

Le texte suivant est un résumé de l'ouvrage espagnol *Resiliencia y Humour* (résilience et humour), ouvrage collectif publié aux éditions Gedisa (2013).

Stefan Vanistendael, chercheur associé au BICE, a collaboré à cette publication et en a tiré une synthèse visant à stimuler la réflexion sur l'expérience de la vie.

Nous sourions quand la vie ne nous sourit pas ***Humour, résilience et spiritualité : un résumé de réflexion***

Définitions

Humour, spiritualité et résilience sont difficiles à définir. Ces concepts semblent couvrir un ensemble de réalités plus ou moins vagues. Voici quelques définitions pragmatiques, sans autre but que de lancer notre réflexion :

- *La résilience* : la capacité de croître face à des circonstances très difficiles
- *L'humour* : la capacité de sourire face à l'adversité
- *La spiritualité* : l'exploration de la vie au-delà de ce que nous pouvons observer de nos yeux, mais par rapport à la vie telle que nous en faisons l'expérience.

L'absence de définition précise pour la spiritualité importe peu. C'est le cas de nombreuses réalités profondes, telles que le temps ou la beauté, la vérité ou l'amour. Une exploration enracinée dans l'expérience de la vie peut être plus éclairante que les concepts les plus clairs. Dans ce résumé, nous commençons avec humour, mais nous passerons plus loin à la résilience et la spiritualité. L'accent est mis sur *certaines formes* d'humour constructif, qui sont particulièrement utiles pour la résilience, mais il existe d'autres formes d'humour, dont certaines sont destructrices.

Humour et le rire

Humour et rire se chevauchent mais ne sont pas identiques.

L'humour peut exister sans rire. Par exemple, la remarque d'un vieil homme : « Je suis confronté à un problème terrible, que je ne peux résoudre. Cependant, si mon problème est immense c'est que mon monde est petit, et il est tout petit à l'échelle de l'univers ». Ces paroles nous font sourire, au mieux...

Parfois le rire est mécanique, comme les chatouilles ; pas besoin de faire de l'humour : surprise, contact physique et... relation suffiront.

Au commencement était une faille

Humour a souvent à voir avec une *faille dans la réalité*, quelque chose qui cloche un peu – ou beaucoup. Si tout était parfait, l'humour pourrait-il vraiment s'épanouir ? Par exemple, le pape Jean XXIII a renvoyé ses collaborateurs avec le premier projet d'une encyclique, avec ce conseil : « Rendre plus simple, sinon personne ne croira que cela vient du pape ». Mais la façon dont nous percevons la faille est essentielle, avec gentillesse ou hostilité. Dans le premier cas, on obtient un humour constructif, dans le second cas, si tant est qu'on perçoive de l'humour, il sera agressif.

L'humour constructif peut être une force puissante pour la vie, alors que l'autre peut infliger de terribles blessures. Ci-dessous, nous allons essayer de voir comment l'humour peut s'avérer constructif. Ce qui conduira également à une meilleure compréhension de l'humour destructeur.

Rencontre de la bizarrerie et de la confiance

L'humour constructif se trouve à un carrefour : il y a bien quelque chose qui cloche, *mais on garde confiance* – ou on reprend confiance. Dans l'exemple du vieillard ci-dessus, son observation, inspirée par la logique la plus élémentaire et un peu d'expérience de la vie, lui fait retrouver (ou ne pas perdre) confiance quand les choses vont mal pour lui. L'attention du vieil homme est attirée vers quelque-chose de *positif et réel* dans la vie – et pas seulement son imagination – lorsqu'il est confronté à quelque-chose de négatif au premier abord.

Par exemple, le pape Jean XXIII a accepté ses limites avec un sourire. Après avoir fait un discours improvisé plutôt chaotique, il a écouté attentivement la traduction et a remercié l'interprète : « Merci beaucoup. Je comprends maintenant beaucoup mieux ce que je voulais dire au départ ».

