



H/bécédaire *Humour*

L'humour en Terre Happy et la thérapie par l'humour...

L'humour du jour dépend de son humeur.
À moins que ça ne soit l'inverse ?

Gérard Ostermann

L'humour est à la thérapie ce que les signes de notation sont à la partition d'orchestre : une indication à interpréter dans un ensemble. « Rien ne s'oppose à ce qu'une démarche thérapeutique soit étonnante, bousculante, qu'il y soit introduit de la légèreté, du rire, de la surprise et de l'humour¹. »

Faut-il définir l'humour, et l'humour d'ailleurs se laisse-t-il définir ?

Si l'on en parle, si on cherche à l'analyser, on risque de l'opprimer voire

de le supprimer. Car il reste, comme l'indique son étymologie, avant tout une humeur. Et on peut se demander si cette humeur n'est pas plutôt mauvaise que bonne. *L'humour, c'est ce qui évite à la lucidité de sombrer dans l'amertume² ou encore : L'humour est au mal de vivre ce que la rampe est à l'escalier ou encore : L'humour, c'est comme les essuie-glaces, ça n'arrête pas la pluie, mais ça permet d'avancer.* L'humour véritable n'est-il pas le subtil alliage entre **hum**ilité et **amour** ? On est parfois bien loin des amuseurs d'aujourd'hui, dont le prétendu humour est plutôt coloscopique, avec leur tropisme du fion.

1. Goldbeter-Merinfeld E. L'humour et la surprise en psychothérapie. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 39 : 5-8. 2007.

2. Lacroix G. *Les Euphorismes de Grégoire*. Paris : Max Milo, 2006, p. 125.

L'humour se distingue de l'ironie par la réflexivité ou l'universalité. L'ironiste rit des autres. L'humoriste, de soi ou de tout. Il s'inclut dans le rire qu'il suscite. C'est pourquoi il nous fait du bien, en mettant l'ego à distance. L'ironie provoquerait le rire, alors que l'humour n'enclencherait que le sourire. Il ne faut pas toutefois être trop sévère avec l'ironie, surtout quand elle est d'essence socratique, aiguë et bienveillante, qu'elle est l'art d'interroger et de mettre en doute nos certitudes. L'ironie socratique consiste à dire ce qui n'est pas comme si cela était. Elle est, comme le souligne François L'Yvonnet³ une arme redoutable contre le dogmatisme et une véritable mise à nu des argumentations et des intentions. L'humour est exactement l'inverse : dire ce qui est comme si cela n'était pas. Il tonifie et anime plus d'un texte philosophique.

La Fontaine dans ses *Fables*, Molière dans ses comédies ou Voltaire dans ses contes philosophiques ont choisi des registres plaisants pour traiter des questions fondamentales de la condition humaine : la vie, la mort, l'ignorance de son destin ou des faits de société comme le pouvoir, la guerre, le malheur, la religion, et mieux mener leur réflexion, argumenter et « instruire ».

L'humour dédramatise la souffrance et libère l'homme

L'humour noir est une forme d'humour qui souligne avec cruauté, amertume et parfois désespoir, l'absurdité

du monde face à laquelle, il constitue parfois une forme de défense.

*J'ai dit à mon psy que j'avais
des idées suicidaires.*

*Il m'a répondu que,
dorénavant il faudrait que je règle
mes séances d'avance.*

Peut-on, pour finir par le commencement, donner une définition satisfaisante de l'humour noir ? Cette notion n'échappe pas au flou sémantique qui menace la catégorie d'humour en général, et bien souvent, on emploie les termes *humour noir* pour signifier la *dark comedy* des Anglo-Saxons. Ainsi seulement peut-on parler véritablement d'humour, l'ajout de l'adjectif « noir » ne fait qu'infléchir la thématique et affiner la dimension psychologique, mais ne change rien à l'essentiel.

« L'humour, disaient Oscar Wilde puis Boris Vian, est la politesse du désespoir. » C'est qu'il évite d'en incommoder les autres. Puisqu'il est impossible d'atteindre l'idéal, il ne reste plus qu'à saisir la perruque de la cantatrice chauve. Il y a une sorte de mécanisme dépressif qui sous-tend l'humour noir ; il en est à la fois la manifestation est le remède. Remède fragile et témoignage d'un échec. Freud (1905), lorsqu'il veut distinguer l'humour de l'esprit et du comique, raconte une histoire de condamnés à mort à titre d'illustration, cette histoire connue de tous : un condamné à mort se rend à son exécution et il s'aperçoit au moment de sortir qu'il pleut, il déclare alors : « Décidément, voilà une semaine qui commence mal. »

3. L'Yvonnet F., (2012)
*Homo comicus
ou l'intégrisme
de la rigolade*. Paris,
Fayard/Mille et une
nuits, coll. « Essais ».



