

DANS ACTEURS ÉCO, PRIVÉ

Par Lisa Fegne

## Drôme – Châteauneuf-sur-Isère : la rigologie ou l'art de « cultiver sa joie de vivre »

Date de publication  
31 JUILLET 2023

Temps de lecture  
3 MINUTES

Dernière mise à jour  
31 JUILLET 2023



Ludivine Bouix-Maillet dispense des ateliers pour des groupes d'au moins 8 personnes.

Formée à la pratique de la rigologie, Ludivine Bouix-Maillet – via sa société L'INE – se rend au contact des salariés et chefs d'entreprise pour, entre autre, développer une cohésion d'entreprise. Suscitant l'intérêt de tous types d'entreprises (TPE, PME et gros groupes) de la région, la rigologue «amène le rire dans les entreprises pour participer à la qualité de vie au travail». L'occasion de faire le point sur les bienfaits du rire au travail.

Rire au travail. Voilà une façon peu commune, bien que bénéfique, de créer une cohésion entre salariés et chefs d'entreprise. Jusqu'ici, le sujet demeurait tabou au sein des entreprises : rire étant considéré comme une légèreté n'étant pas associée à la productivité et à la rentabilité d'une société. Pourtant, depuis quelques années, le phénomène fait son chemin au sein des entreprises. Dans la Drôme, des sociétés telles que Bonhomme et Crouzet font appel, depuis un an déjà, à la rigologue Ludivine Bouix-Maillet. Objectif : amener le rire au travail et ainsi booster la créativité des collaborateurs.

### Un élément des démarches RSE

Il faut dire que les entreprises sont à la recherche d'ateliers originaux «pour apporter du bien-être à leurs salariés» contextualise la rigologue, dont les bureaux se situent à Rovaltain. Et de poursuivre : «Les escape game et bowling ne suffisent plus». En effet, bien que les sorties annuelles entre collègues permettent un renforcement de la cohésion d'entreprise, elles ne constituent pas «la soupape de relâchement de stress et de surcharge mentale» qu'apporte la rigologie». D'autant qu'aujourd'hui, le bien-être au travail est un élément constitutif des démarches RSE. En cela qu'elle réduit le stress et les risques de troubles psycho-sociaux, la pratique de la rigologie participe à la qualité de vie au travail. Qui plus est, elle garantit une stimulation de créativité individuelle et collaborative et augmente les capacités de prise de décision, argumente l'auto-entrepreneuse de la société L'INE : «En lâchant prise, les collaborateurs laissent libre cours à leur esprit d'initiative et d'innovation».

Raison pour laquelle Bertrand Lazare, fondateur et animateur du réseau Opteamum (BTP), a fait appel aux services de Ludivine Bouix-Maillet pour la dernière soirée networking de la saison. «Dans nos réseaux, l'entrepreneur subit des angoisses importantes, notamment lorsqu'il fait face à des pénuries de recrutement. Présenter l'activité de rigologie de L'INE, non seulement donne accès aux chefs d'entreprise à ces nouveaux outils mais permet aussi de faire un focus sur un acteur du territoire qui fait sens» détaille-t-il, enthousiaste.

### «Hygiène émotionnelle»

À l'image des soirées networking, Ludivine Bouix-Maillet participe à des séminaires professionnels, réalise des activités ponctuelles en accompagnement d'équipes et se rend au plus près des salariés. C'est d'ailleurs à l'INEED de Rovaltain que le dernier atelier de rigologie destiné aux salariés s'est effectué. En proposant un corpus d'exercices complet, composés d'un savant mélange d'improvisation, de théâtre et de jeux coopératifs, la rigologue offre des clés de libération émotionnelle aux 14 participants de la séance. «L'objectif de la rigologie est bel et bien d'aller chercher sa joie de vivre au quotidien et de la cultiver, stimulant ainsi une hygiène émotionnelle» explique-t-elle. Car pour chaque contrariété vécue, un rire la remplace. C'est en tout cas ce qu'observe Laura, chargée de développement économique à la Pépinière de Rovaltain : «Au départ, ça n'était pas évident d'accueillir toutes ses émotions plus ou moins négatives, de faire le vide, et de remplir ce vide par des hyper fun. Mais j'en ressors beaucoup plus détendue. J'ai pleuré deux fois de rire !».

Et c'est bien là l'engagement de Ludivine Bouix-Maillet pour la discipline : «Je voulais aider les gens à retrouver leur rire. Après des événements difficiles comme des deuils, j'avais le désir de reconnecter les salariés à leur joie, une fois les phases de tristesse et de dépression passées». Formée à distance à l'École Internationale du Rire à Frontignan, la rigologue s'est elle-même surprise à pleurer de rire à travers un écran : «Si ça marche en visio, ça doit forcément marcher en vrai !». Et c'est ainsi que l'aventure du rire a vu le jour dans les entreprises drômoises. Une aventure qui est en voie de perdurer puisque Ludivine Bouix-Maillet, en plus de poursuivre ses ateliers à destination des entreprises, développe des ateliers spécifiques aux salariés et résidents d'EHPAD. «À terme, j'ai pour projet d'en proposer pour les enfants». Autant de publics qui ne sont pas prêts d'arrêter de se marrer.

Source : <https://echo-drome-ardeche.com/drome-chateauneuf-sur-isere-la-rigologie-ou-lart-de-cultiver-sa-joie-de-vivre/>