C'est là une structure de base de l'humour vraiment constructif. En ce sens, l'humour apparaît comme une forme d'*intelligence* de la vie, peut-être une forme de *sagesse*.

Humour et résilience

Ce genre d'*humour* pourrait être décrit comme un sentiment de *réalisme optimiste*, car, sans nier le problème, il découvre une perspective positive. La *résilience* inspire un sentiment d'*espoir réaliste*. En ce sens, résilience et humour constructifs sont des alliés naturels. Cela deviendra plus évident lorsque nous explorerons les nombreuses conséquences positives de l'humour dans une situation difficile.

Surprise

Une autre caractéristique typique de l'humour est son effet de surprise, tant au sens d'inattendu que de *rapidité*. L'humour constructif révèle, en un éclair, un point positif inattendu dans la vie. C'est une percée positive instantanée très rapide.

L'humour s'apprend-il ?

L'*apprentissage* de l'humour commence probablement tôt dans la vie. Par exemple, les jeux de « je te vois, je ne te vois plus » entre un bébé et une personne de confiance (souvent la mère) sont déjà une expression basique de la structure de base de l'humour, quand adversité et confiance se rejoignent. Du point de vue du bébé d'abord, il y a quelque chose qui cloche, le visage aimé disparaît et le bébé ne sait pas encore qu'il va revenir. Mais soudain le visage familier réapparaît, la tension baisse, le rire vient,... confirmé par le rire de la mère. Petit à petit, bébé apprend que la disparition du visage de la mère n'est pas dramatique, car il sait qu'il va bientôt revenir. Cela semble être conforme à la résilience, puisque l'un des éléments essentiels de la résilience c'est, le plus souvent, une forte relation positive de confiance, qui nous permet d'affronter l'adversité avec une certaine confiance. Au fil des années, la structure

élémentaire de l'expérience de l'humour de bébé va progressivement se développer pour en comprendre des formes plus complexes.

Humour en-deçà des Pyrénées, mais pas au-delà ?

Effectivement, l'humour varie beaucoup selon les cultures. Mais les *structures fondamentales sous-jacentes de l'humour se retrouvent partout*, tels que l'effet de surprise ou la combinaison de quelque chose de bizarre avec le maintien de la confiance. Ce qui varie, c'est l'expression concrète de l'humour, comme un jeu de mots spécifique, ou ce qui est considéré comme bizarre et/ou risible. Par exemple, l'humour basé sur l'absurde passe bien en Angleterre, alors que cela ferait un flop avec la plupart des Français. Les Français ont leur propre humour, illustré dans les films de Louis de Funès, Pierre Richard ou Jacques Tati. Ce dernier a été une source d'inspiration pour le Mr Bean de Rowan Atkinson.

Bref rappel

L'humour constructif apparaît comme une forme d'intelligence de la vie qui libère soudainement notre perception des circonstances, de telle sorte que nous pouvons mieux comprendre la réalité, entièrement, avec ses côtés *négatifs et positifs*. Ainsi, cette sorte d'humour n'est pas un déni des problèmes. Au contraire, il reconnaît qu'il y a un problème, mais en un éclair, cela enrichit notre perception, et révèle un aspect positif caché ou oublié de la situation. Ce point positif, soit dit en passant, n'a pas besoin d'être parfait : « Je m'en tire plutôt bien : je n'ai qu'une jambe cassée, ça aurait pu être les deux. »

Comment l'humour peut-il nous aider ?

1 – redécouvrir la réalité

La découverte d'un point positif de la réalité, au-delà des aspects négatifs, est un recadrage important de la réalité ; c'est une correction cognitive. Cette correction, à elle toute seule, permet d'établir une distance entre le problème et nous. Cela offre un peu de répit, même si l'on n'a toujours pas la solution au problème.

