

## Introduction

Pourquoi s'intéresser au rire en pédiatrie ? Pour quelles raisons des enfants en difficultés morales, psychiques, psychologiques, sociales suivis par un centre médicopsychopédagogique (CMPP) pourraient-ils progresser vers un mieux-être grâce à la thérapie par le rire ?

Comment définir le rire alors que les polémiques à son sujet sont nombreuses entre chercheurs de différentes disciplines : sociologie, pédagogie, psychologie, histoire, philosophie, médecine, etc. Chacun y allant de sa propre analyse.

Voilà donc un thème de réflexion à la fois passionnant, amusant bien sûr et intrigant mais aussi plutôt délicat. Comment mener avec rigueur, sérieux et crédibilité, une étude sur un phénomène considéré traditionnellement comme ludique, léger et frivole ?

Mais peut-être est-ce là tout l'intérêt de ce rapport : tenter de donner une dimension éducative à un phénomène quotidien comme le rire.

Ce travail a pour volonté de se pencher sur des instants de tous les jours pour essayer de leur donner un sens, une logique, une fonction.

Réfléchir aux petites choses de la vie permet bien souvent de s'ouvrir à de bien plus grandes.

Ce travail se présentera en trois parties. La première concernera les points théoriques sur l'humour et le rire. La seconde s'intéressera plus particulièrement aux enfants fréquentant le CMPP. Enfin, dans la troisième sera abordée la thérapie par le rire, en quoi elle consiste, ce qu'elle peut apporter aux enfants, quel outil éducatif elle peut représenter.

## I – Partie théorique sur l’humour et le rire

*« Le rire mérite que nous cherchions à le comprendre parce qu’il est une expression de la vie ».*

Bergson



## 1) Petit aperçu historique du rire et de l'humour

L'histoire du rire et de l'humour est intimement liée à celle de l'Humanité.

Le rire est le propre de l'homme. Du moins, le rire « humain », car les singes rient aussi, et leur rire est d'autant plus ressemblant au nôtre qu'ils occupent une position proche de nous dans l'évolution des espèces.

L'histoire du rire aurait commencé il y a environ 14 millions d'années, chez un ancêtre commun à tous les primates, qui aurait émis par petites séries des cris prolongés et relativement lents. Ce rire aurait été assez monocorde, peut-être sur une note unique. Il aurait été émis principalement au cours d'expirations, comme chez l'homme.

Six millions d'années plus tard, la branche proprement humaine se serait distinguée des chimpanzés et bonobos par une vocalisation plus stable, le fameux « Ha ! Ha ! » où des voyelles apparaissent, ainsi que des régimes vibratoires encore plus diversifiés et un rire émis uniquement lors d'une expiration.

Le concept du rire a évolué au cours des siècles, sous l'influence des changements culturels, idéologique, économiques et sociaux propres à chaque époque.

Aujourd'hui, le rire et l'humour sont à la mode : blagues, gags, histoires drôles, situations cocasses se vivent et se racontent aux quatre coins de la planète via le web et différents supports.

La thérapie par le rire a fait son entrée dans certains hôpitaux. Le rire et l'humour apparaissent à l'heure actuelle comme des composantes essentielles de notre société contemporaine.

Mais à certaines époques, l'humour fut parfois mal perçu, voire interdit et même condamné. Dans la Grèce antique, Platon (427 – 347 av. JC) et Aristote (384 – 322 av. JC) rejetaient le rire par tradition philosophique. Il leur apparaissait dangereux, dégradant et pensaient qu'il détournait l'homme de la vérité. St. Jean Chrysostome (entre 344 et 354 – 407), Père de l'église grecque, allait encore plus loin, accusant le rire de mener au péché.

Au début du Moyen-âge, il en était de même. Les savants se fondaient alors sur la théorie des Pères de l'Eglise grecque pour qui le rire était diabolique. Par ailleurs, ils étaient persuadés que Jésus qui était le modèle de l'homme n'avait jamais ri, aucun texte ne l'attestant. Il faut attendre le 13<sup>ème</sup> siècle pour que l'humour et le rire soient mieux perçus. Ce changement d'opinion est dû à un chirurgien, Henri de Mondeville (1260 – 1320) qui expliquait « ... que le corps se fortifie par la joie et s'affaiblit par la tristesse ». Cette approche positive du rire va perdurer jusqu'à la fin du 16<sup>ème</sup>, et l'on peut lire sous la plume de Rabelais (1494 – 1553) « Le rire est le propre de l'homme ».

Dans les siècles suivants, le rire va de nouveau être réprimé sous la pression de l'église catholique. Selon Robert Barclay (1648 – 1690) : « il n'est pas permis aux chrétiens de pratiquer les jeux, les comédies, les sports de récréation ; ils ne conviennent pas au silence, à la sobriété et à la gravité catholique. Le rire, le sport et la chasse ne sont pas des activités chrétiennes ».

Le rire à nouveau est perçu comme diabolique, et doit être banni.

En Angleterre, la puritaine reine Victoria (1819 – 1901) porte également un jugement négatif sur le rire et ira jusqu'à l'interdire dans les salons.

Qui l'eut cru, même le prestigieux Baudelaire s'oppose au rire, pour qui il est « le signe d'une aussi grande misère que les larmes, un signe d'une dégradation liée à la chute originelle, au pêché ».

Fort heureusement dès le début du 19<sup>ème</sup> siècle, il est enfin permis de rire librement. Philosophes, médecins ou scientifiques reconnaissent les vertus bienfaites de l'humour et du rire. Mais ce sont surtout les médecins et les psychologues du 20<sup>ème</sup> siècle qui se sont intéressés aux effets thérapeutiques du rire. On rencontre aujourd'hui des clowns dans les hôpitaux pour améliorer la qualité de vie des enfants malades, et dans les maisons de retraite pour les personnes âgées.

