

**Titre de l'activité**

Rigolo-thérapie

Nom: Caroline Lacoursière Lebout

Date: 1er octobre 2014

**Brève description**

Activité où les jeunes peuvent se défouler en riant un bon coup

**Les sujets**

Environ 10 jeunes entre 12 et 18 ans (l'activité s'adapte bien à tout âge et au nombre de participants)

**Contenu du programme**

<b>Problématique</b>	Les jeunes qui fréquentent la MDJ ont besoin de se relaxer, se détendre et d'évacuer le stress causé par différents stressseurs quotidiens.
<b>Lieu et organisation de l'espace</b>	Au sous-sol de la MDJ, tables et meubles seront distancées, afin de créer un espace qui favorise les déplacements et pour éviter les accidents.
<b>Durée</b>	60 minutes
<b>Domaine d'apprentissage</b>	Développement cognitif (psychologique) : le rire a une instance positive sur le moral.

**Matériel nécessaire**

Aucun matériel n'est nécessaire pour les jeunes. L'animateur se sert d'une fiche d'idées d'activités de rire (Voir corps de l'activité).

**Objectif général**

Gérer des situations de stress grâce au rire.

**Objectifs spécifiques**

- Les jeunes combinent leur rire à leur fou, lors de chaque étape de l'activité de 60 minutes.
- Les jeunes répètent les gestes (et rire) de l'animateur, à chaque étape de l'activité de 60 minutes.

<b>Rôles et responsabilités</b>		
	<b>Éducateur(s)</b>	<b>Client(s)</b>
<b>Avant l'activité</b>	Préparation de l'espace, réviser les ateliers de rire, trouver une vidéo humoristique.	Être disponible mentalement à rire
<b>Pendant l'activité</b>	Faire participer les jeunes, donner des avertissements si nécessaire, donner l'exemple aux jeunes avant chaque sorte de rire.	Participer, respecter les consignes.
<b>Après l'activité</b>	Replacer les meubles, être disponible pour les jeunes s'ils veulent discuter.	Si possible aider à replacer l'espace, s'ouvrir à l'intervenant si nécessaire.

### Amorce

#### Début de l'activité

- L'éducateur pose des questions aux jeunes, pour connaître des éléments qui peuvent provoquer du stress chez eux.
- Demander aux jeunes ce qui peut aider à réduire ce stress (amener au rire comme idée)
- Expliquer les bienfaits du rire en groupe:
  - Se détacher de la crainte du jugement des autres;
  - Se détacher de la peur de se sentir ridicule;
  - Se rapprocher des gens avec et par le rire;
  - Rire de soi avec les autres;
  - Associer des gestes mécaniques quotidiens avec le rire;
  - Prendre des risques;
  - Se placer dans une zone d'inconfort;
  - Lâcher prise;
  - Faire preuve d'humilité. (*Source : [clubderirequebec.com](http://clubderirequebec.com)*)
- Comment te sens-tu avant de commencer l'activité?
- Par la suite, l'éducateur projette une vidéo humoristique pour introduire la place du rire comme évacuateur le stress.
- l'éducateur : « maintenant que notre machine de rire est ouverte, nous allons débiter l'activité. »

Temps : Environ 10 minutes

## Corps de l'activité

### Description

#### Phase d'échauffement :

-L'animateur demande aux participants d'étirer bras, jambes, cou, hanches et mâchoire (Sortir la langue et faire "Aaaa", Faire des bruits de moteur pour détendre les lèvres)... Comme lors d'une séance d'étirement avant de faire du sport.

-L'animateur propose ensuite quelques situations de rire pour détendre l'atmosphère et créer une ambiance propice au laisser-aller;

\*rire de salutation, se promener dans l'espace donné, en serrant la main à quelqu'un tout en riant, regardant dans les yeux de l'autre, puis continuer sa route et recommencer.

\*rire des voyelles, se promener puis suivre le rire de l'animateur sur les voyelles (Hahaha, hihhi, hohoho...)

\*rire de la tondeuse, se promener puis démarrer une tondeuse imaginaire, le rire remplace le bruit de la tondeuse. Il est possible de redémarrer la tondeuse 2-3 fois.

\*rire au ciel, les bras en l'air, la tête penchée vers l'arrière.

#### Exercices de base :

-L'animateur propose plusieurs exercices de rire tels que des rires classiques, des rires d'animaux et un méli-mélo de rires.