2 - relâchement de la tension émotionnelle

Pratiquer l'humour constructif et la correction cognitive peut provoquer une détente soudaine de la tension *émotionnelle*. On se sent plus heureux. C'est comme si l'on était soudainement décoincé émotionnellement. L'humour consiste-t-il à se décoincer avec un sourire ? Une contrariété vient d'être supprimé, et c'est comme si l'on se sentait autorisé à reprendre pied dans la réalité.

3 - rire et bien-être physique

Souvent, cela s'accompagne d'une réaction *physique* – le rire – mais pas nécessairement. Et comme nous l'avons vu plus haut, le rire peut se déclencher sans humour. Le rire sincère n'est pas totalement contrôlé. Donc, nous perdons le contrôle... mais en toute confiance. C'est une nuance importante de la résilience, car s'il est vrai que la résilience n'est normalement guère favorisée par une situation chaotique, trop de contrôle peut s'avérer étouffant. Dans de nombreux cas, on aura besoin d'avoir lâché prise pour renforcer la résilience. Grâce à l'humour et le rire, on peut *lâcher prise sur certaines choses, en toute confiance*.

4 - amélioration des relations

L'humour constructif renforce souvent les rapports *humains*. Pensez aux cris et rires que s'échangent une mère et son bébé ; c'est souvent les prémices de l'humour basique ; ou les éclats de rire entre amis. Vous savez comment l'humour peut briser la glace ou même apaiser les tensions entre les gens, qu'ils soient amis ou non. Pourtant, comme nous le verrons, les perversions de l'humour : ironie et sarcasme, peuvent infliger de terribles blessures et frapper mortellement les relations humaines.

5 - (re) gagner la confiance

L'humour constructif peut contribuer à *gagner la confiance en soi*. C'est comme un thème sous-jacent aux explications précédentes, mais il vaut mieux en parler explicitement, car cela va au-delà des émotions, du bien-être physique et des relations, et peut apporter une plus large confiance dans la vie. Dans certains cas extrêmes, l'humour peut même restaurer la confiance perdue.

L'humour peut même avoir un effet thérapeutique, même dans certains cas graves. Mais cela exige un thérapeute expérimenté ayant suivi une formation approfondie.

6 - préserver la vie en établissant une tension supportable entre l'idéal et la réalité

L'humour constructif peut *intégrer* un certain nombre d'éléments contradictoires de la vie et, partant, réduire les tensions entre ces éléments pour atteindre un niveau gérable. On doit apprendre à vivre avec cette *tension vitale entre idéal et réalité*, car c'est essentiel pour la dynamique de la vie, même si la réalité s'avère bien différente de l'idéal.

Pour réduire cette tension, on utilise le plus souvent deux stratégies :

- réduire cette tension en niant l'idéal ; c'est la tentation du *cynisme*, qui donne l'impression, trompeuse, du « réalisme ».

- de faire semblant que la réalité présente des qualités qui n'existent pas : des *illusions*.

Le cynisme s'attaque à l'idéal. Les illusions font perdre pied avec la réalité. Ces deux fausses stratégies détruisent la tension vitale entre idéal et réalité, plutôt que de la préserver et la soutenir. En outre, le cynisme opère souvent des distorsions de notre perception de la réalité, en réduisant tout à des aspects exclusivement négatifs. En ce sens, le cynisme est même une illusion. Es deux stratégies s'avèrent donc être des pièges.

L'humour fin et constructif *maintient la tension entre idéal et réalité et la rend gérable*, plutôt que de l'éliminer en détruisant l'un de ces deux pôles. Par exemple, après sa première année en Bulgarie, Mgr Roncalli, qui deviendra le pape Jean XXIII, écrivit ceci pour Noël à sa famille : « Pendant ma première messe de Noël ici, je vais donner un sermon en bulgare... Il sera très bref ».

Nous retrouvons ici l'une des caractéristiques essentielles de la résilience : la combinaison du réalisme et de l'espoir.