Si les bénéfices du rire et de l'humour sont enfin reconnus auprès des enfants malades à l'hôpital, pourquoi ne pourraient-ils s'appliquer à des enfants « à problèmes » au sein d'une CMPP ?

Après cet aperçu historique, passons à quelques définitions de concepts liés à l'humour

## **2) Définitions de concepts liés à l'humour**

Que nous dit le dictionnaire Larousse au sujet de quelques concepts se rapportant à l'humour et au rire et qui montrent les nuances qui s'y rattachent ?

Humour : forme d'esprit qui cherche à mettre en valeur avec drôlerie le caractère ridicule, insolite ou absurde de certains aspects de la réalité, qui dissimule sous un air sérieux une raillerie caustique

Humour noir : qui souligne avec cruauté, amertume et parfois désespoir l'absurdité du monde

Rire : manifester un sentiment de gaieté par un mouvement des lèvres, de la bouche, accompagné de sons rapidement égrenés. Prendre une expression de gaieté. S'amuser, prendre du bon temps. Savoir dire des choses plaisantes. Agir, parler, faire quelque chose par jeu, sans intention sérieuse.

Ironie : raillerie consistant à ne pas donner aux mots leur valeur réelle ou complète ou à faire entendre le contraire de ce qu'on dit ... Contraste entre une réalité cruelle et ce que l'on pouvait attendre.

Cynisme : attitude cynique, impudente, qui brave incontestablement et brutalement les principes moraux et les conventions sociales.

Dérision : moquerie dédaigneuse, raillerie même de mépris. Rire au dépend de ..., ridiculiser

Sarcasme : action de railler avec méchanceté

Ces différents registres sont à manier avec précaution et bienveillance par des professionnels de la thérapie par le rire, mais on voit bien qu'en utilisant à bon escient certains d'entre eux, ils peuvent permettre à des enfants en souffrance de prendre de la distance par rapport à leur

quotidien et y trouver une libération, une forme de catharsis qui leur permettra de se dégager de situations difficiles pour se centrer davantage sur eux-mêmes et voir la vie avec un certain bonheur et peut-être même avec un bonheur certain.

### **3) Les bienfaits du rire**

Rire est un événement qui provoque de nombreux mécanismes entraînant des conséquences qui seraient bonnes pour la santé.

Pour vérifier cette hypothèse des scientifiques ont mené des expériences et étudié les différences entre des groupes soumis à des stimuli provoquant le rire (films humoristiques, histoires drôles) et des groupes exposés à des stimuli ne provoquant pas le rire (documentaire...). Les différences entre les deux groupes ont été notables, ce qui indique les différents modes d'intervention du rire.

Seuls, quelques uns d'entre eux seront abordés ici, pour les bénéfiques que pourraient en retirer également des enfants

- ***Le rire est une forme de sport***

Il mobilise la plupart des muscles de l'organisme : du visage, jusqu'aux membres. D'après le docteur Henri Rubinstein, le rire procure les mêmes effets qu'un exercice physique modéré. Par le mouvement des muscles impliqués, il crée un massage des côtes ainsi qu'un travail du diaphragme.

- ***Le rire est une bonne technique respiratoire***

Le rire a un effet caractéristique sur la respiration. Il provoque l'amplitude du rythme respiratoire et l'augmentation de la quantité d'air inspiré/expiré. Pendant l'action de rire, l'inspiration est profonde. Par ailleurs, il constitue un phénomène expiratoire intense : lorsque l'on rit, on vide tout l'air contenu dans la poitrine et ainsi le volume d'air de réserve s'accroît.

Savoir respirer est indispensable pour la santé. Une bonne attitude respiratoire protège des affections courantes. Ainsi lorsque l'on rit on constate différentes actions positives sur la santé :

- le rire nettoie et libère les voies aériennes supérieures et favorise entre autres l'élimination des résidus présents dans les poumons. Le volume d'air expulsé est maximal lors du rire, ce qui provoque une désintoxication totale des poumons.

- Le rire peut servir de prévention ou de rééducation pour certaines maladies respiratoires comme par exemple dans le cas de l'emphysème qui est caractérisé par une diminution du volume d'air de réserve, et qui conduit à une insuffisance respiratoire. Le rire servira alors de rééducation en augmentant le volume d'air de réserve.

- De plus, aussi incroyable que cela puisse paraître, le rire est capable de faire passer une crise d'asthme ! En effet, la crise d'asthme - déterminée par un rétrécissement des bronches - est due à une sympathicotomie, c'est-à-dire à une présence trop importante du système sympathique. Le rire, en deuxième phase, provoque un relâchement de la musculature lisse des bronches grâce au système parasympathique. Ainsi, l'individu pourra respirer normalement, et faire passer sa crise d'asthme en riant !

- ***Le rire a des effets sur le système digestif***

Le meilleur moyen de bien digérer un gros repas, c'est bien de rire. Grâce à la contraction des muscles abdominaux, rire provoque un brassage du tube digestif en profondeur, lieu où s'élabore la nutrition de l'organisme, et des contractions saccadées de l'estomac et de l'intestin, grâce au mouvement du diaphragme. Ainsi l'estomac, le côlon, l'intestin grêle, ou encore le duodénum... sont massés, et leur motricité digestive en est améliorée. Ce phénomène explique aussi pourquoi le rire lutte contre la constipation. De plus, le rire a des conséquences sur le système parasympathique, et engendre une augmentation de la sécrétion de la salive et des sucs digestifs, nécessaire à la digestion et de ce fait la renforce.

