

La Rigologie® à l'école

Témoignage de Stéphanie, enseignante en CE2 – Mai 2016

Pourquoi as-tu souhaité proposer cette activité à tes élèves ?

Pratiquant moi-même la rigologie® et voyant les effets bénéfiques sur la santé et l'humeur, j'ai souhaité que mes élèves aient également la chance de découvrir ce merveilleux outil. La rigologie® permet de se lâcher, de jouer avec son corps et son imagination, de libérer les tensions et émotions accumulées et enfin de se laisser aller à rire à gorge déployée lors d'un fou rire collectif et communicatif.

Il s'agit d'un moment de bien-être avec soi et avec les autres; dans une bienveillance et un respect mutuel. On apprend beaucoup sur soi et sa manière d'appréhender les autres...

Comment les élèves ont-ils vécu ces séances ?

Les élèves étaient ravis de partager entre eux ces séances de rigologie®.

Ils ont pris plaisir à se masser et à accepter d'être massés.

Des jeux tels que la brouette, l'araignée, la patate...les ont beaucoup marqués.

La relaxation à la fin était un moment nouveau, pas toujours agréable pour certains, car tellement habitués à être dans l'action et non dans les ressentis du corps.

Mais voilà justement une ouverture vers quelque chose d'authentique et de sincère : la connaissance et le respect de soi...

Comment conseillerais-tu la rigologie® à tes collègues ?

J'inviterais mes collègues à découvrir déjà lors d'une séance de rigologie® à Sucé sur Erdre afin de ressentir les bienfaits.

Je les encouragerais ensuite à proposer cette activité à leurs élèves afin de leur apprendre à ressentir leur être d'une nouvelle manière, d'être à l'écoute d'eux-mêmes...

C'est également un dépassement de soi pour certains lorsque Sylvie propose de rire, de se masser, de jouer... Enfin, c'est une activité qui permet d'apprendre à mieux se connaître, à découvrir et accepter l'univers de l'autre, dans une bienveillance totale.

Témoignage des enfants



« La Rigologie® sert à rigoler, se détendre et libérer des émotions. C'est un moment de plaisir ! On a adoré le jeu des voitures, des brouettes, celui des patates, des araignées et des chats... Le temps de « récréation » en début de séance était super, en tapant des pieds et en criant. La séance se terminait par un massage et un moment de relaxation.

RIGOLOZ nous aidait aussi à dire nos ressentis tout à la fin.

Pour nous, la Rigologie® était très drôle et cool !!! »

Sylvie Maisonneuve - 44240 Sucé sur Erdre

06 87 10 72 32 - contact@sylvie-maisonneuve.fr - <http://sylvie-maisonneuve.fr>