

## L'HUMOUR ET LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT

« Lorsque le premier bébé rit pour la première fois, son rire se brisa en un millions de morceaux, et ils sautèrent un peu partout. Ce fut l'origine des fées »

James Barrie

L'humour et ses multiples expressions sont importants dans le développement de l'enfant. L'inciter, l'encourager et préserver une atmosphère d'humour dans l'entourage familial et social participent à l'aider à grandir, à améliorer son langage et à développer des capacités d'autocensure.

Le sens de l'humour permet de repérer les incongruités de la vie et donne des moments de joie. Ces émotions positives peuvent créer des changements neurochimiques qui vont amortir les effets de l'immunosuppresseur dus au stress<sup>1</sup>. **Retrouver de l'humour dans une situation et rire librement avec les autres peut être un antidote très puissant contre le stress. Il donne l'habileté de trouver le goût, l'expérience de joie et de diminuer la tension.**<sup>2</sup> Le Dr. Labott a étudié l'impact chimique du rire et des pleurs et a observé que la stimulation à travers l'humour améliore le système immunologique<sup>3</sup>. L'humour et le rire provoquent deux processus: la stimulation dans le corps et la relaxation postérieure et sa conséquente sensation de plaisir et de jouissance.

L'oncologue Lisandro López-Herrera est en train d'élaborer une thèse sur la souffrance associée à la maladie, selon laquelle les personnes qui rient peu ou qui manquent de sens de l'humour risquent plus de souffrir de maladies graves comme le cancer. A travers ces études qui sont basées sur la souffrance, l'humour apparaît comme une forme saine d'échappatoire. Selon ce chercheur, l'humour fonctionne comme un bouclier de défense face aux maladies, donnant un soulagement ultérieur. Pour López-Herrera, l'étude de l'humour doit être liée à des valeurs sociales.

Selon S. Freud, l'humour est la moins exigeante des variétés du comique : « son processus s'accomplit à l'intérieur d'une unique personne, la participation d'une autre ne lui ajoute rien de nouveau. La jouissance du plaisir humoristique qui est né en moi, je peux la garder pour moi, sans me sentir poussé à la communiquer ». Ainsi, poursuit-il, « il n'est pas facile de dire quels processus sont à l'œuvre dans la production du plaisir humoristique chez la première personne ; mais on acquiert certaines lumières sur la question lorsqu'on étudie le cas où l'humour est communiqué à autrui et celui où il est ressenti par sympathie, cas dans lesquels la compréhension que j'ai de la personne humoriste me permet d'accéder au même plaisir qu'elle ».<sup>4</sup>

Pour R. Spitz, dès le premier trimestre de vie, le sourire est motivé par la vue du visage humain<sup>5</sup> et le sourire témoigne de la mise en place des rudiments du « moi ». D'après John Bowlby<sup>6</sup> la nécessité pour le nourrisson d'une relation forte avec une figure maternelle significative et opérante est déterminante. Il ne s'agit pas forcément de la mère biologique mais de toute personne prodiguant des soins, garantissant une proximité physique et une relation affectueuse. Pour lui, il existe 5 compétences génétiques chez l'enfant qui vont lui permettre la mise en place de liens très forts de l'attachement à sa mère, dont le sourire.

Dans son ouvrage *Les bébés de l'humour*, Paule Aimard remarque l'intérêt de celui-ci dans le développement de l'enfant. Selon elle, l'humour est pour l'enfant une manière de « renforcer l'idée de soi, son pouvoir, son

<sup>1</sup> Wooten, P., « *Humor: an Antidote of stress* », in *Holistic Nursing Practice*, 1996, Vol.10 #2, pp49-55

<sup>2</sup> Lefcourt H, Martin R. *Humor and Life Stress*. New York NY: Springer-Verlag; 1986

<sup>3</sup> Labott, S. M., S. Ahleman, M. Wolever, and R. Martin. "The Physiological and Psychological Effects of the Expression and Inhibition of Emotion." *Behavioral Medicine* 16.4 (1990)