Les organes glandulaires annexes du tube digestif sont également concernés par le rire :

- le pancréas bénéficie lui aussi du brassage caractéristique du rire. Ainsi, la sécrétion du suc pancréatique liquide est stimulée. Ce suc est composé d'enzymes digestives, qui grâce au rire, sont plus nombreuses, et donc favorise la digestion.

- le rire effectue un brassage hépatique des voies biliaires et du foie. Les symptômes liés à l'insuffisance hépatique sont améliorés (maux de tête, nausées, vomissements, vertiges, instabilité, troubles du sommeil...) En outre, le foie est aussi un organe responsable de la répartition du cholestérol. Lors du rire, le massage du foie, ainsi que l'augmentation des échanges respiratoires favorise l'élimination du cholestérol par les voies biliaires, et par les poumons.

Par ailleurs, pendant la deuxième période du rire, lors de la stimulation du système parasympathique, la sécrétion des sucs digestifs est renforcée.

- ***Le rire lutte contre le stress***

Le stress est dû à une réaction de l'organisme à un effort extrême ou important, ou à une tension psychologique.

En général il active un processus hormonal et nerveux basé sur un état d'alerte, ce qui explique l'augmentation du rythme cardiaque et de l'état de vigilance. Parfois le stress peut s'avérer bénéfique (préparation d'examen, réaction à une situation dangereuse...) mais aussi mener souvent à une situation nocive (mauvais stress), ce qui peut entraîner des ulcères et/ou divers problèmes psychiques (fatigue, troubles du sommeil, dépression).

Le résultat principal du stress est une prédominance du système sympathique au détriment du système parasympathique. Lors d'un état de stress, les effets sur le corps sont nombreux et rapides : battements du cœur plus rapides et intenses, contraction des vaisseaux qui alimentent l'appareil digestif et en conséquence retardent la digestion, l'apport en oxygène est plus important, la respiration est plus forte et plus ample, les muscles se tendent... Tous ces effets du stress sont une mise en alerte de l'organisme, qui peuvent s'avérer très dangereux à long terme, et entraîner des pathologies graves, telles que l'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle...

- Le rire est un puissant antistress, car il procure un équilibre entre le système sympathique et parasympathique. De plus, dans la deuxième phase du rire, le système parasympathique est dominant, ce qui provoque un ralentissement du cœur, un relâchement des vaisseaux et une détente musculaire, qui tend à réduire l'état de stress.

- Le rire amène l'hypothalamus à sécréter des endorphines, aussi appelées «hormones du bonheur». Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien-être en réduisant les excès d'adrénaline et de cortisol (hormone sécrétée par le cortex de la glande surrénale à partir du cholestérol qui est mise en jeu lors du stress). Les catécholamines (stimulées lors du rire) ont un effet antidépresseur sur l'organisme.

-Le rire est une désintoxication morale et un stimulant psychique. Il construit un « mur » d'optimisme, permet de relâcher les muscles tendus et de libérer l'esprit de ses préoccupations.

Le rire est donc l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre le stress. Voir la vie sous un angle humoristique permet de réduire le stress et indirectement d'améliorer la santé.

- ***Le rire et le sommeil***

La vie psychique étant continue, la phase d'éveil se prolonge par la phase de sommeil. Les états de veille et de sommeil ne sont pas radicalement séparés l'un de l'autre mais leurs systèmes dépendent de neurotransmetteurs différents.

Celui du sommeil dépend de la sérotonine, qui contrôle l'endormissement ; le sommeil lent, et le système d'éveil, de la noradrénaline ainsi que de la dopamine.

Il a été constaté qu'après une soirée passée à rire, le système d'éveil qui a fortement été stimulé par le rire a besoin de récupérer et de laisser place à la sérotonine du système du sommeil.

Le rire chasse les petites inquiétudes et les angoisses. La détente psychique qui s'en suit empêche les ruminations qui sont bien souvent causes d'insomnie. De plus, les muscles qui ont été sollicités pendant le rire se trouveront dans un état de détente et de relaxation caractéristiques du sommeil.

D'après le docteur Rubinstein « Le rire qui provoque un massage du diaphragme et qui améliore la digestion, procure le sommeil »

Il facilite donc le passage de l'état de veille à celui de sommeil.

- ***Le rire et l'activité intellectuelle***

Le rire facilite les apprentissages intellectuels. Le Dr Lewis en donne trois raisons :

Tout d'abord le rire favorise une attitude plus détendue et plus positive vis-à-vis de l'apprentissage. Ensuite, il diminue la peur de l'échec ou de se tromper. Enfin, il stimule la créativité et la capacité à faire un lien entre différents aspects d'un sujet. Globalement, le rire aide le cerveau à mieux travailler.

Le rire en déclenchant la production de catécholamines génère des endorphines cérébrales, chimiquement proches des opiacés comme l'héroïne ou la morphine. Aussitôt, les niveaux d'anxiété et de nervosité baissent, l'esprit est en éveil. Certains chercheurs pensent même que le génie serait lié à une surproduction de catécholamines.

Le rire, en plus d'être un sport doux s'avère aussi comme un sport de l'esprit.

- ***Le rire au niveau social et relationnel***

Comme il est communicatif, le rire renforce la cohésion sociale, l'identification aux membres du groupe, favorise la convivialité, le partage, et renforce les liens entre les personnes. Il est facile d'observer cet état lors de réunions ou de pause café. Il représente donc un moyen de communication efficace et agréable. Rire avec « l'autre », est aussi une manière de rechercher un certain équilibre relationnel, une forme de socialisation. Il peut traduire le bien-être et la joie d'être « ensemble ».

