

Brèves de rire

LE RIRE : UN ANTIDOTE NATUREL AU STRESS (NeuroLearning)

Dans l'étude de Fredrickson de 2003 (voir bibliographie), les sujets stressés récupéraient plus vite après avoir visionné des clips humoristiques. Depuis une dizaine d'années, les scientifiques se penchent sur les processus cérébraux en jeu dans l'humour.

Une situation humoristique contient des éléments inattendus qui provoquent une surprise. Il intervient alors un processus en deux temps.

❑ **L'attention est mobilisée** pour résoudre l'incongruité présentée.

❑ **La résolution provoque une émotion positive** et un ressenti de bien-être.

L'humour détourne donc l'attention du processus cognitif préalablement en cours (pensée critique, par exemple) et désamorce les pensées négatives qui lui étaient associées 32. C'est une arme particulièrement efficace contre les argumentations critiques et les émotions négatives car elle a pour effet de réduire les résistances 33. De plus, comme les émotions renforcent la mémoire, le souvenir sera mieux conservé et son évocation sera associée à une sensation agréable.

On comprend mieux que l'humour soit si fréquemment utilisé en publicité ou en politique pour réduire les résistances du public visé. Le professionnel de la formation a la possibilité de l'utiliser de façon bien plus éthique pour augmenter le confort de l'apprenant et faciliter son apprentissage.

Développement de la créativité

Le rire stimule la créativité. Lorsque les élèves se sentent libres d'exprimer leur humour et leur originalité, ils sont plus susceptibles de développer des idées innovantes et de résoudre des problèmes de manière créative. Cela les prépare à réussir dans un monde en constante évolution et à relever les défis futurs avec confiance.

<https://www.plantyn.com/fr-BE/blog/limportance-du-rire-dans-lapprentissage-2NarX0egi64c6fnZfh7jYC>

Naitre et grandir

- **Dès sa naissance et jusque vers 6 semaines, le bébé peut sourire. Cependant, ces sourires sont des réflexes.** En effet, ils ne sont pas produits de manière volontaire. Ce sont plutôt des sourires physiologiques de bien-être que le bébé peut faire après la tétée ou quand il vient de s'endormir. C'est ce qu'on appelle « sourire aux anges ».
- **Entre 6 et 8 semaines, le bébé commence à sourire en réaction à quelque chose** qui se produit dans son environnement. Ce sourire conscient est habituellement une réaction à la vue du visage de ses parents. Par exemple, le bébé sourit parce qu'il imite ses parents qui lui sourient. Ses sourires expriment le plaisir de les voir et d'être avec eux.
- **Vers 4 mois, le bébé commence à rire.** Parmi les choses qui peuvent le faire rire, il y a les chatouilles légères, les drôles de mimiques, les grimaces, les sons comiques, le jeu de la « [bibitte](#) qui monte, qui monte, qui monte... », etc. À cette étape, les rires sont surtout

provoqués par les stimulations qui lui viennent de ses sens, soit la [vue](#), l'[audition](#) ou le [toucher](#).

Rire en famille permet de renforcer les liens qui unissent parents et enfants.

- **Vers 8 ou 9 mois, le jeu de « coucou » l’amuse beaucoup.** Le bébé rit lorsqu’il entend « [coucou](#) » et voit la personne réapparaître, car cela confirme ce qu’il pensait : la personne est toujours là, même lorsqu’il ne la voit plus. Il commence à comprendre que les objets et les gens existent toujours, même s’il ne les voit pas.
- **Vers 1 an, le tout-petit rit devant un comportement inattendu,** par exemple si papa essaie de mettre un chapeau de bébé ou si maman marche à quatre pattes à ses côtés.
- **Vers 2 ans et demi ou 3 ans, avec le développement du langage, les mots peuvent provoquer les rires du tout-petit,** surtout lorsque le mauvais mot est utilisé pour désigner un objet. Par exemple, le parent dit : « Je vais aller chercher ton chapeau » et il revient avec une couche qu’il tente de lui mettre sur la tête. Les gros mots ou le fameux « pipi et caca » le font aussi beaucoup rire.
- **Vers 4 et 5 ans, l’enfant a déjà commencé à regrouper les choses en fonction de différentes [catégories](#)** (ex. : les animaux) et de sous-catégories (ex. : ceux qui volent, ceux qui courent). **Un tout-petit peut donc trouver très drôles des situations qui ne respectent pas ces catégories.** Par exemple, l’idée d’une girafe bleue qui vole dans le ciel ou d’un homme tout habillé qui prend son bain peut faire bien rire un enfant.
- **Vers 6 et 7 ans, l’enfant comprend mieux les jeux de mots et les devinettes.** Il découvre alors que les mots peuvent avoir plusieurs sens et il s’amuse avec ceux-ci. Par exemple, il peut trouver cette devinette bien drôle : « Que dit une maman baleine à son petit qui bouge trop? "Cétacé" (c’est assez). » À cet âge, un enfant rit également des gestes maladroits des autres, tels que s’enfarger dans ses lacets, débouler les escaliers et renverser son jus.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/jeux/bg-naitre-grandir-rire-apprentissage-sens-humour/

