

LES PSYCHO-DÉBATS, UN CONCEPT UNIQUE...

En 1986, [Victor Hugo Espinosa](#) lance la thérapie par le rire et met en place le premier « club du rire » de France, en créant l'association [SOS-RIRE](#). Avec ECOFORUM, il lance en 2.000, les [ECO-DEBATS](#), une fois par mois, qui sont devenus le rendez-vous incontournable de la concertation des citoyens. Durant une dizaine d'années, beaucoup des thématiques ont été traitées et des nombreuses personnalités politiques de droite et gauche y participent, devant des associations et des citoyens. Il a, à son actif, **plus de 3.600 articles de presse, plus de 2.000 émissions de radio et, un millier d'animations sur l'environnement et le développement durable dans les écoles, collèges et lycées.** ([CV](#) – [REVUE PRESSE](#))

Victor Hugo Espinosa, professeur de communication et de médiation, est le créateur et l'animateur des [Psycho-Débats](#). Depuis de nombreuses années, il organise des conférences, tables rondes, groupes de réflexion, débats, qui ont pour but de mieux-vivre. Désormais, l'association Psycho-Débats a comme objectif de continuer dans le même esprit et de partager le concept.

« Grâce aux psycho-débats, nous mettons nos expériences en commun. Le partage d'expériences et l'intelligence collective nous amènent vers de belles solutions... »

Les thématiques sont nombreuses : la créativité, la gestion du temps, les personnes toxiques, comment parler en public, la thérapie par le rire, la pensée positive, la communication par les gestes et les objets... [Voir la liste des thématiques](#).

« Je constate, que nous sommes devant une société qui souffre de plus en plus de stress et d'autres maux, bien souvent causés par des mots mal dits ou non-dits. Nous avons besoin de mieux communiquer avec les autres et aussi avec nous-même. Une des solutions est la création de groupes de réflexion comme les psycho-débats »



LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Jeudi 10 octobre 2024 : 18 h 30 à 20 h

La prise de parole est très importante pour faire passer nos idées.

Quels sont les techniques ?

Comment avoir confiance en soi ?

Comment se préparer ?

Comme être convainquant ?

Préparez vos questions.

Vous serez aussi, acteur de cette formation



Victor Hugo ESPINOSA
Créateur et animateur
de PsychoDébats

**Webinaire
Gratuit !**



LES ANGOISSES LIÉES AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

**PSYCHO
DÉBATS**

ÉCOANXIÉTÉ

Judi 18 avril
de 18h30 à 20h



Le Rire et la Thérapie par le Rire

LA GESTION DU TEMPS

Animés par Victor Hugo Espinosa

Les Relations Toxiques



Comment parler
en public ?



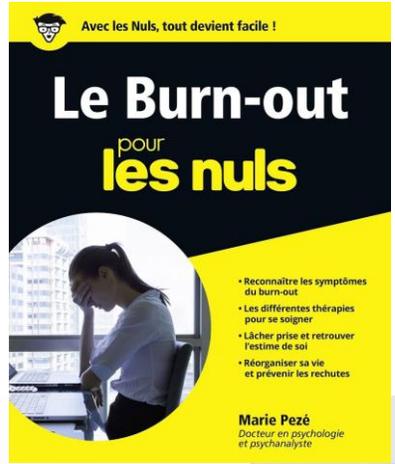
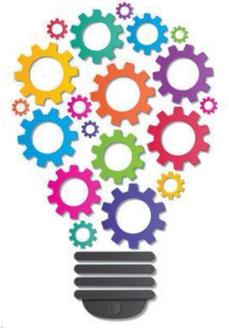
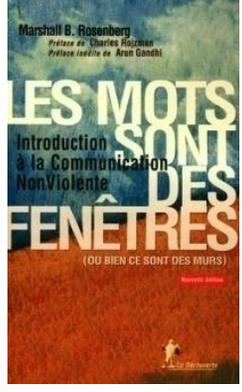
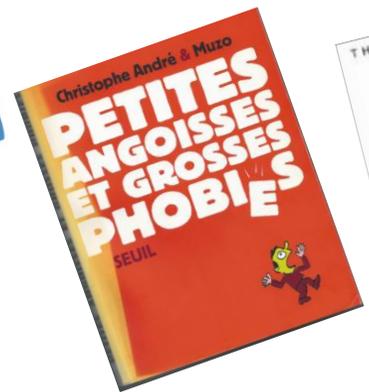
LISTE DES PSYCHO-DÉBATS

1. LA COMMUNICATION NON VERBALE !
2. LA CONFIANCE EN SOI
3. LA GESTION DU TEMPS
4. LA CRÉATIVITÉ
5. COMMENT PARLER EN PUBLIC ?
6. LE RIRE ET LA THÉRAPIE PAR LE RIRE
7. SAVOIR PARDONNER
8. LES RELATIONS TOXIQUES
9. L'AMOUR DANS TOUS SES ÉTATS...
10. LES SCHEMAS REPETITIFS AUTODESTRUCTEURS
11. ART-THÉRAPIE - ART DE VIVRE
12. LES BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE HEUREUX
13. RUPTURE, SÉPARATION, DÉCEPTION, EN AMITIÉ COMME EN AMOUR
14. SAVOIR CHOISIR
15. TEMPS LIBRE – TEMPS VACANCES
16. LES PEURS ET LES PHOBIES
17. LA SPIRITUALITÉ
18. LA SOLITUDE ...
19. LA JALOUSIE
20. LE BURN-OUT ...