#### **4) Les différentes fonctions du rire**

D'après une recherche québécoise, l'humour possède plusieurs fonctions :

- agressive
- sociale
- défensive
- intellectuelle

- ***Fonction agressive***

Les sentiments d'insatisfaction et de frustration qui ne peuvent manquer de se manifester tout au long de la vie de chacun mais encore plus pour certaines personnes peuvent donner plusieurs types de réactions, dont la plus courante est l'agressivité. La plupart du temps, l'agressivité se déversera vers des objets sans grande importance mais elle peut aussi se diriger vers des plus faibles que soi. L'humour permettra alors de la canaliser et de la dévier de sa cible.

L'humour « agressif » pourra aussi compenser un complexe d'infériorité et permettre de se valoriser.

Des idées ou des remarques parfois désagréables pourront mieux s'exprimer par l'humour et éviter ainsi des réactions violentes ou des représailles qui pourraient s'en suivre.

- ***Fonction sociale***

L'humour exerce une fonction sociale par le fait qu'il peut influencer les rapports humains, que l'on ne rit jamais seul, et qu'une histoire drôle sert à détendre l'atmosphère.

Quand il se fait sociopolitique, l'humour, principalement sous la forme de la satire, revêt une fonction de justice sociale comme par exemple dans les comédies de Molière où les puissants sont souvent raillés. Charlie Chaplin (1889-1977) pensait quant à lui que l'humour pouvait rendre les gens « *conscients des injustices de la vie* ».

L'humour peut être considéré comme une création sociale dont l'objet principal est d'établir des relations entre les personnes. Plusieurs humoristes (Jamel Deboise, Louis de Funès ...) confient que dans leur jeunesse quand ils faisaient rire les autres ils en devenaient plus sympathiques à leurs yeux. Le rire constitue donc un bon moyen d'intégration dans le groupe.

Bergson (1859-1941), déclare qu'il est parfois possible de rire lorsqu'un comportement est anormal. Par exemple, imaginons que dans un groupe de « baba cool », une personne se présente en costume cravate, elle déclenchera très probablement le rire. Si un individu, dès la première rencontre, réussit à faire rire son partenaire de fortune, ce dernier sera sans doute



porté à vouloir le revoir et une amitié pourra s'ensuivre plus facilement. On peut donc attribuer à l'humour, une fonction de communication.

Dans les blagues et les anecdotes drôles, on utilise parfois un « bouc émissaire » pour renforcer un sentiment d'appartenance à l'intérieur d'un groupe. Les français se moquent souvent par exemple des belges ou des suisses. En plus de provoquer un sentiment de supériorité, le fait d'avoir un bouc émissaire permet de diminuer l'agressivité et les frustrations du groupe. En effet, en se défoulant sur une personne cible, le trop plein d'agressivité est ainsi évacué.

- ***Fonction défensive***

Le rire délivre du malaise, des tensions, et même de l'angoisse. L'humour qui cause le rire sert de moyen de défense face aux situations génératrices d'angoisse.

En psychanalyse, plusieurs conceptions ont été développées pour décrire ces mécanismes de défenses comme par exemple la « rationalisation » qui consiste à se donner de bonnes raisons pour s'excuser de ses propres échecs qui pourraient menacer l'image que l'on a de soi. L'humour noir peut aussi constituer un bon moyen de défense par exemple contre des situations qui provoquent la peur. On peut l'utiliser en ridiculisant des menaces qui pourraient survenir telles que la maladie ou la guerre et bien d'autres, et ainsi les exorciser et s'en détacher. L'humour peut aussi transformer des moments de vie douloureux en objets de plaisanterie et ainsi au lieu de s'apitoyer sur ses propres malheurs, il permettra d'en rire et de s'en libérer.

Autre exemple, l'humour juif de tradition orale yiddish - une langue née à l'époque des ghettos d'Europe orientale et transmise par les mères auxquelles l'éducation hébraïque était inaccessible - . Le rire ici apparaît souvent également comme un mécanisme de défense et prend un effet thérapeutique. En effet, dans les histoires yiddish on se moque de la faim, de la misère, de l'enfermement du ghetto, etc. Leur pouvoir d'autodérision les distingue d'autres types de plaisanteries.

L'autodérision est également présente dans d'autres formes d'humour. Il s'agit ici d'un humour à ses propres dépens, dirigé contre soi-même. Le fait de se moquer de soi-même constitue aussi un très bon moyen de défense. Dans son interprétation plus scientifique, l'autodérision révèle un degré plus élevé d'acceptation de soi. L'individu ne se laissera pas facilement atteindre psychologiquement par les remarques des autres car il connaît ses propres défauts mieux que tous, et ainsi il est capable de désarmer l'adversaire.

- ***Fonction intellectuelle***

Pour Bergler (1753-1829) « *le plaisir que nous éprouvons dans l'humour est une expression de vengeance contre nos parents et nos enseignants qui nous prescrivent comment nous devons parler* », et en jouant avec les non-sens et en déformant les mots de différentes manières, nous devenons plus puissants et nous élargissons nos capacités intellectuelles.

Il apparaît, après avoir énoncé ces différents points de vue et fonctions, que le rire est ambivalent. Il peut séparer lorsqu'il est utilisé pour se défendre ou réparer dans le cadre de la communication pour établir une relation. Tout dépend donc de l'humour mis en œuvre et de son intention.

C'est ce qui va être exposé ci-dessous.