7 – découvrir modestement du sens et une signification

On découvre un sens à la vie grâce aux liens positifs qui s'établissent entre soi et la vie: des amis et de bonnes relations, des projets, de la beauté, des convictions tolérantes, et même certains objets, et dans les cas extrêmes, l'espoir que malgré tout l'avenir nous réserve quelque chose de positif... Par exemple, dans un service de soins palliatifs, lorsque l'espoir, idéalement, ne se fonde plus sur l'obtention de certains résultats, une guérison, mais sur l'espérance de quelque chose de positif, sans savoir ce que l'avenir nous réserve.

Si c'est vrai, alors l'humour contribue à révéler du sens, parce que, comme on l'a vu ci-dessus, l'humour attire notre attention sur quelque chose de positif, quand on avait perdu cette qualité du rapport à la vie. Le sens révélé par l'humour peut être humble, peut-être pré-philosophique, mais il n'en est pas moins réel.

Ici, nous nous dirigeons vers la spiritualité au sens le plus large. On peut prétendre que le but de nombreux courants spirituels et religieux est de reconnecter les gens positivement avec la vie. C'est sans doute l'une des dynamiques importante dans la vie de Jésus, ce qui provoqua des conflits avec certains des religieux de son temps.

L'ange déchu : lorsque l'humour est agressif et destructeur

Les réflexions précédentes sur les conséquences positives de l'humour nous aident à comprendre ce qui ne fonctionne pas avec l'humour agressif et destructeur : plutôt que d'attirer l'attention sur un point positif surprenant de la réalité, ce genre d'humour s'appesantit sur quelque chose de *négatif*, et tous les points utiles mentionnés plus haut sont pervertis. On obtient alors à la place un miroir négatif du potentiel positif de l'humour :

- Aucune correction cognitive mais, au contraire, la confirmation d'une distorsion négative de notre perception.
- Pas de distance par rapport au problème mais, au contraire, on s'y enfonce encore plus profondément.
- Aucune détente émotionnelle, mais une tension accrue.
- Au mieux, le rire que provoque le ridicule vous enferme.
- Perte de confiance.
- Détérioration des relations humaines.
- Pas d'intégration d'éléments contradictoires de la vie, mais cynisme destructeur, et perturbation de l'équilibre vital entre idéal et réalité
- Destruction des rapports positifs à la vie et donc perte de sens.

Dans la mythologie traditionnelle, le diable est un ange déchu. Quoiqu'on pense de cette image, elle exprime une réalité puissante de la vie. Il en est de même de l'humour et de ses perversions éventuelles.

Deux points particuliers

1- Un problème particulier de l'humour se pose, surtout dans des milieux où l'humour est très apprécié : parfois l'humour peut devenir un paravent derrière lequel une personne ou même un groupe essaie de se cacher. Cela peut être problématique si l'on s'attend à entretenir des rapports plus ouverts et sérieux parce qu'on en a besoin. Dans ce cas, la correction cognitive positive est exagérée et tend à bloquer le côté négatif de la réalité, ce qui réduit l'influence positive de l'humour.

2- L'ironie contre l'oppresseur est une forme particulière de l'humour constructif. Pourtant, il peut être très agressif. Il est très répandu dans toutes sortes de dictatures, régimes politiques ou institutions. On le considère comme positif, car il donne satisfaction aux opprimés et, ce faisant, il permet aux gens de respirer, précisément au moment où ils ne peuvent pas fuir les problèmes, en attendant des jours meilleurs.

Profond et puissant

Toutes les idées ci-dessus semblent indiquer que l'humour est *bien plus qu'un « mécanisme de défense »*. Il peut devenir une pierre essentielle pour construire sa vie, et même sa reconstruction quand on est frappé par des circonstances pénibles.

Il serait également réducteur de penser que l'humour est efficace pour soulager seulement les petits bobos. On sait que l'humour s'avère efficace dans des conditions extrêmes, comme dans certains cas de maladie mentale ou dans les camps de concentration, mais pas pour tout le monde, bien sûr.