*classiques* : rire silencieux, rire grave, rire aiguë, rire le visage caché avec les mains, rire bouche fermée, rire sans sourire, rire plié en deux et les mains vers les pieds, rire la langue sortie.

*pires animaux* : rire de vache (meuh heu heu heu), rire de mouton (bêêê ê ê ê...), rire de cochon (rire +bruit du cochon), rire de poule (cot cot cot cot), rire d'âne (hii hannnnn), rire de pingouin (rire avec la démarche de pingouin), rire de singe (avec la démarche de singe).

*méli-mélo de rires* : rire en courant sur place, rire comme Woody Wood Packer, suggestions de rires des participants (exemple : rire en chanson de film comme batman, Superman, 007).

#### Méditation dynamique :

-L'animateur propose ensuite des rires qui se font collectivement comme : rire face à face, rire dos à dos, rire graduel en cercle (augmenter le volume du rire graduellement, puis revenir au rire moins fort de façon graduelle).

#### Rire libre :

-L'animateur termine la séance de rire avec un rire libre. Cela dit, selon l'atmosphère de groupe, il choisi la chaîne du rire ou le rire en « zipper ». Le rire peut durer entre 6 et 10 minutes, dans les deux cas.

La chaîne de rire consiste à s'étendre par terre et appuyer sa tête sur le ventre d'un participant, qui lui aussi appuie sa tête sur le ventre... Le ventre de la personne qui rit fait rebondir la tête de la personne suivante, ce qui amène cette dernière à rire également et à faire bondir la tête de la personne suivante, etc.

Pour ce qui est du rire en « zipper », les participants se couchent par terre de façon à ce que leur tête (oreille à oreille) forme les dents d'une fermeture éclair. L'animateur alimente le rire pour que cela dure au moins 5 minutes. Les participants vont en arriver à un rire franc, non forcé.

-Dès que le rire commence à s'estomper (un maximum de 10 minutes de rire), l'animateur demande aux participants de fermer les yeux et de prendre un moment de silence, afin de relaxer les muscles du ventre. Cela permet aussi de revenir dans une ambiance propice à la conclusion de l'activité.

## Corps de l'activité

Temps : environ 40 minutes

## Conclusion

### Retour sur l'activité

-L'animateur revient sur l'activité en posant des questions comme : « Avec l'expérience que tu viens de vivre, comment te sens-tu maintenant, par rapport à avant la séance de rire? Quel est le moment de l'activité que tu as le plus apprécié et pourquoi? À la suite de cette activité, quel lien peux-tu faire avec la gestion du stress? Comment cette activité pourrait avoir un impact sur ton quotidien? Est-ce que tu referais cette activité et pourquoi? Quels autres moyens tu pourrais utiliser dans une situation qui te procure du stress?

Temps : environ 10 minutes

## Codes et procédures

Règles	Techniques d'intervention à privilégier lors du non respect de ces règles	Conséquences associées au non respect des règles
Être à l'écoute des consignes et les appliquer	Donner jusqu'à trois avertissements. Au quatrième avertissement, le participant est dispensé de l'activité.	<p><u>1er avertissement</u> : avertissement verbal signifiant d'arrêter.</p> <p><u>2e avertissement</u> : Laisser une minute de gloire au participant en lui permettant de faire et dire ce qu'il veut devant tout le monde.</p> <p><u>3ème avertissement</u> : envoyer le participant à l'écart, mais juste assez loin pour qu'il puisse continuer de participer sans perturber les autres.</p> <p><u>4e avertissement</u> : renvoi du participant hors de l'activité.</p>
Être respectueux (euse) envers les autres participants et l'animateur	Donner jusqu'à deux avertissements.	<p><u>1er avertissement</u> : avertissement verbal signifiant d'arrêter.</p> <p><u>2e avertissement</u> : renvoi du participant hors de l'activité.</p>

## Évaluation et reconnaissance

À l'aide des questions : *Quel est le moment de l'activité que tu as le plus apprécié et pourquoi? Est-ce que tu referais cette activité et pourquoi?* Il sera possible d'évaluer l'impact et le but de cette activité auprès de la clientèle visée. De plus, l'animateur remercie tous les jeunes pour leur présence et leur participation.

évaluation de l'activité : (ce qui a fonctionné, moins bien fonctionné, à changer...)