## 5) Rire : le moyen de réparer

« *L'humour [...] n'est pas sans sympathie. C'est vraiment « le sourire de la raison », non le reproche ni le dur sarcasme. [...] L'humour compatit avec la chose plaisantée ; il est secrètement complice du ridicule, se sent de connivence avec lui. [...] L'humour, c'est l'ironie ouverte. Car si l'ironie close ne désire pas instruire, l'ironie ouverte est finalement principe d'entente et de communauté spirituelle* » : Citation de Jankélévitch, extraite du dictionnaire des citations françaises

- ***Le rire communautaire***

- 

La puissance réconciliatrice du rire est apparue majeure à certains moments de l'histoire des idées. Des philosophes très différents les uns des autres comme Diderot, Schlegel, Nietzsche, Bergson, Deleuze et Hegel accordent au rire le pouvoir de guérir les blessures de l'esprit sans laisser de cicatrices. Le rire, contrairement à ce que soutenait Hobbes qui considérait « *la mécanique du rire comme le résultat d'une procédure agressive de comparaison avec l'autre* », ne s'épuise pas dans l'affirmation d'un sentiment de supériorité, ni même dans la réalisation du mécanisme de défense vis-à-vis de l'autre.

Le rire peut être un mode très particulier d'ouverture à la reconnaissance intersubjective. On ne rit pas seul, disait Freud. Et même si on est seul, il y a toujours un autre « virtuel » qui se pose de manière réflexive dans l'horizon vers lequel mon rire se dirige. Le rire requiert toujours la reconnaissance complice de l'autre et nous fait partager des choses avec lui. Il fonde un espace commun, espace de partage, d'attention et d'intention, capable de découvrir des ressemblances là où l'on ne voit au départ que séparation et différence.

Tout le monde connaît des fous rires qui se répandent comme par contagion. Bergson prend une position originale en soutenant que le rire est une sorte de résonance collective qui implique une « *complicité avec d'autres rieurs, réelle ou imaginaire* ». Le rire est donc autant social que culturel.

Dans le yoga du rire dont le concept sera développé plus loin, on remarque cette libération intellectuelle. Grâce à l'humour il n'y a plus de frontières, il permet de faire tomber les barrières.

- ***La dédramatisation***

L'une des plus importantes caractéristiques du rire est sans doute la dédramatisation qu'il apporte dans une situation difficile, afin de la rendre plus supportable et/ou moins désagréable.

Ainsi des travailleurs sociaux qui utilisent l'humour dans leur quotidien racontent que leur pratique professionnelle en est facilitée, qu'en ouvrant l'esprit sur les aspects positifs jusque-là insoupçonnés, d'une réalité ; il crée une atmosphère propice à la distanciation, et permet de dédramatiser une situation difficile. Il provoque un rire partagé qui va influencer sur une relation de proximité, induire une connivence, une interaction, et amène à redécouvrir le sens positif de la vie.

L'usage approprié de l'humour apporte un élément supplémentaire et dynamise la relation d'aide auprès de différents publics. En détendant l'atmosphère, l'utilisateur par exemple d'une structure médicosociale va se sentir plus à l'aise. En induisant la dédramatisation des problèmes et des erreurs, les personnes pourront se rapprocher, se libérer et partager de bons moments. Ainsi quand il se glisse au cœur d'une rencontre, il facilite les émotions et donne une tonalité particulière à l'instantanéité d'un échange ; il est comme un clin d'œil à la vie :

Quand un problème grave est rencontrée dans une famille, il a été constaté que le fait l'aborder en plaisantant, avec un mot pour rire, plutôt que de parler en moraliste amenait la famille à mieux accepter la situation.

Il est assez étrange de constater comme l'on peut basculer facilement du tragique au comique le plus réjoui. Les plus grands artistes se reconnaissent justement en cela, par la capacité à passer du tragique, du drame à cet état de drôlerie irrésistible. Buster Keaton ne souriait jamais. Charlie Chaplin montrait toujours un visage très neutre même dans les situations les plus affreuses comme dans la misère la plus totale dans *La ruée vers l'or* par exemple.

Comme s'il fallait presque pleurer pour rire. Il est vrai que du rire aux larmes, la frontière est ténue. D'ailleurs généralement lors d'un bon fou rire on pleure, d'où l'expression « pleurer de rire » ou encore dans d'autres aphorismes qui parlent du rire et des larmes « Jean qui rit, Jean qui pleure », « Tel qui rit vendredi, dimanche pleurera ». ...

Les humoristes ont cette faculté de pouvoir parler de tout, de choses très sérieuses, tragiques qui dans le quotidien ne nous feraient absolument pas rire et pourtant, l'art d'en parler sur le ton de l'humour dédramatise les moments difficiles du quotidien et nous fait rire.

L'humour, me semble-t-il, pourra servir, entre autres, à dédramatiser les situations que vivent les enfants qui sont suivis au CMPP.

- ***Freud et l'humour noir comme outil de réconciliation***

Freud analyse le trait d'esprit d'humour noir d'un condamné qui, conduit à la potence un lundi, s'exclame « *Eh bien, la semaine commence bien* ». Ce mot d'esprit montre comment l'humour est capable d'intervenir dans le développement d'un affect pour éviter une dépense de sentiment. Là où logiquement il devrait y avoir l'expression d'une douleur, d'un désespoir, il y a production d'humour. Mais pour Freud, l'économie d'affect n'est pas le résultat d'un déni ou d'un refoulement vis-à-vis de la situation traumatique mais du triomphe du narcissisme, du côté « libérateur », « grandiose » de l'humour.

Les exemples utilisés par Freud s'attachent surtout à des situations d'autodérision qui apparaissent dans des moments de détresse, où on « sourit au milieu des larmes ».

