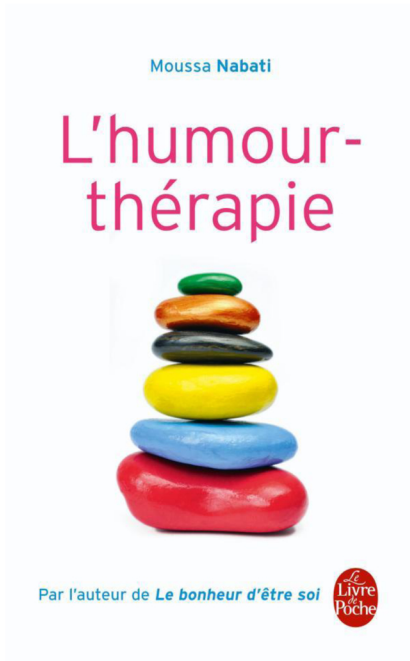


le Livre de Poche

a le plaisir de vous proposer le premier chapitre de :

L'humour thérapie

Moussa Nabati



MOUSSA NABATI

L'Humour-thérapie

ÉDITIONS BERNET-DANILO

FAITES L'HUMOUR, PAS LA GUERRE !

L'humour est souvent considéré en psychanalyse comme un sous-produit, un genre mineur, un parent pauvre, comparé à la noblesse, au sérieux et à la gravité d'autres manifestations de l'inconscient : symptômes névrotiques, rêves, actes manqués, mythes et légendes.

Il a, dans l'ensemble, suscité peu d'intérêt, a été pauvrement conceptualisé. Mis à part l'ouvrage de Freud *Le Mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient*¹, rares sont les recherches et études qui lui ont été consacrées. Du coup, ses dimensions bénéfiques, ses vertus cathartiques et thérapeutiques se sont trouvées, sinon ignorées, tout au moins grandement négligées.

Le rire représenterait-il une jouissance honteuse et coupable, comme naguère la sexualité ? La psychanalyse doit-elle continuer à se cantonner dans l'austérité des drames et des pathologies ? Les psychanalystes craignent-ils enfin qu'on les prenne pour des farfelus s'ils se penchaient sur d'autres thèmes, plus légers ?

1. Sigmund Freud, *Le Mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient*, Paris, Gallimard, 1905.

Malgré ses apparences, l'humour est un sujet on ne peut plus sérieux. Il représente une production culturelle humaine, expression signifiante de l'inconscient, au même titre que l'activité onirique au niveau individuel, et à la même enseigne que la création artistique, littéraire ou mythologique sur le plan collectif. Les humains ont de tout temps ri et fait rire, tout au long de l'histoire et partout dans l'espace.

D'ailleurs, notre époque moderne, malgré toutes les assertions savantes de nos experts sur la morosité générale et la déprime, attribuées à la crise économique, à la paupérisation, aux insécurités et délinquances, au chômage et aux divorces, n'est probablement pas plus maussade qu'une autre.

Montesquieu écrivait déjà : « Le temps n'est plus ce qu'il était. Il y a quarante ans, tout le monde était plus gai. On ne demandait qu'à rire et à danser. À présent tout le monde est d'une tristesse insupportable. »

Cette phrase date de 1718. Il y a de cela trois siècles, deux cent quatre-vingt douze ans exactement !

Plus le sujet se trouve assailli par la déprime ambiante et les inquiétudes existentielles, plus il éprouvera le besoin de recourir à l'antidote de l'humour pour s'en protéger.

Paris fourmillait, durant la Seconde Guerre mondiale, de cabarets, et de théâtres de chansonniers. La vie étant toujours plus forte que la mort, l'éros ne laisse jamais le champ entièrement libre au thanatos !

Justement, l'humour, à quoi ça sert ? Pourquoi rions-nous ? Quelle est l'utilité de toutes ces blagues que l'on se raconte ? Pourquoi plaisantons-nous ?