Rire est bon pour le moral, mais aussi pour la santé physique. Le médecin et journaliste Damien Mascret explique pourquoi sur le plateau du 13 Heures.

De nouvelles études attestent que [rire est bon pour la santé](#) ? "D'abord, rire est très bénéfique sur le plan du système cardiovasculaire. Des chercheurs de l'université de Tokyo ont montré que ça diminue le risque de maladies cardiovasculaire et notamment le risque d'AVC (accident cardiovasculaire cérébral). Par rapport à ceux qui rient tous les jours, ceux qui ne rient que 1 à 5 jours par semaine, bref presque tous les jours, ont un risque accru de 12 %. (...) Et le pire, c'est ceux qui ne rient jamais. Leur risque d'AVC augmente de 60 %", explique Damien Mascret sur le plateau du 13 Heures. De plus, "ceux qui rient tous les jours diminuent leur risque de déclin des fonctions cognitives du cerveau (Alzheimer et autres) de 16 %" et même de 22 % pour les femmes.

Réduire l'anxiété et la dépression

Rire contribue aussi à réduire l'anxiété et la dépression grâce à "la sécrétion des endorphines, les morphines naturelles du cerveau, ce qui augmente le bien-être, mais aussi réduire la sécrétion des hormones de stress comme le cortisol", poursuit Damien Mascret. Même un rire forcé, qui se repère

en regardant les muscles autour des yeux, peut diminuer la tension artérielle, d'environ 0,5 point, et une baisse d'environ un quart des hormones de stress. Une pratique encouragée par le "yoga du rire" qui s'est installé dans plusieurs pays. "Mais vous pouvez aussi regarder un film ou un spectacle comique ou passer du bon temps avec vos amis", conclut Damien Mascaret.

France Info - https://www.francetvinfo.fr/sante/sante-rire-a-des-effets-benefiques-sur-le-c-ur-et-le-cerveau_6064146.html

Les effets du rire sur notre cerveau: il améliore notre mémoire

En diminuant notre taux de cortisol, le rire aurait également un impact sur la mémoire. [Une étude canadienne s'est intéressée au sujet](#). Les chercheurs ont réalisé un test de mémoire sur trois groupes de seniors: un premier de patients diabétiques, un deuxième de seniors en bonne santé, qui tous deux ont regardé une vidéo comique de 20 minutes. Tandis qu'un troisième groupe de seniors en bonne santé n'a pas vu cette vidéo. Les trois groupes ont répondu à un questionnaire. Ceux qui avaient visionné la vidéo ont montré une baisse du cortisol, une amélioration de la mémoire, de la capacité d'apprentissage et de la reconnaissance visuelle.

Notre temps - <https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/prevention/bien-etre-6-bienfaits-du-rire-sur-la-sante-72343>

À la recherche du point R

En 1903, le neurologue français Charles Féré détaillait un cas étrange dans la *Revue neurologique* : celui d'un patient pris d'un fou rire incoercible qui annonçait en fait un accident vasculaire cérébral. « Beaucoup de lésions neurologiques, de maladies neurodégénératives et certaines formes d'épilepsie causent des fous rires pathologiques », indique Fausto Caruana, du Conseil national de la recherche en Italie.

Ce sont ces patients malchanceux qui ont permis aux chercheurs de découvrir les zones cérébrales associées au rire. Et elles sont multiples. On sait que le tronc cérébral, à la base du cerveau, gère les aspects moteurs du rire authentique : spasmes du visage, du diaphragme et du larynx, augmentation du rythme cardiaque, rougeur, contraction de la vessie (oups !)... Ce centre est relié aux lobes frontaux, qui coopèrent avec les zones du cerveau traitant les émotions et avec l'hypothalamus. On est ici dans l'aspect « social » du rire, dans la compréhension de l'humour.

