

Les Bienfaits du rire

Texte de Florence Vinit

Pourquoi rire? La question peut paraître saugrenue : elle n'en est pas moins sérieuse ! Rire est d'abord une expérience immédiate de détente : qui n'a pas constaté combien il se sentait mieux après avoir ri en regardant un film comique ou lors d'une discussion joyeuse entre amis?

Au-delà de cette observation spontanée, de nombreuses recherches ont cherché à montrer depuis quelques années, la valeur thérapeutique de l'humour et du rire dans le domaine de la santé.

Si l'on peut penser que la présence des clowns en milieu hospitalier n'a pas besoin d'étude pour montrer sa pertinence (« *Je me fiche de savoir si l'efficacité des clowns est scientifiquement démontrable ou pas. L'important c'est que le gamin ait envie de s'accrocher.* » disait à cet égard le chef de service Jacques Cotting¹) il reste intéressant de connaître les données scientifiques existantes en matière d'humour et de rire... Les bienfaits du rire autant sur la dimension corporelle que psychique des patients sont maintenant parfaitement démontrés.

L'humour qui amène le rire est une expérience touchant plusieurs niveaux d'être : cognitif, émotionnel et physique.

En tant qu'individus, nous avons tendance à connaître l'humour soit en le saisissant (qui généralement équivaut à une réaction cognitive ou intellectuelle), soit en l'éprouvant (généralement une réaction émotive) ou en riant (une réaction plutôt psychologique) – (Traduction libre)².

Le rire, proprement dit, a quant à lui des effets touchant différentes sphères de notre existence : physiologique, psychologique, relationnel, professionnel etc.

Sur le plan physiologique :

Le rire : diminue la pression sanguine et favorise l'oxygénation générale de l'organisme; Il réduit le taux de cortisone (hormones en jeu dans le stress);

Il augmente la production des immunoglobulines A et des lymphocytes T et favorise donc l'action générale du système immunitaire³;

Il stimule la production des catécholamines, hormones intervenant dans la réduction des réactions inflammatoires;

Il stimule le système cardio-vasculaire, masse les organes internes et diminue l'acidité de l'estomac;

« Rire pendant une minute, c'est comme faire dix minutes sur une machine d'entraînement physique. » - (Traduction libre)⁴

Rire est un très bon exercice musculaire, stimulant les muscles du visage, en même temps que les abdominaux et le diaphragme. Par là, le rire libère notre respiration trop

souvent rentrée, insuffisamment ample, la faisant descendre au niveau du bas-ventre et ouvrant les voies aériennes supérieures.

Au niveau psychologique, le simple fait de sourire améliore l'humeur d'un individu... Rire a un effet cathartique, permettant une libération émotionnelle et une réduction des tensions emmagasinées.

Le rire favorise une humeur joyeuse et contribue à lutter contre la dépression par la production d'endorphines⁵. Il a été démontré combien le système nerveux et le système immunitaire sont interdépendants : un esprit joyeux et léger agit sans aucun doute sur la capacité du corps à combattre la maladie.

Le rire peut permettre de relativiser une difficulté, aplanir un conflit. Rire favorise une prise de distance nourrissant à long terme une attitude plus compatissante envers soi comme envers l'autre⁶.

Le rire constitue une diversion : en ce sens il détourne l'individu de ses objets habituels de préoccupations, notamment de sa douleur⁷. Il lui permet de se focaliser pendant un court instant sur un autre stimulus.

Rire diminue l'anxiété et l'hostilité dans les moments difficiles en augmentant le sentiment de confiance en soi de l'individu. La psychanalyse fait d'ailleurs de l'humour une forme de sublimation, permettant de métaboliser, avec l'art et le travail intellectuel l'angoisse propre à notre condition humaine...

Au niveau relationnel, le rire et l'humour favorisent la convivialité, le partage, et l'établissement de liens entre plusieurs personnes⁸. Notons cependant qu'il y a des rires qui séparent, créant jugements et distance, tandis que d'autres rapprochent... tout dépend de l'humour mis en œuvre et de son intention.