La première fonction de l'humour, la plus visible, consiste évidemment à rire et à faire rire, pour donner et obtenir du plaisir, distraire, divertir, amuser, détourner l'attention, libérant ainsi le Moi, ne serait-ce qu'un instant, des réalités pénibles. Il favorise le relâchement du corps et de l'esprit. Il libère une énergie positive et bénéfique, nécessaire à la décrispation de l'atmosphère et des relations. C'est d'ailleurs le motif pour lequel de plus en plus de conférenciers et d'hommes politiques, notamment aux États-Unis, débudent leur exposé par *a joke* avant d'aborder les sujets « sérieux ». Faire rire leur procure ainsi un certain ascendant sur le public, les faisant paraître sûrs d'eux et sympathiques.

Cependant, l'humour va bien au-delà de cette première fonction de relaxation, procurant gaieté et soulagement. Loin de se réduire à un luxe, il représente en réalité une nécessité impérieuse pour le fonctionnement psychologique, dans la mesure où il facilite l'expression de certaines craintes, tout en leur proposant une issue heureuse, un dénouement positif, impossible à trouver autrement, d'une façon « sérieuse », c'est-à-dire policée et rationnelle.

Face à certaines réalités douloureuses, difficiles à modifier ou à maîtriser concrètement, il aide le sujet à changer de regard et à prendre de la distance, lui permettant ainsi de supporter l'insupportable.

La vertu libératrice, défoulante, thérapeutique de l'humour découle précisément du fait qu'il réussit à dévoiler une préoccupation sérieuse, difficilement exprimable et gérable d'une manière conventionnelle et convenable. On rit de ce qui pose problème et angoisse. On rit pour ne pas pleurer ! On rit pour cica-

triser une blessure, réparer une peine, un échec, un chagrin, une déception, une douleur.

A contrario, l'évocation d'un événement ordinaire, banal, normal, ne mobilisant pas l'anxiété de l'auditeur, incapable de le placer donc dans une atmosphère de crispation et de suspens, laissera tout un chacun impassible, sans provoquer le moindre sourire.

Une histoire ne deviendra ainsi drôle, avec une chute susceptible de déclencher l'hilarité générale, que parce qu'elle aura réussi le double pari de provoquer, d'une part, un état de tension, devenant progressivement intenable, et de proposer, d'un autre côté, une résorption positive rapide, une détente immédiate. Ouf, j'ai eu peur, rien de vraiment sérieux, ni de grave donc. C'était pour rire ! Tout finit bien !

L'intensité du rire est à chaque fois proportionnelle au poids de l'angoisse chatouillée.

L'humour devient ainsi le miroir où se projettent et se dénouent l'ensemble des préoccupations humaines : ambivalence, rapports tendus avec la loi, travail de deuil, relations compliquées dans le couple, peur de la différence de l'autre, etc., bref, tout ce que le Moi serait incapable d'énoncer et d'apaiser de façon distante et sereine.

Il permet, bousculant un peu les règles et transgressant certains tabous, de verbaliser librement, sans crainte de jugement, de culpabilité ni de représailles, « des choses qui ne se disent pas » !

Voici un petit échantillon :

Gaby rentre plus tôt que d'habitude de son travail. Il surprend sa femme Rachel au lit avec son meilleur ami Simon.

— *Vraiment, tu me déçois, Simon ! Moi encore, je suis obligé, mais toi, pourquoi ?*

Il s'agit évidemment là d'une scène dramatique, susceptible de faire écrouler subitement les deux piliers du psychisme de tout être humain : l'amour et l'amitié. Certains peuvent devenir capables, dans ce genre de situation, de commettre des actes suicidaires ou meurtriers irréparables, sans nul contrôle ni conscience de soi, plus agis qu'acteurs, comme possédés par une force mystérieuse. Seul l'humour parvient, tout en soulageant une tension dramatique, à présenter en deux temps, trois mouvements, c'est-à-dire d'une manière succincte, dense, condensée, mais en même temps simple et rapidement intelligible, un foisonnement de sens. Cette petite blague synthétise en peu de mots, sans périphrases ni digressions, de nombreux sujets graves, exigeant chacun à lui seul un livre entier ou des heures de discours-fleuve, pour pouvoir être « sérieusement » traité.