Mais y a-t-il un « centre du rire », une zone cérébrale qui orchestrerait tout cela ? Fausto Caruana a enquêté avec des neurochirurgiens néerlandais qui opèrent des patients épileptiques. « Dans certaines épilepsies résistantes au traitement, on peut localiser le foyer des crises dans le cerveau et le retirer », explique-t-il. Pour mieux circonscrire la zone problématique, des électrodes intracrâniennes sont souvent implantées avant l'intervention. Et pour éviter que le cerveau soit endommagé, le patient est conscient pendant l'opération et communique ses sensations.

C'est ce qui a permis à l'équipe de découvrir des « points » sensibles dans le cortex qui, lorsqu'on les stimulait par des électrodes, déclenchaient l'hilarité des patients. Au total, plusieurs points, dans au moins quatre régions, pouvaient déclencher le rire. « Certaines de ces régions contrôlent à la fois le

côté moteur et le côté émotionnel du rire, car les patients ressentaient une vraie joie », note le chercheur.

Le cortex cingulaire antérieur (situé juste derrière le cortex préfrontal), qui joue un rôle dans l'anticipation des récompenses et les émotions, a retenu l'attention des chercheurs. Comme il s'active également lorsqu'on entend quelqu'un d'autre rire, il pourrait abriter un système « miroir » expliquant la contagiosité du rire. « Quant à savoir pourquoi il y a tant de “centres du rire” dans le cerveau... Cela veut sûrement dire quelque chose, mais quoi ? s'interroge Fausto Caruana. De toute évidence, le rire est beaucoup plus complexe qu'un mouvement de bras ou de jambes ! » Pour lui, c'est en tout cas la preuve que le rire est intrigant et qu'il est temps de le prendre au sérieux.

Québec sciences - <https://www.quebecscience.qc.ca/sciences/origines-rire/>

Un peu de Neuro

Le rire, le cerveau et l'apprentissage | Sylvie Chokron

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=OaTB186sbYI>

Prévenir le stress par le rire

Alors qu'enfant nous rions jusqu'à 400 fois par jour, il est exceptionnel de le faire seulement dix fois étant adulte. Pourtant, toutes les études montrent les bienfaits du rire, notamment sur le stress.

- Le rire stabilise le rythme cardiaque et diminue la [pression artérielle](#), soit le contraire des effets du stress,
- Il augmente la quantité d'air ventilée, nettoie nos poumons, améliore l'oxygénation du sang. Le rire augmente la production de globules blancs, renforçant notre système immunitaire dont le stress, au contraire, diminue l'efficacité,
- Le rire réduit la production de cortisol, l'hormone principale du stress, procurant immédiatement un sentiment de bien-être,
- Rire à également un effet bénéfique sur notre sommeil, notre digestion, notre énergie sexuelle, en dissipant les tensions, les inhibitions,
- Enfin, rire facilite les rapports humains, diminue l'agressivité, dédramatise les situations, ce qui est capital, par exemple dans un environnement professionnel souvent premier générateur de notre stress,
- Rechercher les occasions de rire tous les jours, pratiquer l'autodérision, s'amuser des travers de la vie est donc une excellente façon de lutter contre le stress, améliorer sa santé cardio-vasculaire et ainsi vivre mieux dans son environnement social.

Fédération Française de Cardiologie - <https://www.fedecardio.org/je-m-informe/prevenir-le-stress-par-le-rire/>

L'autodérision, jusqu'où ?

« *Je me presse de rire de tout* », disait Beaumarchais. Un traitement de l'angoisse qui fonctionne encore mieux quand on l'applique à soi-même. Mais attention : de l'autodérision à l'autodépréciation, il n'y a qu'un pas !

La plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri » disait le poète, moraliste et grand pourvoyeur de maximes Sébastien-Roch Nicolas de Chamfort. Freud estimait, quant à lui, que l'humour était « *une façon stratégique de libérer une angoisse inconsciente* ». Les fervents pratiquants de l'autodérision ont pu constater, au moins de façon empirique, qu'utiliser leurs peurs pour s'en moquer les aidait non seulement à se sentir mieux, mais aussi à attirer la sympathie de leur entourage. Une stratégie gagnant-gagnant que Serban Ionescu, professeur de psychopathologie et directeur du centre de recherche Traumatisme, Résilience, Psychothérapies de l'université de Paris-VIII, décrit comme un mécanisme de défense qui « *épargne à la personne en difficulté les affects douloureux que sa situation devrait entraîner* » (1). Une récente étude de l'université de Grenade en Espagne le confirme : ceux qui font le clown en se moquant d'eux-mêmes pour faire rire la galerie sont en meilleure santé psychologique (2).

Se moquer de soi pour toucher l'autre

Éviter d'être moqué puisqu'on le fait avant les autres, dissimuler et tromper ses angoisses, paraître confiant, mettre les autres à l'aise aussi en n'ayant pas peur de dévoiler nos faiblesses... Et devenir, du coup, admirable à leurs yeux. Bien maîtrisée, l'autodérision est une technique de réassurance imparable. Elle nous rassure et rassure les autres : nous nous en faisons des complices qui peuvent à leur tour se montrer plus doux vis-à-vis d'eux-mêmes, relativiser ce qui les soucie, ce qui leur fait peur, en apprenant de notre joyeux détachement. Rire de soi, c'est permettre aux autres d'en faire autant vis-à-vis d'eux-mêmes. Mais l'autodérision n'est pas donnée à tout le monde. Elle suppose de bien se connaître et de trouver la limite entre recul, évacuation de ses pensées négatives et déni de ses émotions.

Agnès n'a jamais été ni très jolie ni très brillante. C'est en tout cas en ces termes qu'elle se décrit, soulignant qu'elle avait en outre trois sœurs aînées toutes plus convoitées, admirées, complimentées les unes que les autres. Alors depuis l'enfance, il a fallu qu'elle trouve le moyen de se faire remarquer autrement : « *J'ai très vite trouvé un réflexe qui était pour moi la seule manière d'attirer l'attention. Et comme ça marchait, eh bien j'ai continué et c'est devenu une seconde nature, ce qui m'a bien aidée à garder une estime de moi* ». Agnès était touchante, drôle, maladroite, pleine d'esprit, elle avait trouvé sa place. Seulement voilà, « *des années après, je suis toujours l'espèce de vilain petit canard de la famille, un canard que j'ai finalement fabriqué moi-même, celui qui ne fait rien comme les autres et qui a tellement d'humour, tellement de recul qu'il peut tout supporter. Je suis celle qui console, celle dont on sait qu'elle s'en sortira toujours tellement elle est forte et ça, ça a fini par me peser vraiment* », déplore-t-elle, incapable de se défaire d'un réflexe devenu un personnage qui n'est plus tout à fait elle.

Le dindon de la farce

Jean-Christophe Seznec, psychiatre, président de l'Association francophone de sciences contextuelles et comportementales et notamment auteur de *Pratiquer l'ACT par le clown* (Dunod, 2014), explique par la métaphore du cirque les limites de l'autodérision : « *Le rire permet de défusionner de ses pensées, de ses émotions, un peu comme Cyrano qui défusionne avec la réalité de son nez. Mais*

attention, ça doit être un choix, pas un évitement. Le danger, c'est de rester dans l'évitement permanent, et donc de ne pas donner aux autres ce que l'on est. Être en somme dans un costume qui nous laisse bien seuls ; car les autres n'aiment que notre image, pas qui nous sommes vraiment. Et là où nous sommes les meilleurs, les plus beaux, c'est quand même quand nous sommes sensibles ! Le clown naît de son bide, de sa fragilité. Il en joue mais il ne la cache pas, contrairement à l'acrobate dont on admire les prouesses. Nous jouons tous les acrobates mais il faut préférer le clown en nous : il est plus vrai et moins dangereux ! »

Le psychiatre utilise d'ailleurs l'humour dans ses séances de thérapie ACT en apprenant à ses patients à donner un nom rigolo à ce personnage dans leur tête qui leur dit « *Tu es nul* », « *Tu n'y arriveras pas* ». Ils peuvent ainsi plus facilement opérer la distinction entre eux et leurs pensées parasites. Le personnage perturbateur appelé Kiki, Toto ou Georges est sommé de rentrer à la niche quand il en fait trop !

