

Quand l'humour nous aide à tenir bon

Faire appel à l'humour et au rire en période de deuil.

L'humour ne semble a priori pas approprié en cas de deuil. Mais, en prenant assez de distance par rapport à un événement éprouvant, il est possible d'en tirer profit.

ANDREA SAMSON

Dans la littérature scientifique, l'humour est souvent décrit comme une stratégie de régulation des émotions permettant de faire face, par exemple, à des catastrophes, à des situations difficiles ou à des problèmes du quotidien. Des personnes ayant traversé de terribles épreuves, comme des survivants des camps de concentration ou des prisonniers de guerre, racontent que l'humour les a aidées à accepter leur sort. Rire ensemble de blagues concernant directement ou indirectement leur situation a aidé ces personnes – du moins pour un bref instant – à mieux supporter leur destin. Pourtant, l'opinion la plus courante est que, lorsque l'on reçoit de tristes nouvelles, par exemple lors du décès d'une personne proche, l'humour n'est ni approprié ni utile. Pourquoi ?

L'humour est une sorte de réévaluation

Des études expérimentales montrent que l'humour est un moyen très efficace pour affronter et surmonter des sentiments négatifs. Nous savons qu'un état d'esprit positif fait généralement obstacle aux émotions

négatives. C'est ce que décrit la théorie « broaden-and-build » des émotions positives de la psychologue américaine Barbara Fredrickson. Selon cette théorie, l'humour a la capacité d'atténuer des émotions négatives en déclenchant des émotions positives comme la joie et l'amusement.

Outre ce mécanisme, l'humour présente certaines particularités « cognitives » susceptibles d'en expliquer l'effet. Il s'agit tout d'abord du processus d'attention. Comprendre l'humour, par exemple une blague, fait appel à certaines exigences cognitives qui empêchent un traitement congruent à l'humeur. Lorsque nous sommes en proie à des émotions négatives et qu'une personne nous raconte une blague, cela détourne notre attention. En plus de distraire, l'humour provoque un changement de perspective. Une personne qui a de l'humour réussit souvent à prendre de la distance par rapport à des situations et à des émotions négatives ou à les considérer sous un autre angle. Cela implique la réévaluation cognitive d'une situation ou d'une émotion difficile. Certaines études associent cet aspect à une certaine caractéristique de l'humour, à savoir l'identification et la résolution d'une « incongruence » (une incohérence) qui fait toujours partie intégrante d'une plaisanterie.

Un effet durable

Selon des études sur la régulation des émotions, la réévaluation d'une situation génératrice d'émotions

négligentes est une stratégie extrêmement efficace pour réguler des émotions. Il s'agit, face à une situation difficile, d'identifier les aspects positifs ou de se concentrer sur ce qui nous fait du bien ou nous effraye moins. Lorsque nous parvenons à faire entrer cette réévaluation dans nos habitudes, nous en retirons de nombreux effets positifs durables sur notre bien-être. En outre, le risque de développer des troubles psychiques diminue.

L'effet de cette réévaluation « sérieuse » est établi. Mais qu'en est-il si cette réévaluation a une teinte humoristique ? A-t-elle alors davantage d'effet ? Pour le découvrir, nous avons mené des études comparant les deux types de réévaluation. Pour ce faire, nous avons montré aux participantes et aux participants des images susceptibles de déclencher des émotions négatives (par exemple un chien que l'on prépare pour une opération ; un homme arborant une grande cicatrice sur le front). Chaque personne a été invitée à utiliser soit une réévaluation sérieuse, soit une réévaluation humoristique. S'agissant de la première image, une réévaluation sérieuse peut être de se dire : « Le chien est en de bonnes mains, il va guérir. » Concernant la deuxième image, en revanche, on peut s'exclamer en plaisantant : « En voilà un beau costume de Halloween ! » Nous avons constaté que la réévaluation humoristique fonctionnait mieux que la réévaluation sérieuse. En plus d'atténuer les émotions négatives immédiates, elle déployait encore ses effets une semaine plus tard, lorsque les participantes et les participants étaient à nouveau confrontés aux mêmes images. Par ailleurs, lors du deuxième passage, les images humoristiquement revalorisées la pre-

La réévaluation fonctionne mieux avec de l'humour.

mière fois ont été perçues comme moins négatives que celles ayant fait l'objet d'une réinterprétation sérieuse. Cette observation plaide nettement en faveur d'effets à long terme pouvant être attribués à l'humour.

Dans une autre étude, nous avons constaté qu'un humour bienveillant (positif) marchait mieux qu'un humour blessant (négatif) pour gérer des sentiments négatifs. Par conséquent, une réévaluation cognitive humoristique et une réinterprétation d'une situation éprouvante ou un changement de perspective semblent constituer des mécanismes efficaces pour affronter des émotions négatives.