## **6) Rire : le moyen de se séparer**

- ***L'ironie***

Kierkegaard, écrivain et philosophe a écrit « *C'est la liberté infinie de la subjectivité, mais c'est ça justement l'ironie* »

Cette liberté infinie démontre que l'ironie peut aider à se dépasser. Lorsque l'on utilise l'ironie, c'est que l'on a pu se dépasser subjectivement. Et, si comme le disait Aristote, seul

l'homme est capable de rire, c'est peut-être parce que le sujet procède à un détachement qu'il peut fonder ainsi sa position de sujet. « *Pour pouvoir bien écrire d'un objet* », disait Schlegel en pensant à l'ironie, « *il ne faut plus y être intéressé* ».

L'ironie parmi les modernes est bien entendu associée au personnage de Socrate, à tel point que l'on en a fait sa qualité principale.

Socrate avait pour objectif d'exercer sur ses contemporains une sorte d'autorité morale et de se servir de l'ironie pour l'atteindre. Socrate apparaît souvent comme l'éducateur idéal, un peu comme le responsable de l'*Emile de Rousseau* : « s'il (l'élève) vous fait quelques questions, parlez-lui d'autre chose ».

Mais l'ironie doit être maniée avec précaution et peut être dangereuse auprès d'enfants, de surcroît en difficulté. Elle peut provoquer des malentendus et être perçue comme une attaque, voire une agression ou une humiliation. De plus, comme le dit la définition, en étant ironique, on ne donne pas aux mots leur valeur réelle ou complète. On fait entendre le contraire de ce qu'on dit. Les enfants ne sont pas bien en capacité de comprendre ce deuxième degré.

- ***Le cynisme***

Selon Oscar Wilde, « le cynique connaît le prix de tout et la valeur de rien ». On peut interpréter cette pensée de Wilde de la manière suivante : le cynique connaît le prix des choses, de la vie, donc de tout mais n'y accorde pas de valeur, à ses yeux tout cela est sans valeur philosophique, spirituelle.

Le cynisme désigne de nos jours un mode de pensée qui s'oppose aux normes établies (en particulier dans le domaine moral) et en devient choquant.

On peut le rattacher à une certaine forme d'humour noir (parfois involontaire), mordant et ironique, souvent employé pour manifester une certaine rébellion à l'ordre du monde.

Le cynisme demande une réflexion, une maturité qui ne peut s'adresser à des enfants.

- ***La dérision***

La dérision peut devenir humour de séparation dans le sens où elle peut être une arme lorsque les rieurs utilisent la moquerie à dessein. La dérision concerne un équilibre toujours changeant entre moqueur et moqué.

Victime de sa propre peur, de son incapacité à accepter l'autre, le moqueur peut utiliser la composante agressive de la dérision. Dans la dérision on veut mettre l'autre à distance, le neutraliser, voir l'humilier sans lui permettre de réagir facilement.

Pour qu'elle ne devienne pas cruauté, il faut appliquer la dérision à soi même, pratiquer l'autodérision.

## **II – L’humour et le rire comme outils éducatifs pour les enfants de CMPP**

*« L’humour peut et doit donner, en tant qu’outil de travail, de  
l’oxygène à la relation éducative*

H. Lethierry



## 1) **Rapide présentation du CMPP Départemental**

Les CMPP se situent aux frontières du médico-social et de la psychiatrie et offrent des prestations proches des centres de consultation de psychiatrie infanto-juvénile. Ils participent ainsi à la mise en œuvre de la politique de santé mentale en faveur des enfants et des adolescents, précisée dans la circulaire du 11 décembre 1992. Ils sont régis par le Code de la santé publique et par l'annexe XXXII du décret du 9 mars 1964.

Le C.M.P.P est un centre de consultation, de diagnostic et de soins en cure ambulatoire non sectorisé recevant des enfants et adolescents présentant des difficultés psychologiques affectives ou réactionnelles avec des manifestations symptomatologiques ou comportementales (retard de parole ou de langage, maladresse gestuelle, problèmes d'apprentissage de la lecture/écriture et difficultés familiales).

Adressé par les institutions (C.A.M.P.S., Ecoles, Hôpitaux de jour), les médecins de P.M.I., de santé scolaire, les médecins libéraux, la famille, les amis ou venant dans le cadre d'une démarche personnelle, les patients sont reçus sur rendez-vous. Une prise en charge peut alors être proposée, si nécessaire, à l'enfant ainsi qu'à sa famille sous forme de psychothérapie individuelle ou en groupe, de rééducation psychomotrice, de soutien psychopédagogique, de rééducation orthophonique ou encore de groupes d'observation et d'activité

En accord avec la famille, le C.M.P.P. travaille en collaboration avec des intervenants extérieurs (médecins, services sociaux, écoles...). Le projet thérapeutique répond aux besoins de l'enfant et de la famille et le soin est adapté à la singularité de chaque cas.

La Sécurité sociale assure leur financement comme il est précisé dans la circulaire Sécurité Sociale 35 Bis SS du 16 avril 1964 consacrée à la définition et la conception des C.M.P.P. Les prescriptions de prises en charge individuelle ou de groupe sont financées à 100 % par l'Assurance Maladie.

Le Centre Médico Psycho Pédagogique Départemental de Marseille est un service du Conseil général des Bouches-du-Rhône

Il est destiné à accueillir les enfants et les adolescents, en général de 0 à 18 ans, présentant des troubles psychoaffectifs, réactionnels, névrotiques, psychomoteurs, orthophoniques, des difficultés d'apprentissage, ou de comportement, ainsi que des troubles du développement

De fait, le CMPP reçoit tout le spectre des difficultés et affections pédopsychiatriques. Il peut également être consulté pour un simple avis dans le cas d'un enfant ou d'un adolescent en situation ponctuellement préoccupante.