<sup>4</sup> Freud S., *Le mot d'esprit et sa relation à l'inconscient*, Collection Connaissance de l'inconscient, Gallimard, 1988

<sup>5</sup> Spitz R.A., *De la naissance à la parole : la première année de la vie*, PUF, Paris, 1968

<sup>6</sup> Bowlby. J., *Attachement et perte*, PUF, 1978

territoire, d'attirer l'attention, de recueillir des compliments ». Elle affirme que l'humour est un régulateur qui contribue à préciser et à conserver l'équilibre entre l'enfant et ses proches. En les abordant à travers un filtre d'humour l'enfant peut négocier et gérer des situations qui lui sont difficiles<sup>7</sup>.

### **Bibliographie de référence**

- AIMARD, P., *Les bébés de l'humour*, Mardaga, 1988
- BERGSON, H., *Le rire : essai sur la signification du comique*, 1900
- BOWLBY, J., *Attachement et perte*, PUF, 1978
- FREUD, S., *Le mot d'esprit et sa relation à l'inconscient*, Collection Connaissance de l'inconscient, Gallimard, 1988
- LABOTT, S. M., AHLEMAN, S., WOLEVER, M., and MARTIN R., "The Physiological and Psychological Effects of the Expression and Inhibition of Emotion". *Behavioral Medicine* 16.4, 1990
- SALAMEK, W.A. & Fry, W.F. (dir.), *Humor and Wellness in Clinical Intervention*, Praeger, Westport, Connecticut, 2001
- LEFCOURT, H., MARTIN, R. *Humor and Life Stress*. New York NY: Springer-Verlag; 1986
- LOPEZ HERRERA, L. *Algunos tipos de enfermedades por conflicto entre lo necesario y la libertad*. En: Alquimia del Sufrimiento. Editorial oveja Negra, pp 214-219.
- SPITZ, R.A., *De la naissance à la parole : la première année de la vie*, PUF, Paris, 1968.
- WOOTEN, P. "Humor: an Antidote of stress", in *Holistic Nursing Practice*, 1996, Vol.10 #2, pp49-55

### **Du point de vue des projets**

Actuellement, la thérapie du rire, la rire-thérapie, la thérapie de l'humour, les ateliers de l'humour, **les ateliers du rire** ont une fonction très valorisée dans beaucoup de pays du monde car ils aident à améliorer la qualité de vie des personnes et des populations particulièrement en souffrance. Les enfants, adolescents et adultes confrontés au cancer et sida bénéficient particulièrement de cette alternative.

En Inde le Dr. Madam Kataria, a créé le premier Club du Rire à Bombay en 1995, qui s'est répandu à plus de 1300 clubs autour du monde, où l'on se retrouve systématiquement pour rire. Au Canada, Allemagne, France et Suisse ils sont pionniers dans cette modalité de thérapie à travers des écoles de formation comme par exemple la Fondation Teodora en Suisse.

En Colombie, Chili et Argentine, à partir de l'expérience initiée à l'Hospital Udaondo en Argentine, **les Payamédicos** (les clowns médecins), parcourent les hôpitaux en apportant le rire et l'humour aux enfants.

Les clowns- docteurs et particulièrement ceux de l'association française **Le Rire Médecin** ont un rôle fondamental auprès des enfants hospitalisés. En offrant des moments de poésie, de plaisir et de rire, ils font oublier pour quelques instants la maladie et la peur. Tout le monde en bénéficie...patients, familles et équipes soignantes. Les clowns- docteurs sont des artistes professionnels qui ont suivi une formation spéciale en milieu hospitalier et qui travaillent en partenariat avec les professionnels de la santé.

Dans tous ces projets un élément reste commun : **l'humour implique un effort permanent pour comprendre et donner une signification et un sens aux expériences vécues et donner le courage d'affronter les difficultés.**

---

<sup>7</sup> Aimar, P., *Les bébés de l'humour*, Mardaga, 1988