

Aborder la vie avec humour

L'humour aide à réguler les émotions et à prendre de la distance par rapport aux situations stressantes. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, mais aussi leurs proches et les spécialistes qui les accompagnent, peuvent exploiter ce potentiel.

Texte : Thomas Schenk

D'après le dicton populaire, « Rire, c'est bon pour la santé ». Sigmund Freud, le père de la psychanalyse, était convaincu que l'humour aide à surmonter les situations difficiles. Depuis de nombreuses années déjà, des clowns interviennent pour divertir les personnes hospitalisées ou accueillies dans des institutions de soins. Les séminaires consacrés au rire visent par ailleurs à encourager la bonne humeur.

L'humour, un facteur déterminant pour la santé : arrivée des États-Unis en Europe dans les années 1970, cette thématique a été véritablement prise au sérieux à partir de l'an 2000 dans le cadre de la psychologie positive, une discipline qui explore les caractéristiques d'une vie réussie et les conditions propices à l'épanouissement. Plus de vingt traits de caractère sont associés au sentiment de satisfaction. L'humour est l'un d'entre eux.

Or est-il possible de prouver la corrélation positive entre l'humour et la santé ? Les personnes capables d'humour vivent-elles plus longtemps ?

Qu'est-ce que l'humour ?

Willibald Ruch, professeur émérite de psychologie à l'université de Zurich, est l'un des mieux placés pour répondre à ces questions. Il a consacré toute sa car-

rière de chercheur à la psychologie positive. Il donne différents éclairages quant aux effets de l'humour sur la santé. « La plupart des études sur ce sujet disponibles à ce jour ne sont pas menées correctement. » Il évoque des erreurs méthodologiques. « Souvent, elles ne définissent pas précisément quel aspect de l'humour a été étudié ». Cela explique pourquoi certaines études démontrent une corrélation positive entre l'humour et un système immunitaire plus sain ou une mortalité plus faible, alors que d'autres ne laissent apparaître aucun lien, voire suggèrent un rapport négatif.

Willibald Ruch insiste donc sur la précision conceptuelle. L'humour ne se résume pas à rire et à raconter des blagues. « L'humour va bien au-delà, il prend naissance dans la vie. Il permet d'alléger quelque peu le fardeau, pour conserver notre sérénité dans une situation difficile et en tirer quelque chose de positif. » Les traits négatifs comme le sarcasme et le cynisme doivent être distingués de cette nature

«Avoir de l'humour, ce n'est pas toujours rire et raconter des blagues.»

Photo : iStockphoto



Une perspective sereine contribue à réduire le stress.



bienveillante. Ils sont susceptibles d'aggraver les situations.

Les effets de l'humour

Néanmoins, certaines vertus de l'humour sont bien documentées. Ruch le sait : « L'humour permet d'amplifier les émotions positives et d'atténuer les sentiments négatifs. Une perspective sereine

limite le stress, cela a été démontré dans le cadre d'essais contrôlés ». Les effets du rire sont également mesurables : les muscles thoraciques et respiratoires sont activés, de même que le système cardiovasculaire. Le corps absorbe davantage d'oxygène et libère des endorphines – les hormones du bonheur. Du reste, le rire participe à la réduction de la souffrance.

Astuces pour cultiver l'humour

Les spécialistes en conviennent : l'humour peut être entraîné. Voici quelques conseils :

- consignez vos expériences amusantes dans un journal des moments drôles ;
 - collectionnez des blagues, des dessins animés et des vidéos humoristiques pour les consulter régulièrement ;
- écoutez ou regardez de nouveau des artistes de cabaret qui vous faisaient éclater de rire jadis ;
- entretenez des contacts sociaux – le rire apparaît plus souvent en compagnie des autres qu'en solitaire ;
 - passez du temps avec des gens pleins d'humour.

«L'humour rend la gravité du monde plus supportable.»



L'humour contribue à renforcer les émotions positives.

«Lorsqu'une personne plonge la main dans de l'eau glacée, le fait d'être divertie par un film lui permet de supporter la douleur plus longtemps.»
L'humour est également efficace en cas de maladie chronique. Ruch fait référence à une étude menée sur des patientes et patients souffrant de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). «La visite d'un clown pendant une heure a amélioré leur fonction respiratoire. L'effet a duré toute une journée.»

Ces conclusions peuvent-elles être appliquées aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson ? Jürg Kesselring, ancien médecin-chef de l'unité de neurologie et neuroréadaptation au sein de la Rehaklinik Valens, répond par l'affirmative. Il a souvent usé du rire dans le cadre de son travail. «Y compris avec des personnes très gravement affectées par la maladie de Parkinson.» En ayant recours à des situations concrètes, il favorisait l'humour dans son approche. «Nous ne voulions pas laisser aux clowns ou autres artistes comiques le soin de s'en occuper. L'humour efficace a toujours un côté spontané.»