L'autodérision, si elle permet de faciliter les échanges avec l'entourage, peut aussi s'avérer une arme redoutable... qui se retourne contre soi. Nathalie, cadre dans une grande entreprise, a souffert de son autodérision à force de la pratiquer sans méfiance. « *Dans les réunions, peut-être parce que j'étais inconsciemment stressée, j'avais tendance à dire facilement des choses comme "Ha, mais je suis blonde quoi, j'ai encore zappé ça, quelle gourde !" Je ne me rendais pas compte mais je donnais des armes à mes collègues qui du coup, au moindre faux pas, y allaient d'un "Bah oui, tu es blonde". Et ça, ça m'a vraiment porté préjudice, à force* », regrette-t-elle. Christophe Panicelli, psychiatre, rappelle ce mécanisme décrit dans le DSM (3) : il explique que certains patients tentent de faire alliance avec leur entourage en autorisant leurs proches à se moquer d'eux, à rire d'eux, quitte à paraître ridicules devant tout le monde. « *Si on peut en retirer un certain bénéfice au niveau relationnel, on risque fort d'en subir les désavantages au niveau individuel.* » Et d'ajouter que l'on peut y voir une corrélation à la dépression, à l'anxiété, à une mauvaise estime de soi et à une faible satisfaction du soutien social. Adeptes de l'autodérision, vous l'aurez compris : usez-en à bon escient... et surtout les jours où le moral est bon !

Le rire dans tous ses éclats

Marc Olano

Cercle Psy N° 37 - Juin-juillet-août 2020

Du jaune au noir, du sarcasme à l'autodérision, du mot d'esprit à l'absurde, du cristal au pipi-caca, les rires se suivent et ne se ressemblent pas.

Le premier degré

L'humour au premier degré est directement accessible. Pas besoin de réfléchir pour le comprendre.

Le burlesque en est un exemple. Il met en scène des gags visuels, souvent à travers un personnage maladroit à qui arrivent toutes sortes de mésaventures : chutes, glissades, collisions, bagarres violentes... Le trait est poussé à l'extrême, la violence exagérée à outrance et amplifiée par des sons ajoutés. Les anglophones utilisent le terme de *slapstick* (littéralement, bâton qui claque). Parfois le burlesque peut verser dans le vulgaire en s'amusant avec des rots et des pets, et en jouant sur le contraste distingué/grossier. Les premiers films muets américains regorgent d'humour burlesque. Buster Keaton, Charlie Chaplin, Laurel et Hardy en sont des exemples célèbres. En France, Jacques Tati, Louis de Funès ou encore Pierre Richard l'ont aussi beaucoup pratiqué. Dans sa forme actuelle,

on le retrouve dans les émissions de type *Vidéogag*, qui mettent en scène des mésaventures quotidiennes en y ajoutant des commentaires en voix *off*.

Une autre forme d'humour au premier degré est l'humour d'observation, qui s'attache à raconter en détail des situations de la vie quotidienne avec un regard moqueur. Il est surtout utilisé dans les *one-man-shows* (seul en scène) et le *stand-up* (monologue comique où l'humoriste prend le public à témoin). Gad Elmaleh, Muriel Robin, Jamel Debbouze et d'autres ont popularisé cette forme d'humour en France.

Dans un autre style, le comique de situation, beaucoup utilisé au théâtre, notamment dans des pièces classiques, comme le vaudeville, tient en haleine le spectateur à travers une succession de rencontres improbables et de quiproquos. On le retrouve aussi dans les caméras cachées ou autres impostures. Un maître en la matière est Jean-Yves Lafesse, qui adore piéger des âmes crédules au téléphone ou dans la rue, ou encore Remi Gaillard amateur de défis spectaculaires, qui n'hésite pas à conduire en « aveugle » avec une voiture cabossée, un bras sur le volant et l'autre tâtonnant la route avec une canne blanche.

Enfin, le comique de répétition est un genre qui joue sur la réitération d'une même blague à plusieurs reprises au cours d'un spectacle. Le public connaît la blague et anticipe son retour, ce qui peut produire un effet galvanisant, comme chez les enfants qui demandent sans cesse qu'on leur relise la même histoire. L'humoriste peut alors s'amuser à changer une partie de la blague ou sa fin, pour prendre son public à contre-pied.

Le second degré

Contrairement à l'humour premier degré facile à comprendre, le second degré nécessite un effort intellectuel pour saisir le sens caché d'une situation.

