

RIRE DE SOI, QUELLE THÉRAPIE !

Changer de regard sur soi, rire et faire rire : l'humour a toute sa place en thérapie. Être capable d'autodérision prouve que l'on a gagné en flexibilité psychique et su mettre en place des mécanismes d'autoguérison.

PAR VÉRONIQUE DAHL – ILLUSTRATIONS MARION BROSSÉ

D'un côté, des acteurs comiques qui font leur « coming out psychique » : Guillaume Gallienne déclarant que la psychanalyse lui « a sauvé la vie », ou Ben Stiller et Jim Carrey révélant que leur bipolarité a été le sel de leur art. De l'autre, des psychothérapies qui se veulent moins austères. Et l'on constate que l'humour trouve désormais une place essentielle dans de nombreuses méthodes. Rien d'étonnant : être capable de rire de soi prouve que l'on a su prendre de la distance et évoluer du pire vers le « pas si grave que ça ». Comme Groucho Marx, qui, tout burlesque qu'il était, a pondu l'une des meilleures formules pour exprimer une basse estime de soi : « Je ne >>>



>>> supporterais pas d'entrer dans un club qui m'accepterait comme membre ! » En une pirouette, il était parvenu à rendre acceptable son mal-être.

L'autodérision serait-elle une clé en psychothérapie ? « Attention, il ne s'agit pas du comique moqueur, voire vengeur, que l'on entend beaucoup dans les médias français, avertit Jean-Christophe Seznec¹, psychiatre qui utilise parfois des techniques de clown auprès de ses patients. Là où le cynisme n'amène que jugement et manque d'engagement dans la vie, le jeu et l'humour sur soi revitalisent et permettent de prendre de la hauteur pour faire des choix. » Pour être autoguérissante, l'autodérision n'en est pas pour autant ce « rire protection » que certains utilisent pour « faire se gondoler la galerie », prête alors à tout leur pardonner simplement parce qu'ils sont « tellement drôles »... Elle n'est pas non plus autohumiliation. Non, pour être thérapeutique, cet humour-là emprunte des chemins plus escarpés : ceux de l'authenticité et de la bienveillance.

Savoir émouvoir les autres

L'autodérision nécessite d'abord une excellente connaissance de soi. Celui qui rit de lui-même sait combien il est râleur, ou peureux, ou arrogant. Quelles que soient ses failles, il ne les dénie pas, mais les accueille et les conscientise. Jean Touati, hypnothérapeute qui fait une grande place à l'humour dans ses interactions avec les patients, remarque



Celui qui rit de lui sait combien il est râleur, peureux ou arrogant. Quelles que soient ses failles, il les accueille

que les anxieux sont précisément les plus habiles à développer cette clairvoyance sur eux-mêmes : « Étant dans le contrôle, ils sont capables de regarder leurs pensées angoissées et de les mettre en scène... Le prototype de ce talent névrotique, c'est Woody Allen. » En revanche, précise-t-il, les patients en dépression ou psychotiques ne peuvent pas être candidats à l'autodérision.

Cette lucidité sur soi, Audrey Élie, infirmière de 34 ans, est parvenue à l'acquérir grâce à deux années de formation à l'école de clown du Samovar². « Au début, dans ce cours, je ne cherchais rien de thérapeutique, raconte-t-elle. Mais, en apprenant à faire rire de mes faiblesses, j'ai dû aller fouiller au fond de moi... Et j'y ai trouvé bien des singularités refoulées. » Sa lenteur, sa tendance à être distraite, son côté « bien sérieuse », elle en a fait les traits comiques de son personnage, Doris, son « moi version burlesque » sur scène. Comme ses compagnons apprentis clowns que l'on voit progresser dans le formidable documentaire *Tout va bien* (« Pour aller plus loin » p. 162), Audrey a appris pendant de longs mois à « montrer tout ce que l'on cache d'habitude dans la vie de tous les jours » et à en apprécier le potentiel. Car savoir émouvoir les autres avec ses failles peut devenir un trésor.

Favoriser une relation authentique

« Moi qui ai toujours eu beaucoup de tics contre lesquels j'ai lutté pendant toute mon adolescence, je me suis rendu compte que je touchais particulièrement le public lorsque je les accentuais, confie Audrey. Ce qui me faisait souffrir est devenu un cadeau. » Pour atteindre cette transformation quasi alchimique et accepter ce que l'on rejetait de soi, rien de mieux que le partage permis par le rire. « Ce « rac-courci émotionnel », ainsi que le définissait Freud, est un formidable outil, estime Jean-Christophe Seznec. Rire de soi avec un autre permet de toucher à la vulnérabilité de tous les humains. Le clown, comme celui qui donne à voir sans barrière ses fragilités, éveille la tendresse. »

On peut favoriser cette autodérision en séance. Mais, pour y parvenir, le thérapeute ne doit pas hésiter à montrer qu'il est lui aussi capable d'assumer sa singularité : « Comme cette chemise rouge criard que je porte ce matin, ou ma tignasse décoiffée, s'amuse le psychiatre. Ce qui donne de la gravité au praticien, c'est le regard qu'on porte sur lui >>>