Le CMPP intervient à la demande des familles ou des représentants légaux.

Interviennent dans les CMPP des médecins pédopsychiatres, des psychologues, des orthophonistes, des éducateurs et rééducateurs, des animateurs. De plus les CMPP entretiennent des liens particuliers avec l'Education Nationale. Un directeur pédagogique, 5 rééducateurs et 1 psychologue scolaire sont mis à sa disposition par l'Inspection Académique des Bouches-du-Rhône.

Ce partenariat actif permet, si les parents le souhaitent, d'établir des relations permanentes entre le centre de soin et l'école au service de l'enfant.

A Marseille, le CMPP Départemental comprend 5 antennes :

- 12 rue St Adrien dans le 8ème
- 80 Bd. des Alpes et 40, Avenue de la Rosière dans le 12
- 1 Av. de Florian dans le 10ème
- 45, Avenue du Prado dans le 6ème

## **2) Les enfants pris en charge par les CMPP et les soins apportés**

Certains enfants présentent des pathologies diverses pouvant aller de difficultés psychologiques simples à des troubles graves de la personnalité (troubles du développement et des fonctions instrumentales, troubles du caractère et du comportement, pathologies limites et troubles de la personnalité, troubles névrotiques) sont susceptibles d'être accueillis au CMPP. Dans tous les cas, ce sont des enfants en souffrance psychique.

Ces troubles sont souvent liés à leur histoire particulière ou aux conditions sociales et culturelles de leur vie qui permettent de dire qu'il s'agit de carences affectives, éducatives, sociales, culturelles, de mauvais traitements et négligences graves ou d'événements entraînant la rupture de liens affectifs qui font de la situation familiale un élément de diagnostic psychiatrique.

- ***Les troubles et symptômes des enfants reçus au CMPP***

Ils peuvent présenter des retard de langage ou une gêne dans le langage parlé ou écrit, des difficultés dans les gestes ou dans la motricité, dans l'apprentissage, être en situation d'échec scolaire, souffrir de problèmes de sommeil, d'alimentation ou d'autres problèmes psychocorporels comme des angoisses, des troubles de l'humeur, de la relation ou du comportement.

Parfois, une situation traumatisante ou inquiétante (décès, séparation, accident,...) peut nécessiter un accompagnement ou des conseils.

- ***Les soins proposés dans les CMPP***

Des consultations et des séances régulières sont proposées aux enfants en difficulté dans les domaines suivants :

- psychothérapie,
- orthophonie,
- psychomotricité,
- relaxation
- rééducation psychopédagogique.

Ces techniques sont adaptées à chaque enfant et à son histoire. L'équipe soignante recherche une cohérence dans la prise en charge et une attention à l'enfant dans sa globalité.

Tous les soins sont donnés sous la responsabilité du médecin pédopsychiatre. La démarche de soins peut inclure des approches psychanalytiques et rééducatives.

Le cas des enfants est examiné en réunion de synthèse. Par la suite, les parents sont invités à un compte-rendu et une prise en charge peut alors être mise en place. Un document individuel de prise en charge (DIPEC) formalise le projet. Plus l'enfant est grand, plus son accord avec le projet est nécessaire.

Les actes effectués sont des actes médicaux payés à 100 % par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Il n'y a aucun paiement par les familles, ni aucun besoin de mutuelle.

### **3) L'humour et le rire comme outils éducatifs**

Il semblerait que le « outil éducatif » dont il n'existe pas de définition précise puisse être qualifié, d'après la littérature en ce domaine, de moyen, de support permettant d'accéder à des objectifs éducatifs : aide à la relation, intégration de normes et de valeurs, allègement des souffrances ...

Dans ce cadre donc, L'humour et le rire peuvent-ils être considérés comme des supports éducatifs à part entière ?

Il est vrai qu'aujourd'hui, on utilise de plus en plus le rire et l'humour dans le secteur de la santé et du social. Mais comme il a été dit dans l'historique, ces deux dispositions n'ont pas toujours été considérées comme étant « le propre de l'homme ». Et si la santé et l'humour semblent s'accorder de nos jours, on le doit aux médecins et aux philosophes.

Il me semble que l'humour et le rire peuvent constituer des outils éducatifs à part entière auprès des enfants et des adultes en difficultés. Ils permettraient de faciliter la relation (construction ou rétablissement) mais aussi de confirmer la place de l'éducateur ou du soignant à leurs yeux.

Il n'est pas question d'identifier l'éducateur ou le soignant à un clown mais on peut le comparer au clown relationnel dont parle Natalia Tautzia et qui à ce moment là prend toute sa place dans l'éducation ou la thérapie.