La guerre civile fournit un exemple d'humour très noir et extrême. Un homme est sur le point d'être exécuté par des soldats ennemis ; juste avant d'être abattu, il leur lance au visage un dilemme impossible : « Vous m'avez tout pris : ma maison, ma femme, mes enfants, ma liberté et maintenant vous voulez prendre ma vie aussi. Mais j'ai une chose que vous ne pouvez pas me prendre : ma peur de mourir ». Un dernier sursaut de dignité humaine sous la forme d'un humour noir, face à une mort imminente.

L'humour n'est pas un mécanisme absolument fiable, mais plutôt une stratégie de survie, ou une stratégie pour préserver une certaine dignité. Par exemple, des patients gravement malades peuvent parfois développer un humour très noir, mais il est utile vu la gravité de leur état.

Que pouvons-nous faire ?

Idéalement, humour ne doit pas être manipulé dans un but précis, et doit conserver une part de spontanéité. Mais certaines choses peuvent *stimuler l'humour sans manipulation excessive*. Préliminaire : Il n'est pas important que chaque personne du groupe ait un bon sens de l'humour ; un ou deux dans un groupe suffisent pour stimuler l'ensemble du groupe...

Rien d'exotique quant à ce qu'on peut faire pour donner sa chance à l'humour :

- 1- Prendre conscience de son propre humour – ce qui nous fait rire – ou son absence ; il n'est pas interdit de ne pas en avoir !
- 2- Peut-on vraiment *admettre* l'humour ? Cela peut s'avérer un grand pas à faire, et très libérateur. L'humour constructif est déjà un signe de santé mentale. Mais dans certaines situations, l'humour n'est parfois pas approprié. Lors d'un deuil, l'humour est parfois « informellement ritualisé »: pas de rire à l'enterrement, mais beaucoup quand les gens se réunissent ensuite. Dans certains cas, l'humour peut inspirer la peur du chaos. Cette crainte est-elle justifiée ? Ou cela pourrait-il changer ?
- 3- Il peut arriver *qu'on perde sa faculté d'apprécier* l'humour. Pourquoi pas ? Mais il convient alors peut-être de se demander si c'est le signe d'une tension ou fatigue excessives ? Est-ce le signal qu'on doit de toute urgence prendre du recul et se détendre ?
- 4- On peut activement stimuler l'humour de nombreuses façons : raconter des blagues, regarder un film comique, des clowns, pratiquer certains jeux, en jouant à un jeu bien connu, mais en changeant l'une de ses règles de base...

Méfiez-vous !

1- L'humour nécessite normalement un climat de *confiance*. Sans ce climat de confiance, l'humour peut rapidement devenir agressif et destructeur. Mais comme je l'ai dit précédemment, l'humour peut parfois aider à rétablir cette confiance.

2- L'humour a besoin de *limites*. Ces limites varient selon la culture, mais il est dangereux (si ce n'est pour vous, alors pour ceux autour de vous) de croire qu'on doit se sentir autorisés à rire de tout, avec n'importe qui et en toute circonstance.

Ironie et sarcasme risquent de blesser les gens profondément, même avec les meilleures intentions du monde. Pire : ces victimes de l'humour sont souvent condamnées à souffrir en silence, parce que, si elles réagissent, elles risquent de voir les autres se moquer encore plus d'elles. Ou alors, elles réagissent en recourant à un humour encore plus agressif... une spirale infernale... Notre culture moderne est devenue un peu osée dans la mesure où l'on élève l'humour au rang d'une norme presque absolue, qui sous-estime la souffrance qu'il engendre.

3- Qui a le *droit et / ou la capacité de faire de l'humour* sans contrarier autrui ? C'est un point à prendre en considération dans de nombreuses situations délicates, surtout avec des malades et des handicapés. En principe, c'est à la personne en position de faiblesse (le patient plutôt que le médecin) que devrait revenir l'initiative, mais la personne en position de force doit aussi donner des signes qu'elle accueillera l'humour volontiers. Mais, c'est vrai de tous les principes, la vie exige de tolérer des exceptions...