AIMER LA LECTURE ET LE PARTAGE

PSYCHO DÉBATS



1

2

3

1

3

2



**PSYCHO
DÉBATS**



Le Rire et la Thérapie par le Rire

Samedi 10 mars 2018 de 10 h 30 à 12h

Animés par Victor Hugo Espinosa

Librairie Maupetit, 142 La Canebière 13001 Marseille - Métro Réformés



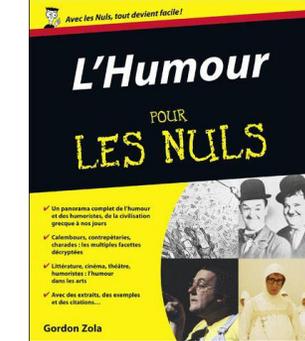
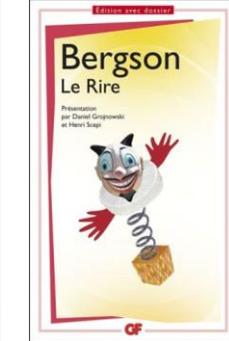
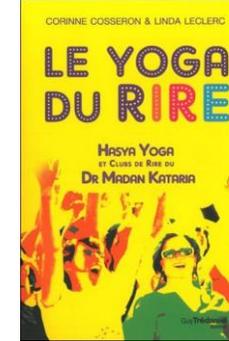
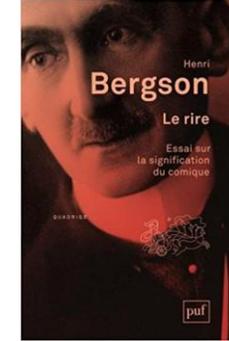
Les bénéfices du rire sur notre santé ne sont plus à prouver. Avec 30 minutes de rire par jour, on pourrait se passer de nombreux médicaments, affirme Henri Rubinstein, neurologue américain. Alors que les jeunes enfants ont la capacité de rire spontanément par pur plaisir, les adultes riraient en moyenne moins de 20 fois par jour, soit seulement pendant 5 minutes, 4 fois moins qu'il y a 60 ans. Or, il est désormais scientifiquement prouvé que l'humour et le rire sont extrêmement bénéfiques pour la santé, et particulièrement pour lutter contre le stress. Si avez perdu votre sens de l'humour, venez réapprendre à rire... et si vous riez beaucoup, venez nous faire rire !



Entrée gratuite - **RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS** au 06 73 03 98 84
Prochain psycho-débat : LES RELATIONS TOXIQUES – samedi 7 avril 2018



© Claire Bessin



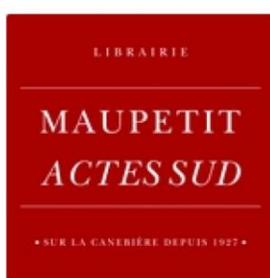
UN livre

Les bénéfices du rire sur notre santé ne sont plus à prouver.

Avec 30 minutes de rire par jour, on pourrait se passer de nombreux médicaments, affirme Henri Rubinstein, neurologue américain.

Alors que les jeunes enfants ont la capacité de rire spontanément par pur plaisir, les adultes riraient en moyenne moins de 20 fois par jour, soit seulement pendant 5 minutes, **4 fois moins qu'il y a 60 ans.** Or, il est désormais scientifiquement prouvé que l'humour et le rire sont extrêmement bénéfiques pour la santé, et particulièrement pour lutter contre le stress.

Si avez perdu votre sens de l'humour, il faudrait réapprendre à rire... et si vous riez beaucoup, partagez votre sens de l'humour et faites rire les autres !



LA CONFIANCE EN SOI

Samedi 21 janvier 2017 de 10h30 à 12h
Animés par Victor Hugo Espinosa

Librairie Maupetit, 142 La Canebière 13001 Marseille - Métro Réformés

Certains ont beaucoup trop confiance en eux, d'autres, cruellement moins.

Manquez-vous de confiance en vous?

Ce manque de confiance en vous porte-t-il sur tous les plans de votre vie ou seulement sur quelques-uns? D'où vient ce manque?

Craignez-vous le regard des autres ?

Comment arrêter de vous dévaloriser?

Ne pas subir la pression sociale?

Comment changer ? Comment aider vos proches qui manquent de confiance en eux-mêmes ?



On devient ce que l'on pense, on devient ce que l'on regarde, on devient ce que l'on écoute, on devient ce que l'on aime



Ce psycho-débat est là pour répondre à ces questions. Il vous permettra de mieux identifier les causes de votre manque de confiance en vous et d'apprendre des techniques qui la renforceront de façon concrète et durable. N'ayez pas peur de prendre des risques Ne soyez pas votre pire ennemi

« Grâce aux psycho-débats, nous mettons nos expériences en commun. Le partage d'expériences et l'intelligence collective nous amènent vers de belles solutions... »

Inscription par mail contact@ecoforum.fr ou par SMS au 06 73 03 98 84

Prochain psycho-débat: La prise de parole : samedi 18 février à 10h30





Victor Hugo ESPINOSA
Créateur et animateur
de PsychoDébats

**Webinaire
Gratuit !**

LA CONFIANCE EN SOI

12 septembre 2024 : 18 h 30 à 20 h

La confiance en soi, certains ont beaucoup trop confiance en eux, d'autres, cruellement moins.

