

## LE RIRE THÉRAPEUTIQUE

Source: ORNSTEIN, Robert et SOBEL, David. *Les vertus du plaisir*, Éditions Signa, 1992.

Quand avez-vous vraiment ri à gorge déployée pour la dernière fois? Nous pensons bien évidemment à un rire qui éclate, qui fait mal aux côtes, vous fait pleurer ou vous projette dans une euphorie incontrôlable ou vous coupe le souffle. Quand a-t-on entendu résonner pour la dernière fois l'écho de votre rire en cascade? L'esprit envahi d'une extase délicieuse vous ne saviez plus pourquoi ce rire avait éclaté. Il ne s'agit ici ni du rire jaune, qui exprime l'orgueil, la raillerie, le mépris et la cruauté, mais de celui qui manifeste une joie exubérante, positive, saine.

La Bible proclame qu'un coeur joyeux fait autant de bien qu'un médicament. À la cour, les bouffons veillaient aux besoins émotionnels des monarques. Le roi Henry VIII vit souvent sa tristesse chassée par son fou préféré, Will Somers. La reine Élisabeth 1<sup>ère</sup> se divertissait grâce à la présence de son bouffon qui «guérissait la mélancolie, mieux que tous ses médecins». Mais c'est tout juste si la science moderne commence à confirmer ce qu'avaient déjà découvert les Anciens\*. Parfois le rire guérit et on a peut-être raison de dire que: «Rira bien qui rira le dernier.»

La définition scientifique du rire est la suivante: «Exprimer la gaieté par l'élargissement de l'ouverture de la bouche, accompagné d'expirations saccadées plus ou moins bruyantes.» Cette triste description omet d'expliquer le but de cette «convulsion heureuse» que seul l'être humain peut manifester.

Un rire joyeux représente un exercice remarquable pour le corps, un genre de «jogging intérieur». Un rire robuste fait travailler à merveille les muscles du visage, des épaules, du diaphragme et de l'abdomen. En riant convulsivement à gorge déployée, même les muscles de vos bras et de vos jambes y participent.

Le pouls et la tension artérielle augmentent momentanément, la respiration devient plus profonde et plus rapide, et l'oxygène fait irruption dans le système sanguin. Un rire vigoureux peut brûler autant de calories à l'heure qu'une marche rapide ou une promenade à vélo. Théoriquement, vous pourriez conserver la forme rien qu'en vous couchant sur le canapé et en regardant une cassette qui propose des extraits des films les plus drôles.

Si le fait même de rire énerve, les réactions qui suivent sont vraiment relaxantes. La tension peut descendre plus bas qu'elle ne l'avait été avant le rire, puis les muscles se détendent et on plonge dans une douce euphorie.

### **C'est uniquement quand je ne ris pas que j'ai mal**

Quand on rit de bon coeur le cerveau met en oeuvre des substances hormonales qui nous dynamisent au maximum et atténuent la douleur. Certains chercheurs avancent que le rire libère les endorphines, ces opiacés qui proviennent du cerveau; c'est pourquoi on n'a pas mal et l'on ressent une certaine euphorie quand on rit. Norman Cousins est parvenu à se soigner et à retrouver la santé (après avoir été frappé d'une arthrite qui l'avait rendu infirme) rien qu'en regardant des films des Marx Brothers et autres grands comiques. Il déclarait que dix minutes de rire avec son ventre produisait «un effet anesthésiant et lui permettait de dormir au moins deux heures sans souffrir.»

Le rire en effet augmenterait le seuil de la douleur. Des étudiants, sujets volontaires d'une expérience, et qui écoutaient des histoires drôles se sont montrés beaucoup moins sensibles à la douleur que leurs semblables qui assistaient à une conférence ennuyeuse.

On laisse même entendre que le rire peut agir favorablement sur le système immunitaire. En effet, les anticorps augmentent dans la salive de la personne qui regarde une vidéo humoristique; on résisterait donc mieux aux infections, telles que les rhumes, en riant beaucoup.

### **De l'importance de ne pas être sérieux**

Le rire est un tonique qui revigore, rehausse et embellit notre état d'esprit; il nous libère des tensions et contraintes. Il éclate généralement quand on perçoit qu'il existe une incongruité entre ce que nous voyons et ce à quoi nous nous attendons. L'humeur laisse augurer des perspectives plus saines et plus agréables. Voici ce qu'avait suggéré le psychologue Gordon Allport: «J'ose dire qu'aucun être ne se trouve vraiment en bonne santé s'il ne peut rire de lui-même, en cachette et discrètement, quand il s'aperçoit qu'il s'est surestimé et qu'il s'est montré trop orgueilleux ou trop pédant. Il doit être capable de découvrir qu'il s'est laissé avoir parce qu'il a été trop sûr de lui, qu'il ne voit pas plus loin que le bout de son nez et qu'il est vaniteux.» Le rire confirme que l'homme n'est pas toujours parfait.

Face à l'adversité, le rire, ou tout au moins l'humour, fait l'effet d'un contre-poison efficace. Confrontés au danger, les animaux n'ont que deux solutions, la fuite ou la bataille. Les êtres humains ont l'avantage de bénéficier d'une troisième voie: le rire.