Les processus psychologiques impliqués dans la perception de l'humour

Il existe plusieurs théories :

- **La théorie de la décharge de tensions** : l'humour provoquerait une décharge rapide de tension psychique, accompagnée d'une sensation de soulagement chez l'individu; ie abréaction ou catharsis... en hypnose
- **La théorie de la supériorité** : l'humour procure ainsi une valorisation narcissique à la personne moqueuse, cette dernière ressentant un certain plaisir à se placer en position de supériorité; un triomphe de l'ego de Freud : une technique de l'hypnose négative à utiliser avec circonspection...
- **La théorie de la résolution de l'incongruité** : un jeu intellectuel où l'esprit humain s'amuse à débusquer ce qui cloche dans la juxtaposition de deux idées jugées initialement incongrues. L'incongruité est produite lorsqu'un individu agit de façon inverse à la norme : inviter le patient à décrire cet événement – et le rire (le sien et celui du praticien complice) devient la résolution de l'incongruité produite.

On pourrait proposer des éléments de « typologie » de l'humour.

L'autodérision du praticien

Exemple : le médecin dit au patient : « Je ne supporterais pas d'entrer dans un hôpital qui m'accepterait comme médecin ». Ou bien : se retourner

en disant au patient « J'ai oublié de remettre mon masque et apposer un nez de clown : cela me protégera bien mieux puisque le virus ne peut pénétrer par mon nez... »

Grossir démesurément la proportion des choses

Le praticien au patient : « Lorsque vous aurez réussi à faire seul cet exercice chez vous, vous pourrez vous adresser, mais de façon strictement anonyme, un courriel de félicitation. »

Le jeu de mots

Exemple : « Comment ça vous n'avez pas les moyens de vous loger? »... « Vous savez pour construire même très une belle maison, il suffit de trois briques. »

Le praticien au patient alcoololo dépendant : « Si ne vous buvez que la moitié d'un demi, il vous en reste encore une moitié. » Parfois c'est le patient qui est dans l'autodérision provoquant un humour partagé avec le thérapeute : « Vous savez docteur, lever le coude est encore la seule façon de ne pas baisser les bras! »

Comique de situation

Le praticien au patient : « Hier je disais à mon fils qui mettait les doigts dans son nez "Tu veux que je t'aide? !", "Oui, papa" m'a-t-il répondu! »

Diogène le cynique qui, voyant que personne ne daignait lui faire l'aumône, ne pratiquait pas la plainte, mais au contraire interpellait vertement les gens : À un avare qui lui promettait tous les jours de lui donner quelque chose le lendemain : « Hé, mon ami, c'est pour ma nourriture que je veux ton



argent, pas pour ma sépulture!» À un autre, chauve, qui l'injurie : «Je félicite tes cheveux d'avoir abandonné ta sale tête!» Au fils d'une prostituée qui lui lance une pierre : «Attention, mon gars, tu pourrais toucher ton père!»

L'hypnose thérapeutique induite a pour objectif d'obtenir des changements bénéfiques chez le patient. Elle peut induire des améliorations émotionnelles, cognitives et comportementales grâce à la « complicité ludique » lors du colloque singulier. Mais les effets de l'humour en hypnose apportent leur lot de bénéfices (régulation affective, aide au travail cognitif et à l'alliance thérapeutique, diversion pour soulager le thérapeute de son propre inconfort) et d'écueils (possibilité d'évitement émotionnel, gratification narcissique du praticien). Dostoïevski « *pouvait bien mieux comprendre la personnalité d'une personne en écoutant attentivement son rire qu'en la soumettant à une analyse psychologique ennuyeuse* ».

Une arme iatrogénique à double tranchant

Un trait d'humour a pu dénouer une impasse avec un patient⁴ tandis que chez un autre patient, un mésusage de l'humour a eu des conséquences péjoratives⁵.

L'humour est d'autant plus efficace qu'il est entretenu...

Invitez vos patients à écouter des comédies ou des podcasts

humoristiques sur leur trajet plutôt que des informations qui tournent en boucle. Chaque jour, demandez-leur de noter trois choses qui se sont produites et qu'ils ont trouvées, amusantes ou humoristiques. Invitez-les à jouer au jeu de « ce que j'aurais pu dire » : autant d'éléments pour construire un script au moment de la prochaine séance... Dans la salle d'attente ajouter du matériel de lecture humoristique ou même placer des panneaux amusants sur les murs. Dans son bureau afficher une photo amusante de l'animal de compagnie ou des enfants pourrait engager la conversation de la part du patient.

Ainsi, diverses formes d'humour peuvent être utilisées dans le contexte du magnétisme animal : l'autodérision, l'exagération, le jeu de mots, le comique de répétition, l'ironie, la métaphore... et en matière de douleur nous pourrions même suggérer au patient le conseil de Charlie Chaplin « *pour vraiment rire, vous devez être capable de prendre votre douleur et de jouer avec elle* ». Laissons cependant au patient la latitude pour initier l'échange humoristique, comme nous lui accorderions le choix de ses métaphores pour construire des ressemblances comiques entre les caractéristiques de son problème et un substitut analogique (image, objet, situation, etc), afin d'amorcer et de produire des changements. Et ne pas manquer de lui adresser un sourire ou un rire encourageant : un « *signaling* » en quelque sorte!

4. Valentine L. et Gabbard, G. (2014). Can the use of humor in psychotherapy be taught? *Academic Psychiatry*, 38, 75-81.

5. Kubie L. S. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 127, 861-866.

