



HAL
open science

Le rire, un outil thérapeutique en psychothérapie

Anne Jacquemin

► **To cite this version:**

Anne Jacquemin. Le rire, un outil thérapeutique en psychothérapie. *L'Aide Soignante*, 2018, 32, pp.15 - 16. 10.1016/j.aidsoi.2018.03.004 . hal-03487436

HAL Id: hal-03487436

<https://hal.science/hal-03487436v1>

Submitted on 20 Jul 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License

Dochead Dossier

Sous-dochead Rire à l'hôpital

Le rire, un outil thérapeutique en **psychothérapie**

Illus Jacquemin

© airlab multimedia / Adobe Stock

Légende. Le rire, qui est un antistress naturel, est une capacité dont nous sommes tous dotés dès la naissance.

Anne Jacquemin

Psychologue, psychothérapeute, thérapeute familiale

CHRU de Nancy, hôpitaux de Brabois, service d'addictologie, rue du Morvan, 54500 Vandœuvre-lès-Nancy, France

Adresse e-mail : anne.jacquemin56@sfr.fr (A. Jacquemin).

Résumé

Le rire partagé des professionnels du soin avec les patients, les membres de la famille, contribue à dédramatiser les souffrances physiques comme psychologiques. Il témoigne d'une complicité entre soignants/soignés, d'un partage de confiance réciproque et ce, sous certaines conditions et selon les contextes.

©2018

Mots clés – bénéfice ; humour ; limite ; rire ; psychothérapie ; thérapie antistress

L'humour et le rire éveillent en nous la joie. C'est une émotion positive parmi les six émotions de base, dont les déclencheurs et les circonstances d'apparition sont de l'ordre du désir, de la réussite, du bien-être et de l'accomplissement. Elle génère sérénité, plénitude, bien-être. Elle se traduit au niveau comportemental par l'ouverture et le partage avec les autres.

TEG1 La joie se lit sur le visage par le regard dans les yeux, le sourire, les yeux pétillants. Au niveau corporel, après l'excitation euphorisante, la détente s'installe, les bras et les jambes écartés, les mains ouvertes. Elle augmente la production d'hormones, telles la dopamine (hormone du plaisir), la sérotonine (hormone de la bonne humeur), l'adrénaline (hormone de l'excitation), et l'ocytocine (hormone du lien social).

TEG1 Elle est source d'espoir, d'optimisme et nous oriente vers le futur. L'humour et la joie font partie des forces liées à la vertu de la transcendance qui favorise l'ouverture aux dimensions spirituelle, universelle, et donne sens à la vie.

T1 L'intérêt thérapeutique du rire dans certaines pathologies

TEG1 Selon Henri Rubinstein, neurologue, « le rire est un mécanisme de défense, c'est une façon de se former une barrière protectrice contre la violence du monde. Rire, c'est une façon de résister » [1]. Il explique en quoi le rire est une thérapeutique majeure antistress, un élément du rétablissement du fonctionnement harmonieux de l'organisme et participe à lutter contre les maladies.

TEG1 L'humour apporte un soulagement là où, parfois, médicaments et traitements sont impuissants. La sensation de bien-être éprouvée en riant provient de l'endorphine, hormone sécrétée par notre cerveau et voisine de la morphine.

T2 Les effets physiques du rire

TEG1 Le rire et l'humour entraîneraient des effets analgésiques et réduiraient la perception de la douleur, un renforcement de l'immunité. Ils génèrent une dilatation des alvéoles pulmonaires augmentant l'oxygénation du sang et l'élimination des toxines, une diminution de la pression artérielle et donc amélioreraient les fonctions cardiaques et pulmonaires. Ils auraient également un effet bénéfique sur les problèmes de peau.

TEG1 Le rire favoriserait le sommeil par l'effet de la détente musculaire, la digestion par le massage des organes (tube digestif estomac, intestins, foie) lié à l'activité des abdominaux et du diaphragme pendant le rire, et l'augmentation des sécrétions des sucs digestifs en agissant sur le système parasympathique, la sexualité, les apprentissages et mémorisation grâce aux catécholamines et en réduisant l'anxiété.

T2 Les effets psychologiques

Déjà au début du XX^e siècle, Sigmund Freud affirme que l'humour permet à l'humain de démontrer son refus de se laisser abattre par la souffrance, d'affirmer l'invincibilité de son moi et de faire triompher le principe de plaisir. Le rire améliorerait la confiance en soi et l'estime de soi.

T1 Pourquoi utiliser l'humour et le rire en psychothérapie ?

