



# Cahier de Formation Karaclown

Synthèse de 12 ans de  
séminaires et animations,  
dans le rire, le clown,  
la gestion des conflits avec  
humour, la thérapie du rire.



**Auteur : Pirouette, Association Karaclown**

**Editions Sagesse du Rire, Genève 2013**



## **Au sujet ce farfelu document ..... 5**

### **I. Cadre : objectifs, bénéfices, définitions... ..... 8**

Message de l'auteur.....	8
Exemple 1 : une citation .....	8
Exemple 2 : l'autodérision .....	8
Exemple 3 : le ton de la tendresse .....	8
Exemple 4 : une tendance de société.....	9
Votre formateur ou animateur .....	11
Objectifs .....	12
Personnel .....	12
Relationnel.....	12
Groupal (dynamique de groupe).....	13
Bénéfices du rire .....	14
Cadre de la formation et mise en garde .....	16
Polémiques courantes à présenter.....	17
Saupoudrer votre cours de blagues .....	17
Philosophie de la formation.....	17
Les trois approches proposées.....	17
Avec confiance et prudence .....	18
Développer son propre style mais rester solidaire .....	19
Règles d'Or de l'association Karaclown .....	19
Questionnaire aux participants.....	20
Définitions .....	22
Les couleurs du rire ?! .....	22
Les Trois Bulles du Rire .....	24
1. Le Verbe .....	25
2. L'Objet.....	30
Le rôle du jouet ou de l'accessoire médiateur .....	30
La charge comique d'un objet.....	32
3. Le Corps .....	33
Prise de risque sur son image sociale .....	33
Jouez des trois bulles avec légèreté .....	34
Vision colorée .....	35
Différence entre une Animation événementielle et relationnelle .....	36

### **II Joyeux développement personnel ..... 37**

La spirale de l'évolution plaisante .....	37
Lâcher-prise et maîtrise pour libérer votre personnage comique ! .....	40
Libération du Clown intérieur.....	41
Le rire de soi .....	42
Choisissez : vous maudire ou rire de vous ? .....	42
Poisson-Clown Soleil des Profondeurs .....	44
Pantins Comiques .....	46
Prendre son pied entre ciel et terre, enracinement et déploiement.....	48



Explosion d'Univers.....	49
Enchaînement visualisation, expression verbale puis corporelle.....	49
Pyramide du Délire Serein .....	53
Etre spontané ou se forcer ? .....	55
Se discipliner pour lâcher prise ... quelle époque !.....	58
Découvrir vos attitudes joyeuses et spontanées .....	59
Matérialisez votre Personnage.....	60
Exercices de Yoga du Rire.....	62
Libérez votre gestuelle dans le ralenti.....	68
<b>III Relationnel joyeux.....</b>	<b>70</b>
Rigolothérapie de salon .....	70
Trouvez le courage de voir les choses en farces !.....	70
Taquinerie et provocation en confiance .....	73
Evolution de l'animation sur la place de travail .....	75
Moquerie, Rire et Professionnalisme en entreprise et institution .....	77
Moquerie ou esprit d'équipe ? .....	77
Protégez-vous des moqueries.....	78
Liste de conseils sur l'humour au boulot.....	81
Idées pour initier le rire collectif en entreprise .....	82
Les gardes-fous.....	83
Gestion de conflits sur la place de travail.....	84
Différence entre conflit, crise et confrontation .....	85
Que signifie bien gérer un conflit ? .....	86
Déroutement d'un conflit.....	88
Voyage dans les contrastes, puis apaisement.....	90
Histoire de tiques.....	91
Apaiser un conflit.....	92
Gestion de la Reconnaissance .....	93
la Boussole du langage.....	94
La Communication Non-Violente.....	97
Analyse Transactionnelle .....	100
Communication Efficace .....	105
La reformulation.....	106
L'observation fine .....	106
La synchronisation.....	107
Que penser de ces techniques ? .....	108
Communication efficace et amusement .....	109
Communication Plaisir : Soi <-> Autrui.....	111
Bien dans ma peau, bien avec les autres.....	112
Enchaînements de situations : la série blanche .....	113
Gestion des conflits avec humour .....	114
Rire de soi dans un conflit .....	114
Pour les plus confiants, humour éclair, court-circuitez le caméléon social ! .....	115



<b>IV Animer les groupes (dynamique groupale).....</b>	<b>117</b>
Enfance : partage de la joie .....	117
Rire avec les enfants c'est mieux que de les faire rire.....	117
Légèreté et fermeté .....	118
Gérer l'enthousiasme des enfants par vagues .....	120
Recadrage dans la tempête des enfants en garderie après l'école .....	121
La Pyramide du Rire d'Entreprise .....	123
1. Les Blagueurs.....	124
2. Les Joyeux démonstratifs.....	125
3. Le pouvoir officiel.....	125
4. Le pouvoir caché .....	126
Dessine-moi la pyramide du rire de ton entreprise ! .....	127
Modéliser le rire en groupe .....	128
Quelques influences dans une dynamique de groupe.....	129
La limite à l'amusement.....	132
Se ressourcer avant une animation.....	134
Yoga du rire en maison de retraite .....	135
Choisir ses ingrédients .....	135
Étapes pour réaliser une joyeuse animation.....	136
Quel style d'animation en institut ?.....	137
Animation d'enfants.....	140
Avec l'aide des collègues .....	140
Anniversaire.....	141
Serveur Fou .....	142
<b>Conclusion .....</b>	<b>145</b>