Le clown relationnel se distingue des autres clowns par les caractéristiques suivantes :

- il ne joue pas devant un public mais va à la rencontre de ceux qui n'ont pas ou peu de mots pour communiquer, vers ceux qui pour des raisons diverses voient leur capacités à communiquer compromises,
- il ne fait pas le clown et ne donne pas de spectacles ou d'animations aux personnes malades ... Il n'a pas de projets. Il entre dans une perspective relationnelle
- il est professionnel de la santé ou du milieu social et non du spectacle. Il portera donc un autre regard sur le projet et la qualité de vie du public auquel il s'adresse au sein d'une institution

Le principe du « clown relationnel » repose sur la théorie « gestaltienne » qui repose sur les principes fondamentaux suivants :



- vivre dans « l'Ici et Maintenant » : être dans le présent, l'immédiateté du contenu et de l'expérience. Se laisser toucher par ce que l'on sent et ce que l'on perçoit pour pouvoir accueillir l'Autre ;

*Le rire en procurant un nettoyage profond à l'intérieur de soi va ramener très rapidement à l'ici et maintenant. On plonge de l'enfer de son esprit vers le paradis de son ventre. Le rire est un événement total, chaque cellule du corps vibre et se décontracte profondément ».*

Dr Dyan Sutorius

- l'implication personnelle du clown : être moi, clown relationnel, présent à l'autre dans sa réalité à qui l'on ne demande rien. On prend juste plaisir à apprendre, observer, comprendre l'expérience et c'est tout. On respecte l'autre, on ne juge pas. Il peut disposer de l'attention du clown relationnel, de son intuition, de son ingéniosité à lui fournir des situations nouvelles qu'il pourra expérimenter.
- respecter le rythme du contact et du retrait : accepter d'entrer en relation, accepter le refus de l'autre à y entrer, s'harmoniser au rythme de l'autre, savoir se retirer lorsque son intérêt décroît.

- ***L'humour facilite la relation***

Le dictionnaire « Petit Robert » nous dit que la relation est un lien, un rapport entre deux personnes. C'est un lien de dépendance ou d'influence réciproque entre des acteurs. La relation est liée aussi à la communication. Ces deux notions sont donc indissociables. Etre en relation avec autrui se fait de façon dynamique où chacun peut modifier le comportement, les réponses de l'autre par sa propre attitude et ses propres réactions. Chacun adapte le contenu des informations et la manière de les communiquer.

Comme dans toute histoire humaine, la relation passe plus facilement avec certaines personnes qu'avec d'autres. Il peut d'ailleurs y avoir toutes sortes de raisons à cela e il pourra arriver, en effet qu'un éducateur ou un soignant veuille entrer en relation avec un enfant ou un adolescent et que ce dernier ne le désire pas. Il pourra alors trouver un moyen détourné pour établir cette relation et utiliser différents supports.

*« La psychiatrie et l'ensemble de la médecine sont des métiers de contact, le premier point à résoudre quand on est face à un patient, c'est d'entrer en contact avec lui. L'humour permet de développer ce contact. »*

Extrait du Journal des psychologues, 2001, n° 189

- ***Faire un pas vers***

« Aller vers ... ». Cette expression est souvent utilisée dans le travail social. Mais aller vers qui ? Vers quoi ? Comment ?

Une puéricultrice raconte que dans sa pratique, elle s'est souvent aperçue de l'importance d'aller vers le public pris en charge. Aller vers, c'est prendre en compte la spécificité de chacun, reconnaître sa différence. Travaillant avec des familles vivant souvent des situations socio-économiques difficiles, elle essaie de s'adapter à elles en prenant en compte leurs

spécificités et leur rapport au monde. Cette démarche leur permet de comprendre combien on s'intéresse à elles.

- *Humour et autorité sont-ils incompatibles ?*

L'humour et l'autorité ne sont pas opposés dans la mesure où l'éducateur et/ou le soignant sont reconnus par les publics qui viennent à eux et inversement ces derniers se sentent également reconnus.

Avoir de l'autorité ne signifie pas dominer l'autre, lui faire sentir une supériorité. Les relations entre enfant et éducateur ne doivent pas être de l'ordre du dominant/dominé. L'humour peut être utilisé à condition de laisser le libre choix à l'enfant ou l'adolescent d'y adhérer ou d'y répondre.

*« L'éducateur peut recourir à l'humour pour désamorcer une crise ou pour tenter de refaire du lien social. S'engager dans une attitude humoristique suppose de la part de l'éducateur une réelle volonté d'établir des relations démocratiques avec les usagers. Le rapport à l'autorité s'en trouve alors complètement modifié. Il ne s'agit plus d'une relation de domination institutionnelle ou simplement symbolique, mais du développement d'une connivence. L'éducateur ne rit pas de l'usager mais avec l'usager. La connivence avec l'éducateur constitue pour l'usager une reconnaissance explicite de son statut de sujet à part entière.*

*Les séances de rigologie® pour élèves de toutes classes peuvent être effectuées soit par des rigologues® soit par des professeurs. En effet, certains maîtres des écoles, par exemple, se forment afin de pouvoir utiliser des exercices précis lorsqu'ils désirent changer rapidement l'humeur de la classe:*

- Exercices de rire permettant de faire retomber rapidement un excès de pression,
- Ou au contraire relaxation pour détendre l'atmosphère,
- Ou encore ancrages pour augmenter la concentration,
- etc.

*Nos programmes de rigologie® sont essentiellement pratiques et corporels mais permettent une éducation émotionnelle ludique aussi efficace qu'indispensable. En effet, l'école s'occupe de nous inculquer un savoir allié à une vague éducation physique mais néglige totalement l'éducation émotionnelle dont nous connaissons pourtant l'importance depuis des décennies!*

*Les programmes de rigologie® que nous proposons peuvent être effectués de manière hebdomadaire ou mensuelle ou encore sous forme de journées de formation ou durant des séjours de vacances.*

*Ils permettent d'apprendre à :*

- Évacuer son stress,
- Trouver son équilibre intérieur,
- Reconnaître et exprimer ses émotions,
- Développer son optimisme,

- *Se détendre physiquement et émotionnellement,*
- *Augmenter sa confiance en soi,*
- *Prendre la parole en public,*
- *Développer un humour bienveillant, - See more at: <http://www.ecolederire.org/entreprises-prestations-enseignement.html#sthash.s1IssFR5.dpuf>*

*<http://www.capitaledurire.com/clients>*