Manquez-vous de confiance en vous ? Ce manque de confiance en vous porte-t-il sur tous les plans de votre vie ou seulement sur quelques-uns ? D'où vient ce manque ? Craignez-vous le regard des autres ?

Comment arrêter de vous dévaloriser ?

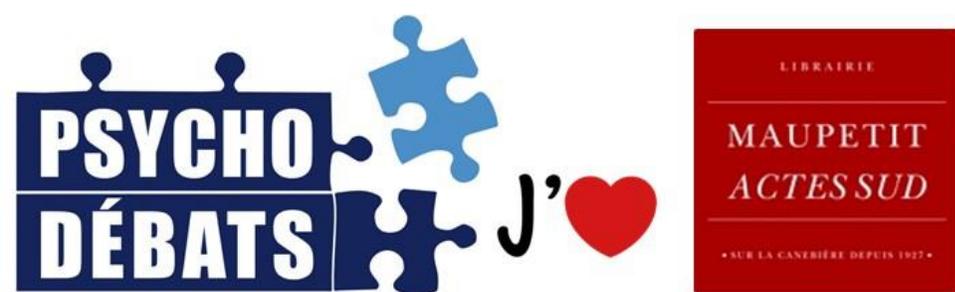
Ne pas subir la pression sociale? Comment changer ?

Comment aider vos proches qui manquent de confiance en eux-mêmes ?

Ce psycho-débat est là pour répondre à ces questions. Il vous permettra de mieux identifier les causes de votre manque de confiance en vous et d'apprendre des techniques qui la renforceront de façon concrète et durable.

<https://us02web.zoom.us/j/86972748449>





L'Amour dans tous ses états

Samedi 2 décembre à 10h30 - Animés par Victor Hugo Espinosa

Librairie Maupetit, 142 La Canebière 13001 Marseille - Métro Réformés

Je t'aime ? tu m'aimes ? Je m'aime ?
 J'aime les autres ?
 Les autres m'aiment-ils ?
 J'aime l'Humanité ! J'aime la nature !
 J'aime mes enfants ! J'aime la vie !
 J'aime la musique !
 J'aime aimer !



L'amour au passé, au présent et au futur ?
 Rupture, séparation, déception, abandon !

Attention
 Places limitées

En France, près d'un mariage sur deux finit en divorce, ce qui crée une population de nouveaux célibataires divorcés. Séparation voulue ou subie ? La société, la famille, le couple, les amis... nous devons sans arrêt rendre des comptes... Pour tenter de se défaire de ces contraintes, beaucoup font le choix de la séparation, celui de vivre seul malgré les nouvelles contraintes que ce mode de vie impose aussi ! Ce psycho-débat sera l'occasion de trouver ensemble des réponses à toutes ces questions !



Grâce aux psycho-débats, nous mettons nos expériences en commun. Le partage d'expériences et l'intelligence collective nous amènent vers de belles solutions...

RESERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS au 06 73 03 98 84

Prochain psycho-débat : La gestion du temps – samedi 6 janvier 2018



**PSYCHO
DÉBATS**



LIBRAIRIE
**MAUPETIT
ACTES SUD**
• SUR LA CANEBIÈRE DEPUIS 1927 •

La Créativité

Samedi 10 février 2018 de 10h30 à 12h

Animés par **Victor Hugo Espinosa**

Librairie Maupetit, 142 La Canebière 13001 Marseille - Métro Réformés



Un créatif considère problèmes et difficultés comme des défis à relever et trouve des solutions là où d'autres y ont renoncé.

Qu'est-ce donc qui bride notre créativité ?

Comment bousculer les règles et les hypothèses qui la limitent ?

Comment dépasser la peur de l'échec ou du ridicule et savoir prendre des risques, accepter les idées les plus audacieuses, s'amuser, rire, se libérer, mieux admettre son passé, mieux vivre son présent, mieux anticiper son avenir ?

Venez partager techniques et conseils pour stimuler l'imagination et la créativité qui sommeillent en vous.

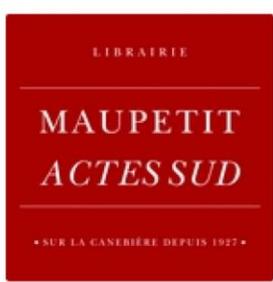
Venez-vous enrichir de la créativité des autres et découvrir la vôtre propre !!



Entrée gratuite - **RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS** au 06 73 03 98 84

Prochain psycho-débat : La thérapie par le RIRE - samedi 10 mars 2018





La communication non verbale !

Samedi 25 MARS 2017 à 10h30 - Animés par Victor Hugo Espinosa

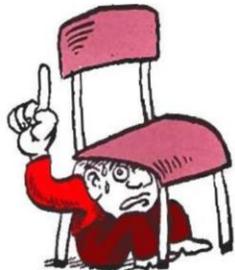
Librairie Maupetit, 142 La Canebière 13001 Marseille - Métro Réformés



55 % de la communication est visuelle. Nos gestes, postures et expressions parlent pour nous : des expressions du visage, le ton de notre voix, l'habillement, la coiffure, le maquillage, l'odeur, les silences, le toucher...