L'humour dans le processus de deuil

De tels essais en laboratoire sont abstraits et semblent éloignés des émotions négatives telles qu'elles existent dans la réalité. Revenons à l'annonce bouleversante du décès d'un proche. Une telle nouvelle arrive souvent de façon abrupte et inattendue. Même si ces caractéristiques se retrouvent dans l'humour, celui-ci ne semble pas à première vue constituer une stratégie appropriée ou utile pour gérer émotionnellement le choc d'une telle annonce. Il existe certes des témoignages de fous rires « hystériques » qui peuvent saisir une personne confrontée à des informations tragiques et trop lourdes à porter. Mais de telles réactions sont rares et figurent plutôt parmi les stratégies d'évitement. Généralement déclenchés par la gêne ou le stress, ces actes non pertinents qui surgissent dans des situations de conflit servent en quelque sorte de fuite.

L'humour et le rire ne constituent peut-être pas une réaction appropriée quand on apprend le décès d'un proche. Néanmoins, des études quantitatives et qualitatives en examinent le rôle dans le processus de deuil. D'un côté, l'humour et le rire peuvent aider à se changer brièvement les idées pendant cette période difficile. De l'autre, ils peuvent contribuer à affronter les difficultés de la vie en général. Les personnes endeuillées elles-mêmes indiquent combien il est important de trouver malgré tout un peu d'absurde et de divertissement dans le quotidien. Elles ne considèrent pas l'humour comme étant de mauvais goût, insensible ou déplacé. Pour elles, il peut être non seulement un moyen d'échapper brièvement au deuil, mais aussi une possibilité de se souvenir de proches avec estime et affection. Le rire et l'humour peuvent donc servir à faire apparaître son propre deuil comme moins profond et plus facile à surmonter.

La distance est la clé

Pour que l'humour fonctionne comme stratégie, il est essentiel d'avoir une certaine distance. Ainsi, lorsqu'une personne est touchée de très près par un événement négatif, l'humour provoque plutôt du rejet que de l'amusement. C'est ce qu'a révélé une étude sur l'humour menée au début de la pandémie de coronavirus : elle a montré que les « mêmes » (des contenus créatifs diffusés principalement sur des réseaux sociaux) étaient surtout amusants pour les personnes qui se trouvaient géographiquement plus éloignées des grands foyers de coronavirus dans leur pays. Au contraire, lorsqu'une personne était trop proche d'un foyer ou directement concernée, l'humour était souvent ressenti comme déplacé et suscitait même des émotions négatives comme l'indignation, le rejet, voire la culpabilité. Le rire et l'humour ne semblent déployer leurs effets que lorsque le premier choc est



L'humour nous aide à voir les choses sous un autre angle, fait paraître les obstacles moins insurmontables et nous permet de nous prendre moins au sérieux.

passé et qu'une certaine distance a été rétablie. En ce sens, l'humour pourrait être interprété comme un signe que la personne concernée va déjà un peu mieux – tout à fait dans le sens de la division du deuil en une première phase d'orientation vers la perte et une deuxième phase d'orientation vers la récupération. L'humour pourrait être considéré comme une stratégie d'adaptation « réparatrice », car il offre des possibilités de se distraire du deuil.

Enfin, n'oublions pas la composante sociale de l'humour, lorsque celui-ci est partagé avec d'autres. Dans le processus de deuil en particulier, rire ensemble peut être important pour se soutenir mutuellement, ainsi que pour entretenir et renforcer des relations. À cet égard, l'humour peut avoir un effet émotionnel sur le processus de deuil: il aide à voir les choses sous un autre angle, à faire apparaître les obstacles comme moins insurmontables, à se prendre moins au sérieux. Il peut en outre conférer un sentiment de contrôle face à des situations angoissantes. Qui plus est, le fait de rire ensemble pendant une phase de deuil peut resserrer les liens entre des personnes. Grâce à l'humour, des amis et des proches qui ont perdu un être cher peuvent se sentir épaulés. Il permet de prendre du recul par rapport au tragique et au deuil afin de se souvenir ensemble, le sourire aux lèvres, d'une personne aimée. ♦

L'AUTEURE

Andrea Samson est professeure extraordinaire à la Faculté de psychologie d'UniDistance Suisse à Brigue. Elle est en outre professeure boursière à l'Institut de pédagogie curative de l'Université de Fribourg.

CONTACT

andrea.samson@unidistance.ch

LITTÉRATURE

- Samson, A. C., Glassco, A., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 571–581. doi:10.5964/ejop.v10i3.730
- Lund, D. A., Utz, R., Caserta, M. S., & De Vries, B. (2008). Humor, laughter, and happiness in the daily lives of recently bereaved spouses. *Omega*, 58(2), 87–105. doi:10.2190/om.58.2.a