Se libérer des contraintes

D'expérience, Jürg Kesselring sait que l'humour permet par exemple de se libérer des contraintes, de prendre de la distance par rapport à soi-même. Le neurologue a accompagné des personnes en fin de vie et a découvert que même à ce moment-là, il est possible de faire l'expérience de l'humour. «L'être humain peut résister aux atteintes portées à la joie de vivre.»

Comment le chef de service accompagnait-il les personnes concernées ? Certainement pas en racontant des blagues. Qui plus est, elles ciblent souvent d'autres personnes. «L'important est de réagir avec humour sur le moment. Pour atteindre ce résultat, il faut aimer les gens, les traiter avec bienveillance». Le climat de confiance qui s'instaure permet aux patientes et patients de s'affranchir de leurs limitations.

Peu d'études ont été menées sur la manière dont les personnes atteintes de la maladie de Parkinson réagissent à l'humour. Certaines démontrent, par exemple, que le yoga du rire améliore le bien-être et la qualité du sommeil. D'autres suggèrent que le sens de l'humour est limité dans la maladie de Parkinson ou que les personnes concernées ont du mal à comprendre l'ironie. Cependant, elles présentent des lacunes méthodologiques. C'est ce qu'explique Willibald Ruch, le professeur de

psychologie qui les a examinées. Les essais n'ayant pas été vérifiés, les résultats restent par conséquent provisoires.

Encourager la sérénité

Anke Scheel-Sailer, cheffe du service de réadaptation musculo-squelettique au sein du Berner Reha Zentrum, connaît elle aussi l'importance de l'humour. Avant de s'établir à Heilighenschwendli il y a deux ans, elle a travaillé pendant 17 ans dans le Centre suisse des paralégiques à Nottwil. Dans le cadre de ses fonctions, elle a demandé à des personnes prises en charge à la suite d'une paralysie médullaire aiguë ce qui les aidait à se fixer des objectifs en matière de réadaptation et à éprouver du contentement. «Fréquemment, l'humour et une atmosphère empreinte de légèreté ont été citées comme étant des facteurs bénéfiques contribuant à la satisfaction. L'humour a parfois spontanément été identifié comme réduisant la douleur. Cela nous a surpris et a mis en évidence sa place centrale dans le traitement des douleurs chroniques.»

Dans le Berner Reha Zentrum, elle s'occupe régulièrement de personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Elle tâche de faire leur connaissance avec humour. «Il n'existe pas de formule standard que je puisse utiliser. C'est une disposition, une ouverture d'esprit qui permet d'adopter une approche humoristique dans des situations éprouvantes.»

Anke Scheel-Sailer est convaincue que le fait de rire – ou tout au moins de sourire – des problèmes qui surviennent aide aussi les proches au domicile. Quand quelque chose de désagréable se produit, rien ne sert de s'énerver. «Il est bénéfique de faire face au problème de manière souveraine et un peu plus légère. On peut se permettre de rire ensemble et d'aspirer à un meilleur résultat la prochaine fois». L'humour rend la gravité du monde plus supportable.



L'humour peut être entraîné

Entretien avec la Priv.-doc. Dre méd. Anke Scheel-Sailer, cheffe du service de réadaptation musculo-squelettique au sein du Berner Reha Zentrum.

Vous prenez notamment en charge des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Quelles sont vos expériences en matière d'humour ?

J'ai constaté que les personnes qui conservent leur sens de l'humour malgré le Parkinson supportent plus facilement la situation. Bien sûr, la maladie limite parfois quelque peu la disposition à l'humour et certaines personnes ont du mal à identifier les situations cocasses. Cependant, quand l'atmosphère de réadaptation fait place à la légèreté malgré les difficultés, un grand soulagement et une profonde satisfaction en résultent.

Vous utilisez le comique de situation pour permettre à vos patientes et patients de prendre de la distance par rapport aux soucis et aux douleurs. Qu'est-ce qui est déterminant ?

Tout repose sur la communication. Je dois par exemple suivre le rythme de ma ou mon partenaire de conversation. Concrètement, cela signifie que ma communication lors des visites est souvent beaucoup plus lente. Ce n'est pas moi qui impose la cadence, mais la personne avec laquelle je m'entretiens.

L'humour peut-il être entraîné ?

Absolument ! La disposition à l'humour peut être réadaptée, tout comme la mobilité. Il peut par exemple s'avérer utile de tenir un journal des moments drôles, d'y consigner chaque soir les situations amusantes rencontrées durant la journée. Ou encore d'écouter ou regarder de nouveau les artistes de cabaret qui nous faisaient éclater de rire jadis. Emil, Otto Waalkes et Lorient me divertissent toujours ! Ce n'est pas une fuite, mais une réserve d'énergie pour affronter le présent.

Photo: iStockphoto

Photo: mäd