De la même façon, nous communiquons consciemment ou inconsciemment, avec nous-mêmes ou avec les autres, à travers les objets que nous choisissons : pour décorer notre maison, offrir un cadeau... À quoi correspondent nos gestes, nos postures et les objets que nous choisissons ? Comment les interpréter ?

Grâce aux psycho-débats, nous mettons nos expériences en commun. Le partage d'expériences et l'intelligence collective nous amènent vers de belles solutions...





**LES PSYCHO-DEBATS
DE L'ECOMOTIVE CAFÉ**
Mardi 19 mai 2015
de 18h15 à 20h30

LA GESTION DU TEMPS

Animés par **Victor Hugo Espinosa**

2 Place des Marseillaises, 13001 Marseille - Métro Saint Charles



Certains passent leur vie à courir :
Toujours les mêmes constats : je suis en retard, encore une fois! Je n'ai pas fait tout ce que je voulais faire aujourd'hui et je dois encore reporter à demain...
Comment gérez-vous votre temps ?
Etes-vous de ceux qui se sentent débordés ou êtes-vous au contraire de ceux qui ne savent pas quoi faire de leur temps ? Le temps est le même pour tout le monde et pourtant, tout le monde n'en a pas la même perception. **Pourquoi ? Sommes-nous tous égaux face au temps ? Peut-on apprendre à mieux gérer son temps ?** Qu'est-ce que c'est, une bonne gestion du temps ? **Comment gagner du temps ?**



Les psycho-débats, ont pour but, **de créer une véritable synergie pour mieux vivre**, grâce au partage des expériences des uns et des autres

Inscription par mail contact@ecoforum.fr ou par SMS au 06 73 03 98 84
Prochain psycho-débat: Les schémas répétitifs autodestructeurs, mardi 16 juin à 18h15



LES PSYCHO-DEBATS DU POINT DE BASCULE

Animés par Victor Hugo Espinosa

Comment parler en public ?

Mardi 15 janvier 2013 de 18h à 21h

Au Point de Bascule, 108 rue Breteuil, 13006 Marseille
Métro Castellane ou Métro Préfecture

Le premier psycho-débat sur la créativité a été un succès ! Ses participants ont choisi, à la majorité, le thème de notre prochaine rencontre : « Comment parler en public ? »

L'éloquence n'est pas innée. **Avoir des talents d'orateur** s'acquière facilement si on en connaît les techniques et si l'on s'y entraîne !

Quelles sont ces techniques ? Comment les mettre en application et dépasser la peur de prendre la parole ? Quelles sont les erreurs à éviter ? Comment susciter l'intérêt du public et parvenir à le maintenir ?

Nous espérons vous voir **nombreux le mardi 15 janvier 2013**, de 18h à 21h, au Point de Bascule, 108 rue de Breteuil !



Participez aux psycho-débats du Point de Bascule, qui ont pour but, une fois par mois, **de créer une synergie pour mieux vivre**, grâce au partage d'expériences des participants et éventuellement des spécialistes !

18h à 18h30 : accueil et préparation des questions.
18h30 à 20h : psycho-débat participatif.
20h30 à 21h : discussion libre autour du bar.

Inscription par mail accueil@lepointdebascule.fr ou par SMS au 06 73 03 98 84
Avec le soutien de la Maïone de l'Ecologie Provence et Ecoforum



PSYCHO-DEBATS LES PSYCHO-DÉBATS à L'ECOMOTIVE CAFÉ.
Animés par Victor Hugo Espinosa

Comment parler en public ?

Mardi 21 avril 2015 de 18h15 à 20h30
L'Ecomotive Café, 2 Place des Marseillaises, 13001 Marseille
Métro Saint Charles

L'éloquence n'est pas innée.
Avoir des talents d'orateur s'acquière facilement si on en connaît les techniques et si l'on s'y entraîne !

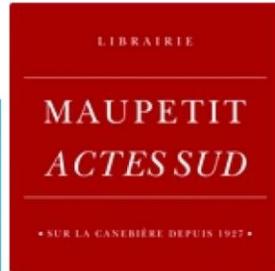
Quelles sont ces techniques ?
Comment les mettre en application et dépasser la peur de prendre la parole ?

Quelles sont les erreurs à éviter ?
Comment susciter l'intérêt du public et parvenir à le maintenir ?

Les psycho-débats, ont pour but, de créer une véritable synergie pour mieux vivre, grâce au partage des expériences des uns et des autres

exprimez-vous!





Savoir Pardonner



**Samedi 2 juin 2018
de 10h30 à 12h**

Animés par Victor Hugo Espinosa

Librairie Maupetit,
142 La Canebière
13001 Marseille
Métro Réformés

Trahisons, humiliations, violences, abandons, injustices, perte d'un être cher, suicide, infidélités, mensonges... Savoir pardonner... pour vivre mieux! Comment apprendre à pardonner? Faut-il tout pardonner? Pourquoi pardonner? Comment pardonner? À quoi cela sert-il de pardonner? Comment savoir si nous avons vraiment pardonné?

