowns dans les hôpitaux avec des enfants hospitalisés en tant que moyen pour les aider à garder un regard joyeux et un peu magique envers la vie.

Dans un deuxième temps, plus pratique et ludique, le rire sera présenté à l'aide d'une session de « Yoga du rire » afin de permettre aux participants d'expérimenter les bienfaits du rire en première personne. Durant cette session ils seront proposés des exercices de rires guidés et de respirations afin d'accompagner les participants à expérimenter des rires spontanés et des moments de bien-être collectifs.



Jessica Buzzolini – Psychologue, Master en Psychologie Appliquée et Affective, Université de Genève. Mémoire : « Promotion du don du sang à l'aide des émotions positives. »