Ainsi, la fonction dédramatisante, réparatrice et thérapeutique de l'humour, son absolue supériorité en tant que moyen de communication sur tous les autres procédés d'échange, proviennent justement de sa dimension économique, de sa concision, de sa richesse, condensée, subtile et parlante, assimilable instantanément. L'humour n'a, en effet, pas à expliquer, à démontrer, à justifier quoi que ce soit. Il expose et dénoue tout simplement une crainte, une tension, difficiles à exprimer et à apaiser autrement.

Voici, à titre d'exemple, quelques thèmes contenus dans cette petite blague :

Le **hasard**, l'imprévu, appelé chance ou malchance. Le fait d'arriver seulement quelques secondes plus tôt ou plus tard, pile ou face, suffit parfois à bouleverser, en un clin d'œil, plusieurs vies, de nombreux destins.

La **fidélité**, en amour ou en amitié, l'extrême douleur d'avoir été trahi par ceux qu'on croyait si proches, qu'on chérissait, persuadé d'être aussi aimé par eux, en qui on avait placé naïvement sa confiance, certain de bien les connaître, sans mystère, ni méfiance.

Cette blague aborde aussi le thème **des rapports entre les sexes**, par essence difficiles, la crainte masculine surtout de ne pas réussir à satisfaire sexuellement « cette inquiétante étrangeté » qu'est sa femme, la hantise infantile d'être abandonné par elle, comme s'il s'agissait de sa mère !

Détail intéressant, les prénoms utilisés dans cette courte histoire ne sont sans doute pas tout à fait neutres, simples effets du hasard : Gaby, Rachel et Simon, personnages juifs, on en convient ! Cette blague, en apparence si drôle, évoque pourtant le thème tragique de l'antisémitisme, ou plus exactement celui du juif persécuté. Celui-ci, craignant pour sa place et sa survie, même lorsque tout semble aller bien, ne peut s'autoriser à baisser la garde. Susceptible d'être trahi par n'importe qui, y compris par ces êtres si proches et chéris que sont sa femme et son meilleur ami, il se contraint à rester vigilant, méfiant, sans cesse sur le qui-vive.

La qualité essentielle de l'humour consiste donc à exposer, à énoncer un point pénible, voire tragique, tout en lui aménageant une issue heureuse, impossible à concevoir d'une autre façon avec autant d'efficacité.

La « chute » de la blague (– Vraiment, tu me déçois Simon ! Moi encore je suis obligé, mais toi, pourquoi ?) cherche ainsi à signifier que Gaby, finalement davantage inquiet pour son meilleur ami qu'épouvanté par le traumatisme qu'il est en train de subir, ne souffre nullement de la déloyauté de sa femme. Celle-ci ne compte pas tant à ses yeux, n'est pas si importante, ni surtout vitale pour lui. Si Gaby vit à ses côtés, et fait l'amour avec elle, c'est plutôt par pitié, pour lui rendre service, disons par obligation éthique ! L'humour agit donc en inversant les réalités et les émotions, sans les dénier toutefois : Non, je ne ressens pas de haine à l'égard de mon ami, mais de la compassion. Je ne souffre nullement pour moi-même, mais pour lui que je cherche à protéger. Ce n'est pas moi qui suis dépendant de ma femme, mais c'est elle qui a besoin de moi.

