

« Écoutez pour gagner 7 ans de vie »

nous plonge durant 6 minutes 30 dans une action que l'on fait tous : **rire**.

A travers des extraits de vidéos, de musiques, des recherches, et nos propres rires et pensées, ce podcast nous embarque dans un **voyage au cœur de ce phénomène**, et un **décryptage assez personnel** de celui-ci.

Nos rires bercent nos journées, et nous permettent d'en garder une bonne image.

Une journée sans rires nous semble rapidement être une journée gâchée, une journée mal utilisée. Ce podcast devient donc une **ode à ce bonheur spontané**, lui qui nous surprend, nous fait du bien et sauve nos journées pourries.

POURQUOI LE RIRE ?

Il nous paraissait évident d'aborder un sujet qui nous porte chaque jour. De façon simple, avec si peu, le rire se manifeste et **nous fait tellement de bien, moralement... et physiquement**. Pour nous deux, Juliette et Léna, et pour beaucoup d'entre nous, il est notre raison de nous lever le matin, notre **raison de continuer** et d'avancer. On a remarqué que nos moments les plus marquants de notre vie sont les fous rires autour de rien, sur des vidéos nulles ou des phrases improbables prononcées à une heure du matin. Et en creusant, on se rend compte que le rire n'est pas juste un réflexe mais un **médicament** : il renforce les liens sociaux, réduit notre stress, améliore la mémoire et la créativité... C'est presque une potion magique. On vit dans une période où rire devient un acte de **survie émotionnelle**. On nous bombarde de mauvaises nouvelles, les crises et injustices s'accumulent. C'est donc cette **micro-pause mentale** qui nous rappelle que le bon existe encore, et qu'il faut respirer de temps en temps.

QUATRE NIVEAUX DE LECTURE

Nous avons opté pour un format à **quatre niveaux de lecture**.

1.

Premièrement, notre trame principale, **deux voix narratrices**, qui relatent nos recherches et nos propres avis sur le sujet, apportant une **dimension plus personnelle**.

Deuxièmement, **deux musiques de fond**, qui débutent et terminent le podcast, pour apporter **dynamisme et familiarité**.

2.

3.

Troisièmement, des extraits, **beaucoup d'extraits**, de rires et de discours, principalement issus de **YouTube** car nous avons toutes deux **grandi** et forgé notre humour avec cette plateforme, mais aussi quelques archives **INA**, qui appuient le fait que le rire et ses bienfaits **transcendent les générations**.

Et enfin, en quatrième, une **discussion réflexive avec nos ami.e.s**, qui repose l'écoute et ancre le podcast dans une **dimension plus témoin**.

4.

Un choix de format, adossée au **montage dynamique**, qui renforce le sentiment que le rire n'est pas un acte solitaire et que bien souvent, il est bruyant, il surprend, il **éclate**.

Tous ces partis pris traduisent notre intention : montrer que **le rire est partout**, dans des **sources très diverses**, qu'il nous fait énormément de **bien** sans qu'on le sache et qu'il **raconte beaucoup plus sur nous que ce qu'on pourrait croire**. Nous, on adore rire, et vous ?

ECOUTEZ POUR GAGNER 7 ANS DE VIE

JULIETTE RENE
LÉNA SAUVESTRE