Savoir pardonner, c'est avant tout se pardonner à soi-même. C'est décider de ne plus souffrir et sortir de la violence subie. C'est reconnaître que la faute existe, exprimer sa colère et surtout cesser de se sentir coupable. C'est aussi chercher à comprendre celui qui nous a blessé, sans oublier de prendre son temps pour pardonner, et enfin, soulager son cœur afin de revenir à un état de liberté et à une autonomie vis-à-vis du passé.

Entrée gratuite - **RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS** au 06 73 03 98 84





**LES PSYCHO-DÉBATS
DE L'ECOMOTIVE CAFÉ**
Mardi 16 juin 2015
de 18h15 à 20h30

LES SCHEMAS REPETITIFS AUTODESTRUCTEURS

Animés par **Victor Hugo Espinosa**

2 Place des Marseillaises, 13001 Marseille - Métro Saint Charles



Les schémas comportementaux sont souvent répétitifs et ritualisés. Si vos schémas répétitifs sont autodestructeurs, vous êtes attiré systématiquement par le même type de comportements et d'angoisses qui vous fera souffrir. Une bonne solution est de reprogrammer les schémas destructeurs. Une méthode pour se débarrasser ou réduire ces effets négatifs est de visualiser, à l'aide d'un schéma transversal, chaque comportement, chaque ressenti, pour

pouvoir ainsi mieux comprendre la façon la plus efficace d'agir. Ce n'est possible que si nous apprenons à détourner notre attention de nos schémas de pensée habituels... Dans ce psycho-débat, à partir d'exemples concrets des participants, nous allons construire et dessiner ensemble quelques schémas, les analyser et réfléchir à quelques idées pour agir positivement. Par exemple: Pourquoi suis-je si perfectionniste à tel point que la moindre erreur me fait souffrir ?

Les psycho-débats, ont pour but, **de créer une véritable synergie pour mieux vivre**, grâce au partage des expériences des uns et des autres

Inscription par mail contact@ecoforum.fr ou par SMS au 06 73 03 98 84





Samedi 5 mai 2018 de 10 h 30 à 12h

Animés par Victor Hugo Espinosa

Librairie Maupetit, 142 La Canebière 13001 Marseille - Métro Réformés

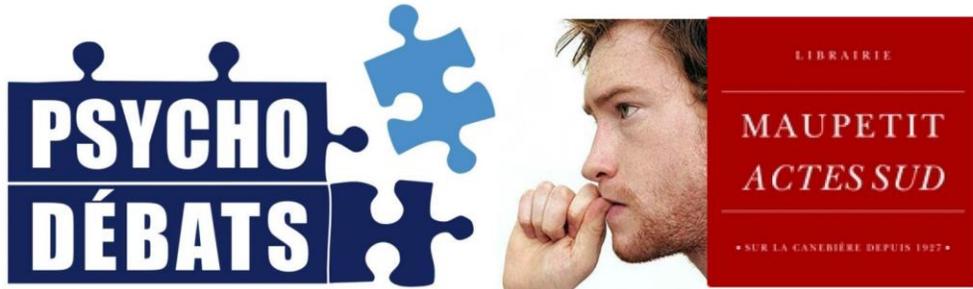
La pratique de la danse, la musique, l'écriture, le théâtre, la peinture, la sculpture, le rire, la poterie, la photo, le dessin, le collage ou encore l'utilisation créative de la pâte à modeler, des tissus ou de l'argile nous aident à mieux vivre et nous servent parfois de thérapie dans des moments difficiles. Trouver son bonheur à travers des activités artistiques et ludiques est possible. L'art-thérapie est un ensemble de thérapies, novatrices et douces, qui ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie par la compréhension du soi.

Ces thérapies efficaces soutiennent et aident les personnes à s'exprimer autrement qu'avec des mots, à prendre de la distance avec leurs souffrances et leurs douleurs, à mieux identifier ses propres ressources et à surmonter les expériences douloureuses. Elles peuvent également aider à reprendre confiance en soi et à améliorer sa qualité de vie. Qu'est-ce que l'art-thérapie ? Comment se pratique-t-elle ?

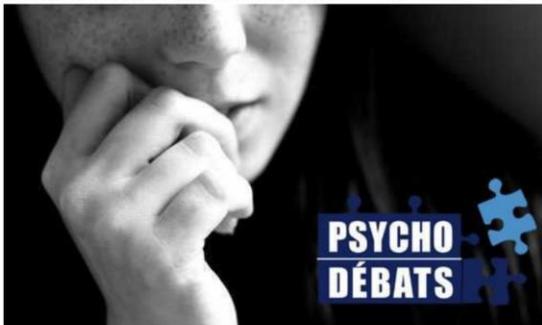
Entrée gratuite - **RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS** au 06 73 03 98 84