LA STAND-UP THÉRAPIE

C'est un ancien dépressif qui a eu cette idée : écrire des sketches pour venir à bout de ses ruminations. David Granirer, éducateur qui enseignait la *stand-up comedy* (à traduire par « lève-toi et fais rire »!) dans un collège canadien, avait constaté combien les séances d'autodérision faisaient du bien aux ados mal dans leur peau. Il a donc créé un programme appelé « Stand up for mental health¹ ». Douze semaines pendant lesquelles des personnes atteintes de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), d'addictions ou de phobies viennent en parler sur scène, après avoir écrit des prestations qui donnent lieu à un immense show final. Outre les vidéos de chaque « comique » accessibles sur YouTube, un film présente les étapes qu'ils doivent franchir pour parvenir à faire rire. Son titre : *Cracking Up* (« craquer »).

1. standupformentalhealth.com.

>>> et non la réalité. Moi, je montre au patient qu'on est libre d'adopter un autre regard et d'en jouer, cela amène au détachement et à l'humour. » Jean Touati, plus « classique », invite ses patients à « entrer dans le jeu » : « Je peux rebondir avec une blague, une parabole, un aphorisme sur leurs propos ; je peux prendre ma guitare, chanter ou les inviter à chanter... Mêlées à une empathie véritable, ces surprises favorisent une relation authentique, en elle-même thérapeutique. » Un cadre rassurant est alors posé pour que l'humour déploie ses effets bienfaisants. Jean-Christophe Seznec suggère en séance de « faire l'hélicoptère », c'est-à-dire de prendre de la hauteur sur ses objets de souffrance.

Lâcher sur son ego

« Je leur propose d'appeler par un prénom leurs personnages intérieurs symptomatiques, par exemple, complète le psychiatre. Ainsi, je peux leur dire : “Tiens, c'est le retour de Gérard l'obsessionnel aujourd'hui”, ou de Robert le plaintif... Nous en rions ensemble, et la séance peut avancer. » Le thérapeute doit aussi savoir manier avec tact et imagination l'art de la provocation. Et Jean Touati de raconter comment cette patiente, alourdie par une plainte lancinante sur elle, s'est « réveillée » de cette lamentation : « Elle avait débuté cette première séance par une longue litanie : “Je n'ai pas d'amies, tout le monde me fuit, je m'ennuie avec les autres, personne ne m'aime...” » Rompant avec la convenue « écoute bienveillante », le thérapeute l'a alors interrompue : « Eh bien, c'est sûr, ça ne fait que cinq minutes que je vous écoute, et vous êtes franchement pénible ! » Lui répondant par un sourire, elle comprit alors qu'elle allait pouvoir sortir de ses errances thérapeutiques pour enfin, ici, commencer à changer.

Avoir partagé ses failles, dans un atelier ou en séance, est la porte ouverte vers l'acceptation. Comme le clown qui, en mettant son nez rouge, est prêt à passer à une autre dimension de lui-même – « il redevient l'enfant, le poète du moment présent, l'être authentique bien ancré dans son corps,

rappelle Jean-Christophe Seznec. Il quitte tous les “il faut que”, la rigidité psychologique qui nous mine. Celui qui est capable d'autodérision lâche sur son ego et son image ; et il sait qu'il n'y a rien à perdre puisque c'est ainsi qu'on l'aime ». Ainsi, l'autodérision et l'acceptation profonde de soi qu'elle apporte opèrent un réel « déformatage ». Celui qui ose dire sa vérité peut laisser tomber certaines normes qui l'entravaient. « Pensez à Charlie Chaplin et au merveilleux clown qu'il incarne, propose le psychiatre. Il montre que l'on peut s'appuyer sur ses souffrances pour renaître plus libre. » Un phare pour tous ceux qui savent que, parfois, rien n'est plus sérieux qu'une bonne tranche de rire.

1. Jean-Christophe Seznec, auteur, avec Élise Ouvrier-Buffet, de Pratiquer l'ACT par le clown (Dunod, 2014).

2. Le Samovar, 165, avenue Pasteur, 93170 Bagnolet. Rens. : 01 43 60 98 08.

POUR ALLER PLUS LOIN

À voir *Tout va bien (1^{er} commandement du clown)*,

documentaire de Pablo Rosenblatt et Émilie Desjardins. Deux ans dans une école de clown. À l'affiche dans plusieurs salles et bientôt en DVD.

À lire *L'Humour entre le rire et les larmes, traumatismes et résilience* de Marie Anaut. Un bel essai sur la capacité de l'humour à nous protéger de la désorganisation psychique (Odile Jacob, 2014).

À faire Jean-Christophe Seznec propose des ateliers thérapeutiques en région parisienne pour travailler l'ACT par le clown (l-arret-creation.com). Pour les cours de clown, il recommande, outre l'école du Samovar (lesamovar.net), l'École internationale de théâtre Jacques Lecoq, à Paris (ecole-jacqueslecoq.com).

Sur Psychologies.com « Quel humour pratiquez-vous ? » Vous connaîtrez la réponse en dix clics dans notre rubrique « Tests ».