L'ironie consiste à dire ou faire le contraire du message qu'on essaye de faire passer. « *En raison du coronavirus, l'été est reporté au mois d'octobre* », titre *Le Gorafi*, site d'information parodique. Si le connaisseur saisit tout de suite l'ironie du message, le novice s'interroge.

La satire, telle que pratiquée aussi par *Le Gorafi*, comporte toujours un message plus subtil qui vise à dénoncer les travers de notre société, des politiques, des institutions.

La parodie, quant à elle, joue sur l'imitation exagérée d'un trait de caractère, d'une attitude particulière d'une personnalité. En France, ce sont notamment *Les Guignols de l'info* sur Canal + ou Nicolas Canteloup qui ont excellé en la matière. Mais la parodie des politiques peut aussi parfois les rendre plus sympathiques. Selon certains, *Les Guignols de l'info* auraient ainsi, sans le vouloir, participé à faire élire Jacques Chirac en 1995, alors qu'ils le présentaient sous les traits d'un « supermenteur », paresseux, aimant les excès alimentaires et la bière.

En France, on pratique aussi très volontiers la réplique cinglante, une petite phrase assassine qui tombe au bon moment. Un champion de cette catégorie est Laurent Baffie, aussi appelé sniper (franc-tireur) qui n'hésite pas à interpellier les députés en sortant de l'Assemblée nationale pour leur demander : « *Est-ce que c'est plus facile avec les gonzesses quand on est député ?* »

Mais les humoristes français sont aussi connus pour leurs jeux de mots, auxquels la langue française se prête si volontiers. Raymond Devos, Pierre Desproges ou plus récemment Stéphane de Groodt ont excellé en la manière, jonglant entre contrepèteries (inversion de syllabes, lettres ou de mots),

calembours (jeux de mots jouant sur le double sens) et autres acrobaties verbales, parfois à une vitesse nous donnant le tournis.

Enfin, les Français sont aussi très friands de l'autodérision. Ils aiment se moquer ouvertement de leurs propres travers, comme l'humoriste Florence Foresti qui n'hésite pas à parodier ses défauts physiques, ses échecs sentimentaux ou encore son penchant pour l'alcool. Faire rire de soi, « *c'est aussi une façon d'appeler tout son ridicule (...) comme pour s'en expurger* », écrit Daniel Sibony.

L'humour absurde

On l'appelle parfois humour au troisième degré, car il oblige à se décaler encore davantage du message explicite pour saisir le sens. Voici une blague absurde : deux chasseurs sont en forêt. L'un d'eux tombe. Ses yeux sont révulsés. Il ne respire plus. L'autre appelle alors les secours. « *Qu'est-ce que je dois faire ?* », demande-t-il à l'opérateur. « *Calmez-vous. Assurez-vous d'abord qu'il soit bien mort* ». Un silence, puis l'opérateur entend un coup de feu. Le chasseur reprend le téléphone. « *Ok, et maintenant ?* » L'humour absurde est très prisé par les Britanniques, comme en témoignent les écrivains Tom Sharpe, Jerome K. Jerome ou encore PG Wodehouse. « *L'absurde fait rire parce qu'il fait le vide de sens... En passant on se libère du sens unique, on respire un peu d'absurde* », commente Daniel Sibony. Le pince-sans-rire s'en rapproche. Il se caractérise par le décalage entre l'air sérieux de l'humoriste et ses propos hilarants. L'humoriste joue sur l'incertitude qu'il entretient chez les spectateurs. En France, Jérôme Commandeur ou Blanche Gardin pratiquent à merveille ce style d'humour.

L'humour amer

Il y a des formes d'humour acerbes qui, parfois, font plus de mal que du bien.

Le cynisme, par exemple, s'en prend plus particulièrement aux politiques et institutions jugés peu fiables ou irresponsables. Le cynique est un personnage désabusé, las, qui a perdu foi en l'humanité et peut se montrer très méprisant. Il se méfie des valeurs morales, des convenances et usages, et s'attaque plus particulièrement à l'hypocrisie.