TEG1 En thérapie individuelle ou familiale systémique, l'humour et le rire sont des moteurs qui viennent barrer le tragique, aident les patients à retrouver une liberté intérieure qui desserre l'étau des inhibitions, des fantasmes destructeurs et des répétitions mortifères. Les conditions préalables sont l'instauration d'une relation de confiance soigné/soignant, une évaluation des capacités ou incapacités des soignés à comprendre l'humour, une connaissance des valeurs et de la culture des individus. L'acteur cinéaste Gérard Jugnot définit cela comme : « *Le rire, comme les essuie-glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie* ».

TEG1 Les manières d'écouter les patients, de les entendre visent à leur ouvrir l'accès à d'autres grilles de lecture de leur souffrance pour les amener à comprendre leurs difficultés, leurs jeux relationnels, les conduire à organiser différemment leur rapport au monde, aux autres et, de là, à améliorer leur bien-être. Une démarche thérapeutique peut être étonnante, bousculante, surprenante, créatrice en introduisant plus de légèreté et susciter du rire afin d'instaurer un changement de perspective et d'ouvrir les champs du possible.

Non seulement le patient et la famille en souffrance sont réceptifs au comique et à la surprise, mais ils arrivent même à les exploiter pour eux. Utiliser des termes humoristiques pour évoquer des expériences dramatiques ou des personnes vécues comme dangereuses permet de mettre à distance, de reprendre de l'assurance, voire prendre une revanche vis-à-vis des faits traumatiques.

TEG1 Le rire a une fonction interactive. Communier en riant avec les autres, ensemble, dans le système familial peut permettre d'éviter un conflit. Rire de soin peut être utilisé pour ne pas pleurer ; l'autodérision est une arme de survie. Le rire permet d'alléger la réalité, de dédramatiser la situation, de relier les membres du groupe.

TEG1 L'expérience du rire spontané, en séance, est une expérience qui autorise à prendre du plaisir et à le partager dans un cadre sécurisant. Elle fait appel à la joie de vivre de notre enfance, à la période d'insouciance et aux jeux relationnels agréables.

TEG1 Du côté du thérapeute, l'humour est utilisé comme moyen de développer l'alliance thérapeutique, de faire baisser les tensions et de raviver les pulsions de vie. Par exemple, quand des parents parlent de leur fils majeur en s'adressant à lui comme à un petit enfant, l'effet surprise est de poser la question au fils « *vos parents ont quel âge ? Ces propos s'adressent à un fils de quel âge ?* » Et aux parents « *Quel âge a votre fils ?* ». Dans un couple où les deux se décrivent au plus mal : « *où puisent-ils autant d'énergie ?* »

T1 Limites et précautions d'utilisation de l'humour

Tout le monde n'a pas les mêmes dispositions face à la joie. Chacun a une réceptivité différente à l'humour et tout dépend de la culture, des expériences et valeurs familiales, ainsi que de l'autorisation ou non à montrer sa joie.

TEG1 La limite peut être en lien avec les incapacités du sujet à comprendre l'humour du fait des fonctions cognitives altérées par la maladie, des traumatismes crâniens, une dégénérescence cérébrale, un accident vasculaire cérébral ou lors d'un sevrage addictologique compliqué pré-*delirium tremens* et *delirium tremens*... ou du fait de troubles psychiques.

TEG1 Il est nécessaire de dissocier les rires spontanés conscients des rires pathologiques [1]. Le rire pathologique n'est plus sous le contrôle du sujet ni associé à la notion de plaisir mais témoigne de l'existence d'un symptôme morbide. Les rires pourront être retentissants, étranges et faux, sans lien avec la joie chez les patients cérébraux lésés. Ils seront fulminants, discordants et inadaptés chez les patients présentant une schizophrénie en phase aiguë. L'humour et le rire peuvent être perçus comme une agression chez le patient délirant. Les rires correspondront à une régression infantile chez les patients préséniles du fait qu'ils ne prennent plus rien au sérieux. Les rires seront explosifs chez les patients bipolaires en phase maniaque et traduiront leur agressivité.

TEG1 Les limites peuvent être en lien au contexte situationnel, comme la perte d'un être cher où l'émotion principale à accompagner et à accueillir est la tristesse, l'annonce d'un diagnostic grave...

L'humour nécessite au préalable une évaluation des possibilités et dispositions des sujets et l'instauration d'une confiance et d'un respect mutuels entre patients et thérapeutes.

Déclaration de liens d'intérêts

L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.

Référence

[1] Rubinstein Henri. Psychosomatique du rire. Paris : Robert Laffont ; 2003.