En abordant une situation stressante avec humour, on la dédramatise en créant une diversion qui détend psychologiquement.

Quand on rit, on ne peut plus penser à ce qui nous perturbe. L'humour nous permet de prendre des distances face au danger et de couper court aux sentiments d'anxiété et d'impuissance qui nous paralysent. Il est prouvé que les quantités d'hormones de stress (épinéphrine et cortisol) diminuaient chez des gens qui regardaient pendant une heure un comique faire des numéros loufoques.

Les gens amusants qui apprécient l'humour et qui l'utilisent sans restriction au cours de leur existence sont moins menacés par l'angoisse quand ils se trouvent confrontés à des événements négatifs. Imaginons, par exemple, que vous soyez assis à une table sur laquelle se trouvent une vieille chaussure de tennis, un verre et un tube d'aspirine, et que vous improvisiez une petite comédie de trois minutes au cours de laquelle vous décrivez avec le plus grand humour les objets qui se trouvent sur la table. Plus votre monologue est spirituel, moins vous serez tendu, déprimé, contrarié, fatigué ou désemparé quand vous serez confronté à des situations angoissantes surgissant dans votre vie.

Le rire nous libère et permet de considérer les problèmes avec un regard neuf. Après avoir vu des films comiques, les gens témoignent de plus d'imagination pour résoudre leurs difficultés. Pensez au rire de satisfaction que l'on peut avoir quand on découvre le réel, le vrai, le candide, le monde tel qu'il est, dans un univers qui se cache derrière les faux-semblants et dénature la réalité. Dans l'existence, nous sommes obligés de nous conformer à une attitude conventionnelle avec tout ce que cela implique, c'est-à-dire un comportement formaliste, banal et rationnel; le rire, quant à lui, rend hommage à l'originalité, au dérisoire, à l'informel, l'illogique et l'absurde.

L'humour ne vole pas toujours haut. Il peut exprimer des sentiments hostiles, cyniques et rancuniers. Néanmoins, il vaut mieux avoir recours à celui-ci plutôt qu'à la violence et à l'agression physique.

L'humour sain constitue un baume universel qui provoque un sentiment de confiance et entraîne les êtres dans une euphorie collective. Rien ne vaut une cascade de rire pour se débarrasser de ses inhibitions.

Le rire constitue un moyen de sauver les apparences quand on ressent de l'angoisse, peur et autres émotions contenues. Certains experts prétendent même que de montrer ses dents en souriant ou en riant indique aux autres que même si on a des dents, on ne mordra pas. C'est un code qui signifierait «vous êtes en sécurité; alors détendez-vous».

Le rire a mille facettes et nous ne rions pas tous des mêmes choses. Ce qui nous amuse et la manière dont nous rions constituent le reflet de nos goûts, sympathies et personnalités. Il y a des gens qui rient du ventre ou qui lâchent des sons tonitruants en se tapant sur les cuisses. D'autres gloussent, rient en catimini, ricanent ou n'ouvrent pas la bouche; certains semblent rire avec leurs yeux. Le rapport qu'entretient la société avec l'humour en dit long sur ceux qui en font partie.

Nous sommes nombreux à ne pas prendre le rire vraiment au sérieux. On estime trop souvent que le rire est un jeu d'enfant. Être adulte signifie qu'il faut travailler, être responsable et sérieux.

Rétablissons notre sens de l'humour spontané. Si le rire se montre aussi contagieux qu'on le dit, il faut absolument déclencher une épidémie; des milliers de médecins devraient prescrire des doses régulières de rire. Si cette grande cure de rire ne constitue nullement une panacée, il est rassurant d'apprendre qu'à une époque où les thérapies médicales sont hors de prix, le rire est curatif et que le seul effet secondaire que l'on puisse lui reprocher est d'être agréable.

Les moyens qui donnent accès à l'humour sont nombreux. On peut s'en servir pour contrôler son état d'esprit. Il ne faut surtout pas se priver de films comiques ni de numéros amusants au théâtre. Riez quand les gens vous racontent des histoires drôles: ils se sentiront en meilleure forme et vous serez apprécié. Conservez les bandes dessinées, les caricatures et les blagues que vous trouvez dans des bouquins et journaux pour les partager avec votre famille et vos collègues. Jouez de l'humour sans craindre d'exagérer, ce qui vous permettra de prendre plus de recul. Certaines circonstances relatées avec un humour noir leur confèrera une dimension tragi-comique.

Fabriquez-vous une devise humoristique et pensez-y quand vous vous trouvez dans une situation angoissante. Par exemple, «dès que tu te trouveras en haut de l'échelle, tu t'apercevras qu'elle se trouve contre le mauvais mur». Quand on vous raconte une nouvelle histoire drôle, répétez-la à au moins cinq autres personnes et de préférence à ceux qui ne la connaissent pas. Vous n'arrivez pas à rire? Alors souriez. Vous ne pouvez pas sourire? Alors faites comme si.

\*Henri Rubistein: *Psychosomatique du rire* (Laffont éd.)