

GUIDE PRATIQUE • BIEN-ÊTRE DES SENIORS

Yoga du rire pour seniors : préparer un atelier adapté

Comment organiser un atelier de yoga du rire pour seniors : déroulé simple, adaptation, précautions et limites des bénéfices observés.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/yoga-du-rire-seniors-atelier.html>

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Un atelier collectif, avant tout facultatif	3
Avant la séance	3
Un déroulé simple	3
Créer une ambiance respectueuse	3
Ce que l'on peut raisonnablement attendre	4
Questions fréquentes	4
Continuer le dossier	4
Sources scientifiques	5

Un atelier collectif, avant tout facultatif

Le yoga du rire associe mouvements simples, respiration et rire volontaire. Il peut offrir un moment collectif agréable, à condition de rester facultatif et adapté à chacun.

Dossier « Rire et seniors » : cette page traite l'organisation concrète d'un atelier de yoga du rire pour des personnes âgées. Pour la vue d'ensemble, consultez [Les bienfaits du rire chez les personnes âgées](#), la page centrale du dossier.

Avant la séance

Recueillez l'accord des participants, vérifiez les limitations connues avec l'équipe et prévoyez des exercices réalisables assis.

⚠ Une personne malade, douloureuse ou essoufflée ne doit pas être forcée. La participation reste toujours un choix.

Un déroulé simple

Un enchaînement doux, entrecoupé de repos, aide chacun à trouver sa place sans se sentir en difficulté.

Accueil calme

Commencez par un temps d'installation et quelques respirations sans apnée.

Gestes doux

Proposez des mouvements lents et de courts jeux vocaux, réalisables assis.

Alternance

Alternez activité et repos pour respecter le rythme de chacun.

Retour au calme

Terminez par un moment apaisé, propice aux échanges.

Créer une ambiance respectueuse

On rit **avec** les personnes, jamais d'elles.

△ Évitez l'infantilisation, les plaisanteries portant sur la mémoire ou le handicap, et toute pression à participer.

Ce que l'on peut raisonnablement attendre

Les études suggèrent des effets possibles sur certains aspects du bien-être, de la solitude ou de la qualité de vie.

i Ces travaux ne permettent pas de promettre un effet médical ni cognitif. Le yoga du rire reste une activité de bien-être, complémentaire d'un accompagnement.

Questions fréquentes

Combien de temps doit durer une séance ?

Il n'existe pas de durée universelle. Commencez court, observez la fatigue et prévoyez des pauses. La tolérance des participants prime sur le programme.

Le rire doit-il être spontané ?

Non, certains ateliers commencent par un rire volontaire. La personne doit toutefois rester libre de regarder, d'essayer ou de s'arrêter.

Quelles précautions prendre ?

Adaptez l'activité aux capacités respiratoires, cardiaques, motrices et cognitives connues. En cas de doute médical, demandez conseil au professionnel qui suit la personne.

Continuer le dossier

Guide central

Comprendre ce que le rire apporte, et ses limites, chez les personnes âgées. — [Voir le guide](#)

Alzheimer et humour

Utiliser l'humour avec prudence, sans minimiser l'agitation. — [Voir le guide](#)

Sources scientifiques

Revue systématique : [rire et bien-être après 60 ans.](#)

Méta-analyse : [humour chez les personnes âgées.](#)

Essai SMILE : [programme d'humour en établissement.](#)

À propos de ce guide

Informations générales à adapter à la situation de la personne. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.