Dans la raillerie, on se moque ouvertement d'une personne en raison d'une particularité physique, d'un trait de caractère, ou parfois simplement de son nom. Pour Daniel Sibony, dans la raillerie on cherche à oublier ses propres défauts en les dénonçant chez l'autre. On se rassure en se moquant. « *On se masque au moyen de l'autre... Dans la moquerie, on échappe à la faute, au défaut.* » Inversement, « *dans le rire de la joie, on exalte sa plénitude qui n'a besoin de triompher d'aucun défaut, ni d'aucune faute pour se faire valoir* ».

Autre humour amer, le sarcasme, une forme d'ironie particulièrement mordante aux accents provocateurs. L'ironie dans le sarcasme est parfois plus difficile à déceler, car empreinte de beaucoup d'amertume. Étymologiquement, sarcasme veut dire « *ouvrir la bouche pour montrer les dents.* » Le sarcasme prolifère aussi plus particulièrement sur les réseaux sociaux, où il avance masqué.

Les couleurs de l'humour

Pratiquer l'humour **noir**, c'est plaisanter avec détachement de faits horribles dans l'optique de les rendre supportables. C'est pointer les incohérences, les invraisemblances de notre quotidien, les faits

dérangeants que nous tentons de dissimuler ou que nous acceptons par résignation. En France, de nombreux humoristes ont développé cette forme d'humour : Pierre Desproges, Albert Dupontel, ou plus récemment Gaspard Proust et Blanche Gardin, mais aussi des écrivains, comme Joël Egloff, des caricaturistes, auteurs de BD... L'humour noir ne laisse en général personne indifférent. Si certains s'en offusquent, d'autres ne jurent que par lui.

L'humour **gris**, quant à lui, s'amuse de la morosité ambiante, de la dépression, des situations d'échec. C'est Raphaël Mezrahi qui illustre au mieux ce concept à travers son personnage d'Hugues Delatte, un journaliste dépressif en recherche de reconnaissance qui piège des célébrités avec des questions stupides et totalement décalées. L'humoriste a par ailleurs créé les nuits de la déprime qui ont lieu chaque année à Paris, dont le concept consiste à se moquer de ce qui nous rend tristes.

Le rire **jaune** fait référence à la peur. C'est un rire forcé, contraint, qui dissimule un sentiment de malaise ou de colère. L'origine de l'expression fait objet de débats. Certains pensent qu'elle fait référence au teint des personnes hépatiques (jaunisse) qui, du fait de leur souffrance, ne pouvaient rire de manière naturelle. D'autres évoquent l'expression « *rire jaune comme la farine* » datant du XVII^e siècle, où la farine désignait quelqu'un de vicieux, un dissimulateur. « *Le rire jaune est un rire qui se refuse, il frôle l'angoisse de trop près* », écrit Daniel Sibony.

Enfin, le philosophe Michel Tournier, quant à lui, distingue trois couleurs : l'humour noir qui se moque de la mort, l'humour **rose** plus léger des comédies sociales et du cirque, et enfin l'humour **blanc**, la forme la plus sérieuse et soutenue. Pour le philosophe, c'est un humour corrosif à visée plutôt intellectuelle, celui d'un fin observateur de la société qui dénonce ses travers en usant de l'insolence, de l'ironie et de la moquerie.

L'humour juif

C'est un genre pratiqué par des personnes de confession juive qui se moquent de leur propre culture. Les thèmes évoqués tournent en général autour de stéréotypes associés au judaïsme : la cupidité, la roublardise, la luxure, la conspiration, les mères possessives et dominantes... Ce type d'humour s'est surtout développé aux États-Unis, notamment grâce à Woody Allen. « *Nous avions de longues discussions philosophiques. Mais elle était trop forte pour moi. Elle finissait toujours par me prouver que je n'existais pas* », est une des blagues fétiches de Woody Allen qui se moque des mères juives trop envahissantes. En France, des humoristes comme Michel Boujenah ou Gad Elmaleh ont aussi utilisé l'humour juif. Le film *La vérité si je mens* en est une autre illustration. L'autodérision dans l'humour juif peut aller jusqu'à se moquer des atrocités commises par les nazis. Peu d'autres ont osé aller jusque-là, à l'exception de Pierre Desproges. « *Il vaut mieux rire d'Auschwitz avec un Juif que de jouer au Scrabble avec Klaus Barbie* », disait-il. Un humour qui cultive l'autoflagellation, dans l'optique contraire de restaurer une image très abîmée par des années de discrimination et de persécution. « *Ce peuple est si marqué par la faille qu'il ne peut qu'en jouer pour ne pas trop ruminer les épreuves qu'elle comporte* », écrit Daniel Sibony.