Rire quelques minutes par jour serait donc une hygiène quotidienne à adopter, nous rendant en meilleure santé, et peut-être plus disponible pour autrui, pour nous-mêmes et pour la vie !

Au niveau professionnel, le fait de travailler dans un contexte où l'humour, le rire et la bonne humeur sont présents participent d'une meilleure productivité⁹. La résistance aux diverses sources de « stress » ou tension est accrue, de même que la créativité et la capacité à résoudre des problèmes.

« Être heureux pourrait vous faire voir un contexte cognitif plus vaste et plus riche qui pourrait avoir un effet important sur votre créativité. » - (Traduction libre)¹⁰

De ce fait le rire à l'hôpital ne bénéficie pas seulement aux enfants et aux patients, il est susceptible d'avoir un effet sur tout un chacun et notamment sur le personnel soignant. D'après une recherche menée par Bernie Warren¹¹ autour de l'impact de la présence des clowns thérapeutiques dans un service, les infirmières : parlent et interagissent

davantage entre elles, avec les patients et avec la famille des patients, sourient plus souvent, et voient leur niveau de stress diminuer les jours de visite des clowns.

Au vu de ces données, la science vient confirmer quelque chose que l'enfant sait d'instinct : rire lui fait du bien. Il s'agirait donc de prendre le rire au sérieux et de cesser d'en faire un supplément fantaisiste de l'existence, pour voir qu'il est essentiel à notre condition. Le rire, loin d'être cantonné au monde de l'enfance devrait nous accompagner tout au long de l'existence, comme une habitude, un besoin à respecter ou une nourriture aussi importante que celle du ventre.

Bien souvent, les « sages » des traditions spirituelles ont un remarquable sens de l'humour, déjouant les pièges du mental ou illustrant le mystère de l'existence par un éclat de rire. En tout cas, il est important de le cultiver parce qu'il nous aide à surmonter les problèmes du quotidien en nous permettant de nous en distancer. Rire d'une situation, c'est déjà ne plus lui accorder autant de pouvoir sur nous.

Si ces exemples concernent nos choix de société comme tout un chacun, nous comprenons qu'ils prennent encore plus d'importance pour des personnes hospitalisées. À une époque où la science médicale fait des prodiges, remplace des organes, sonde les mystères du corps jusque dans ses trésors génétiques et fabrique des bébés en éprouvette, nous constatons trop souvent que l'avancée technique prend le pas sur l'humanisation des soins. Sans doute y a-t-il encore toute une sphère qui reste à explorer dans le processus de guérison : celle qui fait intervenir l'humeur du patient, sa détente, sa relation au personnel soignant et à son médecin. Le rire aurait alors une place de choix à prendre, aidant l'enfant, par exemple, à supporter son hospitalisation sans que son enfance reste à la porte de l'hôpital... ou la personne âgée, sa dignité.

Le rire s'inscrirait ici dans une perspective où la santé est conçue de façon globale, intégrant toutes les dimensions de l'être : ses symptômes physiques, mais également son état psychologique, son bien-être, et les effets que ces éléments peuvent avoir sur le vécu des soins et le processus de guérison.

Et n'oublions pas que le rire, comme le sourire, est éminemment contagieux... alors propageons sans tarder l'épidémie !

Florence Vinit, MA
Directrice psychosociale, Dr Clown

Sites web sur le rire et l'humour:

American Association for Therapeutic Humor : www.aath.org

Ce groupe cherche à comprendre l'influence de l'humour sur la maladie et la santé.

Journal of Nursing Jocularity : un journal proposant des blagues, des dessins, du matériel relié à l'humour dans les soins infirmiers et de santé : www.jocularity.com

Un site web en lien avec l'humour thérapeutique : www.humormatters.com

Jest or the Health of it (Patty Wooten) : www.jesthealth.com

International Society for Humor studies:

www.uni-duesseldorf.de/www/mathNat/ruch/humor.html

Bibliographie:

En plus des articles de références cités dans ce texte, quelques autres données sur le pouvoir du rire...

