



L'humour et la joie d'accompagner

Un peu d'humour...de joie, de jeu...

Un sujet lourd et pénible peut-il est abordé avec humour ? Certains de vous répondront « non », d'autres « oui », d'autres « pourquoi pas ? ».

L'humour peut être défini comme une forme d'expression qui présente un fait avec une tournure d'esprit fine, légère, drôle ou comique.

Chacun de nous a sa propre perception de l'humour...pour certains, un ton humoristique, qui se voudrait « amusant » peut prendre une dimension plutôt ironique, satirique, sarcastique et résonner avec une forme de moquerie.

Nous parlons bien ici d'un humour avec un esprit « bon enfant », respectueux, dont l'intention est vraiment d'aider notre interlocuteur à vivre mieux une difficulté, à pouvoir regarder un sujet délicat sans être envahi par l'inconfort.

L'humour est une façon de recadrer une situation pour nous permettre, en y mettant une pointe de dérision, de revisiter la situation avec plus de légèreté, de se « décoller » d'un ressenti désagréable en associant une expression (des mots, un ton, un geste) qui nous mettra dans une sensation de légèreté. La façon de dire rendra la façon de vivre ce qui est dit plus facile, en étant moins affecté. Notre esprit se dissocie du sujet qui procure un mal-être pour s'associer, partiellement, au mode humour et légèreté.

Le meilleur humour est peut-être celui que nous faisons avec nous-mêmes, quand nous sommes capables de sourire du mot, du geste, du comportement que nous avons eu...Nous sommes alors capables de prendre du recul par rapport à nous-mêmes et d'en tirer parti...

Au lieu de nous culpabiliser, d'avoir honte, de nous insulter parce que nous nous sommes trouvés nuls à ce moment-là, nous pouvons sourire et nous dire « je suis juste humain, je ferai autrement la prochaine fois »...et, en prime, je me suis fait rire !

La dernière fois que je me suis aperçue que j'avais porté mon pull à l'envers tout le temps d'une formation - jusqu'au moment où un stagiaire me le fit remarquer - j'ai souri au stagiaire, et je lui ai proposé de procéder ainsi pour permettre à sa femme de garder ses vêtements neufs plus longtemps. Il m'a répondu que c'était une idée formidable - pris au jeu à son tour- pour gérer la récession économique dans son foyer ☺...Il m'enverrait sa femme en stage pour la convaincre.

Savez-vous qu'on apprend mieux dans le plaisir ? Mettre de l'humour dans une formation, un accompagnement, un apprentissage... garantit une meilleure intégration.

En thérapie, les touches d'humour faites avec tact et respect, permettent d'aborder des sujets difficiles sans remettre le patient dans sa douleur initiale...et de pouvoir ainsi regarder des tranches de sa vie qu'il n'aurait pas eu envie d'aller voir aussi aisément (les résistances auraient été plus fortes).

L'humour aiguise l'intelligence en modifiant le fonctionnement cérébral, en le rendant dynamique par la stimulation simultanée des deux cortex cérébraux (le cortex droit est associé au principe aversif qui se remémore l'épisode douloureux alors que le cortex gauche régit le principe de plaisir mais aussi expressif et logique)...Faire de l'humour, c'est remettre le cortex gauche en fonction pour traiter autrement un épisode de vie !

L'humour, cela sonne avec joie, partage et nous rejoignons les nouvelles mouvances thérapeutiques, la thérapie par le jeu, le soin par le rire... »parce ce que le rire est le propre de l'homme »...



Rabelais l'écrivait déjà. Nous portons cela en nous... nous avons abordé la thérapie, le soin avec joie, humour et tact, et c'est à l'autre que nous sourions. Notre sourire l'aidera et même sur des sujets lourds et graves, les mots à dire peuvent être soutenus et accompagnés de regards compréhensifs et de sourire de l'autre. De nos jours, cela s'appelle aussi l'activation du système d'engagement social (le parasymphatique ventral -théorie polyvagale), et le meilleur moyen de sortir du « pire » est de croiser un autre visage qui va nous reconnaître dans notre vécu et sourire à la personne que nous sommes. Je souris à l'être que je vois, et je suis peinée des mots/maux qu'il a subis... je reconnais sa détresse et je lui souris pour le ré-engager vers la vie 😊

D'autres l'ont écrit autrement:

Réjouis par un bon mot, « nous résolvons plus facilement nos problèmes, car l'hémisphère gauche du cerveau (raison, logique) est plus actif », explique le psychiatre Frédéric Rosenfeld.

Selon Olivier Lockert, psychothérapeute, quand nous avons bien ri, « la plasticité du cerveau augmente, et de nouvelles connexions peuvent se produire ».

Nous devenant plus souples psychiquement, l'humour facilite la communication.

Aussi, « en Orient, les sages transmettent souvent leur enseignement en racontant une histoire drôle », nous apprend le psychanalyste franco-iranien Moussa Nabati .

Boris Cyrulnik a écrit plusieurs fois sur le sujet dont un livre intitulé : « Mais où est passé l'humour ? »