Prochain psycho-débat : Savoir pardonner – samedi 2 juin 2018





Les Relations Toxiques



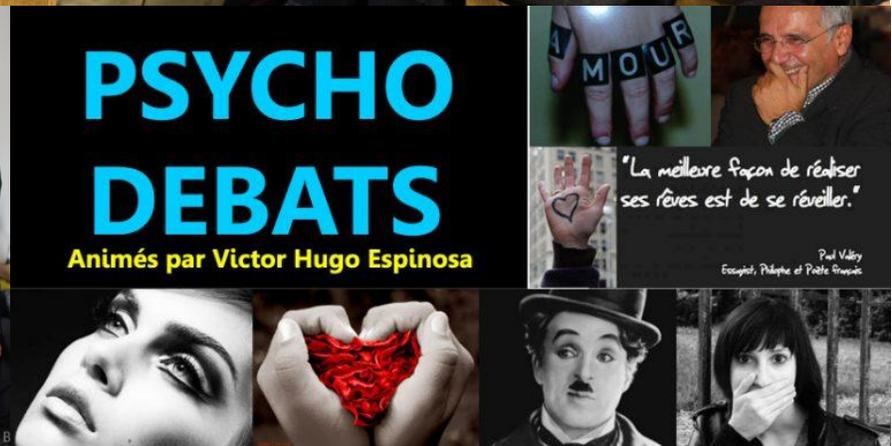
Samedi 7 avril 2018 de 10h30 à 12h
Animés par Victor Hugo Espinosa

Librairie Maupetit, 142 La Canebière 13001 Marseille - Métro Réformés

Les mots ne tuent pas, mais ont le pouvoir de vous blesser. Vous êtes entouré de personnes toxiques? Certains proches, amis ou collègues ont le don d'empoisonner votre vie ? En leur compagnie, vous vous sentez dévalorisé, contrôlé, déprimé, exténué, irascible ou encore sur la défensive...

Comment reconnaître une personne toxique ? Il y a des personnes qui deviennent de terreur toxiques, qui sont une vraie menace pour votre vie quotidienne. Chacun de nous a rencontré déjà quelques spécialiste du comportement toxique : le dénigreur, l'autodestructeur, le compétiteur, la commère, l'hypocrite, l'indécis, l'exploiteur, le tyran, le malade mental, le menteur, le touche-à-tout, le fanatique, le nombriliste, le manipulateur, le dominateur, le paranoïaque, le fauteur de troubles... Chacun de nous peut être une personne toxique, par rapport à une personne et une situation donné, qui vous conduit à un comportement toxique.

Entrée gratuite - **RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS** au 06 73 03 98 84
Prochain psycho-débat : Art-thérapie et Bonheur – samedi 5 mai 2018





La Jalousie

Samedi 7 juillet 2018 de 10h30 à 12h

Animés par Victor Hugo Espinosa

Librairie Maupetit, 142 La Canebière - 13001 Marseille - Métro Réformés



La jalousie c'est comme l'alcool : au début ça grise, à la fin ça saouûle !

Comment faire face à la jalousie en amour? Et la jalousie au travail, en famille, en amitié, de mon entourage... D'où vient la jalousie ? Pourquoi est-on jaloux ? Pourquoi suscitons-nous malgré nous la jalousie ? D'où vient ce sentiment, comment le comprendre ? Peut-on ne pas être jaloux ? Quel lien entre jalousie et estime de soi ? Y a-t-il des bons et des mauvais jaloux ? Pourquoi est-il si difficile de renoncer à la jalousie? Quand tombe-t-on dans le pathologique ? Dans un couple, la jalousie vient souvent tout gâcher, pourquoi? Comment gérer la jalousie au travail ? Lutte de pouvoir, sentiment d'injustice ou manque de confiance en soi... L'entreprise est un lieu propice aux rivalités. La jalousie en amitié : comment l'éviter? Comment faire face à la jalousie de mon entourage? Grâce aux psycho-débats, nous mettons nos expériences en commun. Le partage d'expériences et l'intelligence collective nous mènent vers de belles solutions...

Entrée gratuite - RÉSERVATION OBLIGATOIRE PAR SMS au 06 73 03 98 84



13^{ème} Journée Nationale du Sommeil

cette année sur le thème

« SOMMEIL et ENVIRONNEMENT »



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille



AirPACA
QUALITÉ DE L'AIR



ECOFORUM

Vendredi 22 Mars 2013 de 18 h à 20h

Hémicycle MPM - Jardins du Pharo

58, Boulevard Charles Livon - 13007 Marseille

17h30 : Accueil du public et distribution de documents sur le sommeil

18h-20h : Conférence-Débat

- **Docteur Marc Rey**, Centre du Sommeil de l'AP-HM
Le sommeil normal et ses perturbations par le bruit
- **Victor Hugo Espinosa**, président d'Ecoforum
Les perturbations du sommeil induites par l'environnement.
- **Docteur Alain Palot**, Centre du Sommeil de l'AP-HM
Les pathologies respiratoires du sommeil
- **Dominique Robin**, Directeur d'Air Paca
Qualité de l'air et sommeil
- **Docteur Eve Saint Jean**, Centre du Sommeil de l'AP-HM
Rythme veille sommeil et lumière
- **Marion Bacci-Liguori**, professeur d'école
Education et sommeil

A l'issue de ces présentations un débat avec le public permettra de répondre aux problématiques environnementales du sommeil.

- Comment mesure-t-on le sommeil ?
- Pourquoi les enfants dorment-ils plus que les adultes ?
- Pourquoi le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?
- Pourquoi la lumière nous empêche-t-elle de dormir ?
- Comment le bruit finit-il par détruire nos nuits ?
- Comment respirons-nous pendant notre sommeil et comment cela influe-t-il sur notre sommeil ?