Humour sain et humour délétère

Le professeur de psychologie canadien Rod Martin distingue quatre formes d'humour, dont deux « saines » et deux autres « inadaptées ». Si chacun d'entre nous peut avoir une préférence pour l'un de ces quatre styles en particulier, on en pratique en général plusieurs à la fois.

- L'humour associatif : c'est l'humour que l'on pratique à plusieurs, avec les blagues que l'on raconte, les bêtises que l'on fait dans l'unique but de se détendre et de faire rire. « *Le rire du groupe est une secousse jouissante où se renouvelle un lien social* », écrit le philosophe et psychanalyste Daniel Sibony (*Les Sens du rire et de l'humour*, Odile Jacob, 2010).

- L'autre forme d'humour saine, selon Rod Martin, est l'humour autogratifiant, celui qui consiste à rechercher le petit détail amusant qui redonne goût à la vie, même dans une situation désespérée. Sa devise : toujours voir la vie du bon côté, même quand le moral est au plus bas. Selon le psychologue, ces deux formes d'humour sont le fait de personnalités ouvertes, équilibrées et disposant d'une bonne estime de soi.

- À l'inverse, les formes d'humour inadaptées indiqueraient plutôt un mal-être et une faible estime de soi. C'est le cas de l'humour agressif, qu'on retrouve dans le sarcasme, le cynisme ou les moqueries. L'autre y est souvent rabaissé et ridiculisé pour asseoir sa domination. C'est en général le signe d'une faible empathie pour les autres et d'un narcissisme excessif. « *Être toujours dans l'humour, c'est cultiver son narcissisme avec l'illusion de l'ouverture* », écrit Daniel Sibony.

- Dans l'humour autodénigrant, la personne va se prendre elle-même pour cible. Pour plaire aux autres, elle acceptera de raconter des détails parfois honteux de sa vie privée, et n'hésite pas à se laisser ridiculiser en public. C'est souvent le signe d'une recherche de reconnaissance à tout prix, derrière laquelle se cachent parfois des troubles anxieux ou dépressifs.

L'humour selon les pays

Le juge à l'accusé : *Vous êtes accusé d'avoir entraîné votre voisin dans la forêt et de l'avoir roué de coups. Vous n'êtes pas allé un peu loin ?* L'accusé : *Vous avez raison, Monsieur le juge. J'aurais pu le tabasser dans son jardin.* Voilà une blague allemande qui fera bien rire nos amis d'outre-Rhin, mais beaucoup moins de ce côté-ci. Si le sens de l'humour est propre à chacun, il fait aussi partie de traditions et transmissions culturelles. Les Allemands affectionnent davantage l'humour absurde, comme dans l'exemple cité, le comique de situation ou l'humour de répétition. Ils sont moins portés sur l'ironie, le second degré, contrairement aux Français, passionnés de satires et de parodies. Les Anglais, quant à eux, sont plutôt réputés pour leur humour noir, l'autodérision et le pince-sans-rire. Une spécialité anglaise est le *nonsens* (non-sens), une forme d'humour absurde complètement décalé. La troupe des Monty Python l'illustre parfaitement à travers nombre de films et sketches, comme le mémorable Ministère des démarches ridicules où l'on voit tout un tas de personnages, très distingués par ailleurs, se tortiller dans tous les sens possibles et imaginables et se mettre en route vers le fameux Ministère. Les Américains, si l'on en croit les témoignages, seraient plutôt portés sur le premier degré et ne comprendraient pas toujours l'ironie. Aussi, les blagues osées n'arriveraient pas toujours à bon port là-bas. Enfin, si on va chercher du côté du soleil levant, on trouvera chez les Japonais des champions en matière de défis absurdes. À l'image de l'émission de télé « Gaki no Tsukai » où l'un des jeux consiste à réunir un groupe de personnes dans une bibliothèque pour les soumettre à des épreuves les plus cruelles. Les joueurs sont assis autour d'une table. À chaque tour, un nouveau défi s'affiche sur un panneau. Chacun doit tirer une carte au hasard. Celui qui tombe sur la tête de mort devra accomplir le gage : se laisser tirer des poils du nez, manger un rouleau de wasabi... Le tout dans un silence le plus complet possible, puisqu'on se trouve dans une bibliothèque.