Ainsi, en énonçant et en liquidant, par le même mouvement, une tension anxieuse, l'humour réussit à sauver le sujet du désespoir et de la dépression. Il ne s'agit nullement de refouler les sentiments pénibles, en fermant les yeux, en se taisant ou en passant l'éponge, mais, au contraire, de les aborder autrement. Pour ce motif, il permet au Moi de se protéger en relativisant, en prenant de la distance pour envisager les difficultés et conflits plus sereinement. Son but ne consiste donc pas à occulter le tragique de l'existence, mais, à l'inverse, le reconnaître, et l'exprimer, afin de l'amortir. Il « change les idées » et « remonte le moral », comme on dit, dans la mesure où il contribue à oxygéner l'âme, à aérer le psychisme pour le délivrer, même provisoirement, de la déprime. Rire, en définitive, pour ne pas pleurer !

Dès lors, une bonne blague peut produire naturellement les mêmes résultats qu'un antidépresseur ou un tranquillisant, sans l'inconvénient majeur des effets secondaires, polluant chimiquement l'âme et le corps.

Pourrait-on cependant rire de tout, impunément ? Il existe, certes, des circonstances dramatiques qu'il conviendrait de ne pas chercher à dédramatiser sur-le-champ : si vous assistez par exemple à un enterrement, si vous croisez une collègue qui vous tend sa lettre de licenciement ou un ami qui vient de surprendre sa femme dans les bras d'un amant !

L'aide la plus précieuse serait, dans ce genre de situations, de leur offrir votre écoute, votre amitié, votre compassion et, surtout, votre présence.

Tourner d'emblée tout événement pénible en dérision ne fera qu'empoisonner l'atmosphère et détériorer les relations. Surtout, toute souffrance qui a été empêchée de se dire et de se vivre, en temps et lieu, souffrance blanche, c'est-à-dire déniée, tue, sautée, avortée, risquera de se transformer en fantôme errant et persécuteur, empêchant le deuil de s'accomplir et la page de se tourner. De même, il est tout à fait recommandable de sélectionner son auditoire, en s'interdisant de plaisanter avec n'importe qui, indifféremment. Certaines personnes, spécialement les paranoïaques, manquent singulièrement de sens de l'humour. D'un esprit rigide et étroit, méfiant, susceptible et soupçonneux, elles risquent de ne pas vous trouver drôle du tout, interprétant mal, c'est-à-dire au premier degré, à la lettre, tout mot d'esprit. Elles ne manqueront alors pas d'y trouver des allusions, des sous-entendus mal-

veillants, dirigés intentionnellement contre elles. Se croyant sans cesse persécutées, incapables de subtilité et de nuances, elles confondent volontiers l'humour et la moquerie méchante. Ce genre de malentendus peut ainsi servir d'outil de diagnostic, de test, pour repérer les « paranos ».

Justement, comment serait-il possible de distinguer l'humour de la moquerie ou de l'ironie ? La différence essentielle entre ces deux procédés tient à ce que la moquerie railleuse vise surtout une personne précise, avec l'intention consciente de la déprécier, de la ridiculiser, de l'humilier, de manière perverse, pour lui nuire.

Nous avons tous souffert, à des degrés divers, dans notre enfance et souffrons peut-être encore au présent, de railleries, sarcasmes et ricanements malicieux de nos anciens camarades de classe ou de certains collègues se moquant de nos différences : couleur de peau, religion, corpulence, habillement, démarche, accent, idées, etc.

En revanche, tout à fait à l'opposé de la moquerie, l'humour tend à pointer, non pas un individu particulier, mais, de façon impersonnelle et anonyme, une situation, un thème, une préoccupation commune, une question susceptible d'interpeller tout humain : tension dans le couple, crainte relative à la sexualité, maniement de l'argent, rapports avec la transcendance, etc. Autrement dit, dans la moquerie, l'agresseur s'esclaffe en excluant et en blessant l'autre, le différent, qui pleure, lui, d'amertume. Par contre, l'humour ne cherche à éliminer personne, mais à intégrer chacun, à rassembler dans une communauté