De grandes nuisances environnementales perturbent la qualité de notre sommeil :

- Comment réduire le bruit à l'extérieur et à l'intérieur de notre habitat ?
- Comment éviter l'excès de lumière qui perturbe notre sommeil ?
- Comment obtenir une température et une qualité de l'air optimale pour une bonne qualité de sommeil ?



© Claire Bessin

**PSYCHO
DEBATS**

Animés par Victor Hugo Espinosa



"La meilleure façon de réaliser ses rêves est de se réveiller."

Paul Valéry
Écrivain, Philosophe et Poète Français



Entrée gratuite - Inscription par mail contact@ecoforum.fr ou par SMS au 06 73 03 98 84 ou par Facebook [Marseille Ecologie](#)

Pour prendre la vie du bon côté

Lutter contre le stress qui perturbe la vie quotidienne, c'est l'ambition de Victor-Hugo Espinoza

Victor-Hugo Espinoza n'a pas vraiment les allures de l'informaticien pur et dur tel qu'on se l'imagine habituellement. Victor-Hugo est un rigolo. Victor-Hugo est informaticien, d'origine chilienne.

Un homme qui respire la joie de vivre, capable de faire rire à en pleurer même les plus endurcis. Lorsqu'il intervient, son rire et sa bonne humeur n'épargnent personne.

Victor-Hugo est un rigolo et il le revendique: *"J'ai appris à prendre la vie du bon côté. Le rire est une thérapie formidable contre tous les maux"*.

Pourtant ce Sud-Américain, qui rit comme il respire, a connu de grands malheurs qu'il préfère taire. Par pudeur. Mais dans son discours et lorsqu'il abandonne son "habit de gala", on ressent toute la détresse, toute la souffrance d'un passé qu'il a du mal à oublier.

Une recette simple

L'association "SOS Rire" oriente son travail sur plusieurs axes: organisations de soirées humoristiques, de



Victor-Hugo Espinoza: *"Je suis un rigolo et j'en suis fier..."* (Photo Patrick VALLASSERIS)

spectacles pour enfants, projections d'émissions humoristiques pour radios libres.

Pourtant, le plus gros du travail se fait au quotidien:

"Je ne peux pas m'installer dans un bus sans interpeller mon voisin; prendre un train sans sourire à la personne qui se trouve à mes côtés."

"Neuf fois sur dix, j'apporte une note de bonne humeur. A ce moment-là, je sais que ma journée et la leur n'en sera que plus agréables."

Plus que jamais, aujourd'hui, on parle de stress, de mal-vivre et de douleurs plus ou moins psychosomatiques. Plus que jamais, aujourd'hui, aussi bien les hommes que les femmes vivent de plus en plus l'estomac noué. L'angoisse au bout des rêves.

Le boulot, les enfants, le mari, la femme, les augmentations qui tardent à venir, la drogue, le chômage, le sida... Les maux ne manquent pas. Les dépressions se multiplient. Maintenant, Victor-Hugo Espinoza esquisse un sourire malicieux:

"Prendre la vie du bon côté, apprendre ou réapprendre à rire. A sourire. Aller vers les autres. Aimer son prochain. La recette est aussi simple que ça".

M.C.

LE RIRE, C'EST LA SANTÉ

C'est ce que viendra démontrer, ce soir, à la M.J.C. La Corderie, à l'initiative de "S.O.S Rire", la célèbre psychothérapeute américaine Annette Goodheart. Ah ça rira!

Parce qu'elle a un "bon cœur", Annette Goodheart a répondu, sourire aux lèvres, favorablement à l'invitation de Victor-Hugo Espinoza.

Ayant appris le passage en Europe de la célèbre psychothérapeute américaine spécialisée en catharsis, le président-fondateur de l'association "S.O.S Rire" a eu l'excellente idée de l'inviter à Marseille, pour animer une conférence qui s'annonce fort instructive et des plus gaies. Le

Victor-Hugo Espinoza, *"c'est parce que nous rions que nous sommes heureux et non le contraire"*. A méditer. Car si on regarde la triste évolution du rire au cours de ce siècle, il y a de quoi s'inquiéter: dans les années 50, on riait 19 minutes par jour; on ne consacre aujourd'hui plus que 5 petites minutes à ce remède qui devrait être remboursé par la Sécurité sociale. Il paraît que 7% des gens ne rient jamais. Que c'est triste la crise.

Alors, si vous avez un petit coup de barre, un éclat de rire, et ça repart!

P.Ba.

□ *"Thérapie par le rire"*, conférence animée par Annette Goodheart, ce soir, 20h, à la M.J.C. de la Corderie (33, bd de la Corderie, 7e). Pour y assister, il est impératif de téléphoner à "SOS Rire", 091.84.11.11 ou 91.08.08.78.



Mourir de rire pour vivre heureux

8 - Jeudi 9 Mai 1991

le Méridional

C'est la philosophie de Victor Hugo Espinoza, grand poète du rire et informaticien chilien qui depuis des années mène une croisière contre la morosité. Il analyse avec nous une époque pas très "ioio"...

Notre société n'a plus le goût du rire. Plus du tout. La crise, le chômage, la famille, le sida, les guerres, les banlieues, les nouveaux pauvres, les pays du tiers monde, les catastrophes naturelles, pff! "l'homme sapiens" des années 90 ne sait plus où donner de l'angoisse.

