



Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie  
Société Suisse de Psychologie Positive  
Società Svizzera di Psicologia Positiva

# Invitation

## À un atelier-réflexion : Les bienfaits du rire sur la santé - La Psychologie positive et Le Yoga du rire



Jessica Buzzolini

**C'est avec plaisir que nous invitons tous les membres de SWIPPA à participer à cet atelier fascinant.**

**Vendredi, 29 avril 2022  
18:30 – 20:30 (en ligne sur zoom)**

## Description

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, le travail fait par les clowns dans les hôpitaux sera présenté en tant que moyen d'aider les enfants hospitalisés à garder un regard joyeux et un peu magique sur la vie.

Dans un deuxième temps, plus pratique et ludique, le rire sera présenté à l'aide d'une session de « Yoga du rire » pour permettre aux participants d'expérimenter par eux-mêmes les bienfaits du rire. Durant cette session, des exercices de rire et de respiration guidée seront proposés afin d'accompagner les participants à expérimenter des rires spontanés et des moments de bien-être collectifs.

*Jessica Buzzolini a obtenu son Bachelor en psychologie à l'Université de Lausanne. Elle a rédigé son travail de Bachelor sur le thème : « Les bienfaits du rire sur la santé ». Elle a ensuite fait son Master en Psychologie Appliquée et Affective à l'Université de Genève. Son mémoire de master s'intitulait « Promotion du don du sang à l'aide des émotions positives ». Jessica Buzzolini est passionnée par la promotion du bien-être personnel et de modes de vies durables, avec un objectif particulier sur la sensibilisation et la prévention des risques psychosociaux auprès des jeunes. Elle est formée à la gestion de projets et à la réalisation d'interventions scientifiquement fondées permettant d'aider les personnes à développer des ressources personnelles importantes pour faire face aux divers enjeux de la vie quotidienne (i.e empowerment, estime de soi, résilience). Les résultats de recherches issues de la Psychologie Positive l'intéressent particulièrement afin de promouvoir un changement positif et durable dans la société.*

## Inscription

### **Les places sont limitées !**

Les inscriptions obligatoires doivent être adressées à Eileen Seyfried (finance@swippa.ch). Les confirmations de participation seront fournies.

### **Coût**

Membres de SWIPPA : gratuit