Berk Lee, Stanley Tan, 1989, "Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter", *The American Journal of the Medical Sciences*, 298, 390-396.

Buxman Karyn (ed), 1995, *Nursing Perspectives on Humor*, Staten Island, NY: Power Publishers.

Clatworthy S., 1981 "Therapeutic Play: Effects on Hospitalized Children", *Children's Health Care*, 9, 108-113.

Cousins Norman, 1989, *Head First: The Biology of Hope*, NY, Dutton.

Dean R., 1997, *Humor and Laughter in Palliative Care*, 13, 1, 34-39.

Hulse J.R., 1994, "Humor: a nursing Intervention for the Elderly", *Geriatric Nursing*, 15 (2), 88-90.

Hunt A. H., 1993, "Humor as a Nursing Intervention", *Cancer Nurs*, 16 (1), 34-39.

Klein Allen, 1989, *Healing Power of Humor*, Los Angeles, CA, Tarcher.

Martin Rod and Dobbin J. et al, 1988, "Sense of Humor, Hassles and Immunoglobulin A : Evidence for a Stress Moderating Effect of Humor", *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 18, 93-105.

Puder Christine, 1998, "The Healthful Effects of Laughter", *Journal of Child and Youth Care*, Vol 12, n.3, p45-53.

Rae M.C., Upchurch J., Sanner J.H. et Daniel D.A., 1989, The Psychological Impact of Play on Hospitalized Children, *Pediatric Nursing*, 14, 617-627.

Robinson Vera, 1990, *Humor and the Health Professions*, Thorofare, NJ, C.B Slack.

Van Blerkom L., 1995, "Clown doctors: Shaman Healers of Western Medicine", *Med. Anthropology Quarterly*, 9, (4), 462-75.

Weisenberg M., Tepper I., Schwarwald J., 1995, *Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance*, *Pain*, 63 (2), 207-212.

Wooten Patty, 1999, "Humor, Laughter and Play, Maintaining Balance in a serious World", in *Holistic Nursing Handbook*, Dossey, B. and Keegan, Baltimore, Aspen Publishing.

¹ Responsable de service de soins intensifs en pédiatrie. Cf. l'article de Renata Libal, *la Vie*, 28-01-2001.

² Steven M. Sultanoff, "What is Humor", site web de *Association for Applied and Therapeutic Humor*.

³ Voir notamment Berk 1989, "Neuroendocrine and Stress Hormone changes during mirthful Laughter", *American Journal of Medical Sciences*, 298 (6), 390-396; Pelletier et Herzing 1989, "Psychoneuroimmunology: toward a Mindbody Model", *Advances*, 5 (1), 27-56.)

⁴ Diane Clay, 2003, « Finding the Funny Bone », *Science and Health*, June 17, 2003.

⁶ Le rire et l'humour contribuent à diminuer l'impact des événements négatifs sur la vie d'un individu. Cf. Lefcourt, 1990, "Humor and immune System Functioning", *International Journal of Humor Research*, 3 (3), 305-321.

⁷ Weisenberg M., Tepper I., Schwarwald J., 1995, *Humor as a Cognitive Technique for Increasing Pain Tolerance*, *Pain*, 63 (2), 207-212.

⁸ Olson 1994, *The Use of Humor in psychotherapy*, in H. Streaan, *The Use of Humor in Psychotherapy*, Northvale NJ, Jason Aronson Inc.

⁹ Fahlman, 1996, *Laughing nine to five*, Portland, Or, Steelhead Press.

¹⁰ Cf. la recherche d'Alice Isen, in *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 52, p1122, 1131.

¹¹ Bernie Warren, *Bring me Sunshine*, Windsor, 2003.

¹² Patty Wooten, 2001, *Jest for the Health of it!*