Ca flippe dur, bourdonne, grésille, surchauffe, dijonne, explose, implose même: et ce satané miroir qui lui renvoie toujours la sale image. La mauvaise histoire, la méchante morale. Et l'optimisme dans tout cela!

Qu'on se le dise: l'optimisme est au point mort: "No Future" criaient les punks dans les années 80. "Révolte mes frères", reprennent en gesticulant les "rappers" des années 90.

Les yuppiés sont malades, les sportifs dopés, les politiques n'intéressent décidément plus personne. Cóluche est mort, vive les "inconnus"...

Paradoxe et signe des temps: aujourd'hui, les prédictions de Nostradamus ressurgissent avec force et le spectre de la fin du monde inquiète plus que de raison une population prête à vendre son spleen à n'importe quel prix pour oublier la "sinistrose" qui l'habite.

Les responsables des chaînes de télévision l'ont bien compris. Eux qui rivalisent d'émissions consacrées au rire. "Les Nuls", "Sébastien c'est fou", la "Classe" la "Télé des inconnus"... les émissions se succèdent à un rire infernal. Et il y en a pour tous les goûts. Même les plus douteux.

Charlotte de Turckin, Murielle Robin, Pierre Palmade, Lagaf, Timsit, Sylvie Joly, Poppeck, Bedos, Devos etc... Ancienne et nouvelle génération confondues, ils rivalisent de

gags, d'histoires droles, d'images colorées d'une époque "bancale" qui alimente le stock de leurs sketches, de leur humour trempé au vitriole.

Désormais, l'homme sapiens des années 90 a ses rendez-vous avec le rire. Signe des temps: aujourd'hui, les tranches horaires correspondent aux heures de grande écoute.

Serait-ce la victoire du rire sur commande? Probablement...

D'ailleurs, la télévision comme la radio en ont fait leur philosophie: *"mourons de rire pour vivre heureux"*. Le bébé show a fait des émules:

Riez de bon coeur messieurs dames... riez de bon coeur.

Avec un nom pareil!

En province, dans les grandes villes comme les petites bourgades, les comiques y vont aussi de leurs bons mots. De leurs caricatures et de leurs inspirations du moment.

A Marseille, la perle rare s'appelle Victor Hugo Espinoza. Un nom pareil ça ne s'invente pas! Son mode de vie non plus.

Il est le prince de la rigolade, le génie du gag, le roi de l'éclat de rire. Victor Hugo Espinoza a probablement compris avant tout le monde les bienfaits d'un bon gros rire qui se fait communicatif.

Il y a quelques années, ce génial ingénieur informaticien fondait l'association "SOS Rire".

Son but? Promouvoir toute activité d'humour et de détente ainsi que développer l'ensemble des supports culturels ayant attrait à l'humour. Depuis, il multiplie les conférences et colloques sur le rire. L'ambiance est assurée.

"Cinq minutes de rire c'est mieux que deux heures de méditation transcendante. Le



La bande de SOS Rire (Photo D.R.).

plus important, c'est d'être ensemble. Le rire vient tout seul. Il faut chercher le bonheur dans l'être plus que dans l'avoir"

Il enchaîne: *"Voyez vous, tout n'est pas fou. Il faut rire des petites choses de la vie, faire tomber les barrières artificielles qui ankylisent les relations humaines."*

"En fait l'essentiel, c'est d'habituer la tête à penser des choses chouettes. Aujourd'hui, cela devient même vital. Le rire soigne."

Mode d'emploi?

Dès le saut du lit, Victor Hugo Espinoza chasse les limbes de la nuit. *"A chacun sa méthode. Moi, c'est en me regardant dans le miroir lorsque je me rase"*.

C'est ainsi qu'il se met en joie pour la journée. Victor

Hugo Espinoza ne peut d'ailleurs pas s'empêcher de faire partager ses bonheurs et... ses rires.

Dans l'autobus, le train, dans les grands magasins, l'insatiable aborde, interpelle, amuse tout ce qui passe à portée de main: *"Il faut retrouver le sens du partage. Tendre la main vers l'autre et rire avec lui du seul rire qui soit vraiment authentique: celui qui part du coeur."*

Mais attention le rire doit être vrai: *"quelqu'un qui rigole faux cela se sent tout de suite"*, ajoute le Sud-Américain.

Les narquois, les sardoniques, les moqueurs sont donc prévenus: il ne suffit pas de découvrir sa belle denture pour embobiner son monde.

Les contrariétés, les désagréments de la vie? Oubliés, balayés. Espinoza a décidé de rire jusqu'au bout.

Plus sérieusement, il affirme: *"On peut changer le monde par le rire. Quand je vois quelqu'un qui rit naturellement ou qui sourit avec tendresse, je me dis que ce n'est pas possible que cette personne soit mauvaise."*

Réfugié politique, Victor Hugo Espinoza est arrivé à Marseille il y a douze ans. Des tortures morales et physiques subies dans son propre pays, il n'en parle que très peu.

Maintenant, le visage se fait grave. Quelques secondes de silence puis Victor Hugo Espinoza esquisse un léger sourire:

"Il faut savoir apprécier son bonheur et ne pas avoir peur d'aller à la rencontre de l'autre. La France est un pays fantastique..."

Michel CLAU

6 - Lundi 10 Juin 1991

le Méridional

tous renseignements, 03.78.32.

Création de SOS-RIRE en 1986

