

# Le rire

Le rire est un phénomène complexe que nous allons analyser d'abord dans ses différents sens, selon une grille intégrative de l'être humain en sept dimensions.



Appercevoir dans les rues de Paris la sinistrose sur les visages ; lire ces statistiques : « en 1950 on riait 18mn par jour, actuellement 6 mn. Un enfant rit 400 fois par jour, un adulte 15 fois en moyenne » (*Psychosomatique du rire*, Dr Rubinstein) et savoir que les industries pharmaceutiques profitent de ce marché de la « déprime » pour faire de la France le plus grand consommateur européen d'antidépresseurs, tout cela fait du rire un sujet d'actualité de la plus haute importance, ouvrant peut-être quelque espoir.

Mais le rire apparaît aussi comme un sujet étrange, complexe, paradoxal. Comment s'y retrouver au milieu de toutes les variétés de rires, depuis le rire des grands singes prenant plaisir à se chatouiller, le rire d'un groupe de supporters fêtant la victoire d'un match de football, le rire des blagues que l'on se raconte après un bon repas, ou le rire du Dalaï Lama nous déclarant « mon passe-temps favori : le rire », alors que son exil en Inde dure depuis si longtemps ? Ces aspects différents du rire, nous allons d'abord tenter de les comprendre, dans un premier article, pour en dégager le sens. Dans un deuxième temps, nous aborderons les questions plus pratiques relatives à son pouvoir de guérison, en particulier chez les spasmophiles. Pour comprendre les multiples sens du rire, nous allons utiliser une grille intégrative des sept dimensions de l'être humain : **le physique, l'émotionnel, le mental, le social, l'énergétique, le spirituel** et la 7<sup>e</sup> dimension, **la conscience intégrative**, (cet état de pleine conscience capable de relier ensemble toutes

les autres dimensions).

Dans sa première **dimension physique**, le rire est un réflexe qui apparaît chez le petit être humain vers quatre mois, un réflexe très précoce, on pourrait dire archaïque, déclenché par les sensations agréables du lien primordial à la mère ou à tout objet transitionnel. On peut ainsi parler du rire comme,

**« d'un chant humain inné et universel »**

célébrant le bien-être originel de la symbiose maternelle. Dans cette dimension réflexe, le rire n'est pas le propre de l'homme, puisque les grands singes (chimpanzés, orang-outangs) semblent rire, eux aussi, en se chatouillant; même les rats paraissent se tordre de rire quand on stimule certaines zones de leur cerveau avec une électrode. La structure de ce réflexe archaïque est relativement simple; c'est une séquence comportementale, standardisée, avec l'émission de sons brefs à intervalle régulier, mettant en mouvement un nombre impressionnant de muscles (comme dans une sorte de « jogging interne »). Ces mouvements musculaires ont un double effet de contraction dynamique et de détente, que l'on pourrait comparer à une relaxation dynamique. Sont concernés tous les muscles du visage, les muscles de la mâchoire et de la gorge, les muscles respiratoires, en particulier le diaphragme – il serait comme un chef d'orchestre du rire – mais aussi tous les muscles abdominaux, jusqu'au muscle du sphincter. C'est d'ailleurs cette mobilisation musculaire qui fait du

rire un puissant outil de ressourcement. Ses bienfaits sont comparés à ceux d'un exercice respiratoire particulièrement puissant du yoga (kapalabati ou bastrika), une respiration qui, en agitant le diaphragme par un mouvement volontaire de soufflet, permet de dynamiser et de détendre tout le corps.

Au niveau neuro-hormonal, le rire nous réserve tout autant de richesses. Pour le système neuro-végétatif, il rééquilibre le sympathique et le parasympathique, par son double effet de dynamisation et de détente (nous commençons là, à découvrir son caractère intégratif, capable d'harmoniser des polarités opposées). Hormonalement, ses actions sont également riches et complexes par l'émission chimique abondante des neuromédiateurs



(entre autres les endorphines et enképhalines), neuromédiateurs du plaisir et du bien-être ayant des effets anxiolytiques et analgésiques (nous en reparlerons plus tard pour ses pouvoirs de guérison). C'est cette richesse du rire au niveau physique et

physiologique qui en fait un outil important du courant comportementaliste de la psychothérapie. Il suffit juste de déclencher le comportement réflexe et standardisé du rire, pour obtenir une multitude d'effets bénéfiques, physiques et physiologiques d'abord, psychiques ensuite, comme nous allons le voir. **Au niveau émotionnel**, le rire nous réserve aussi de riches découvertes. Il y a une première dimension

## Une thérapie holistique et intégrative

du rire liée à l'émotion joie, dont le rire serait comme un « ambassadeur ». Il permet à cette émotion, dont la fonction consiste à célébrer la réussite d'une action, de s'épanouir, de s'extérioriser pleinement, en résonnant dans tout le corps, avec un effet d'amplification produisant détente et relâchement après tous les stress liés à l'action. Chacun d'entre nous connaît bien cet aspect du rire utilisé dans toutes les fêtes et commémorations.

Moins évidente est l'utilisation émotionnelle du rire comme outil cathartique pour évacuer, purger, nettoyer toutes les autres émotions (la colère, la tristesse, la peur). Celle-ci pourtant très fréquente, se fait la plupart du temps inconsciemment pour libérer les émotions retenues ou refoulées, de manière inoffensive pour soi-même et les autres, par exemple sous forme de blagues partagées en groupe provoquant des concerts de rire. Pour évacuer la colère et l'agressivité, sont utilisées toutes les blagues se moquant par exemple d'un groupe, d'une ethnie ou d'un pays; pour évacuer la tristesse et la peur, toutes les blagues autour de l'humour noir, du macabre, de la mort, etc. Le plus étonnant, c'est que cette fonction cathartique du rire - intégrative puisqu'elle s'adresse à toutes les émotions en même temps - n'a pas été beaucoup mentionnée et utilisée chez les psychothérapeutes, même chez ceux qui s'occupent de l'expression psychocorporelle des émotions : je pense à Wilhem Reich, mais aussi à Fritz Perls en Gestaltthérapie, à Lowen en bioénergie. Ils se sont montrés ainsi les dignes héritiers de Freud, focalisés uniquement par l'aspect souffrance des émotions (colère-tristesse-peur), au détriment de l'aspect jubilatoire du rire. Il est tentant de parler d'une véritable répression de la joie et du rire dans la psychothérapie classique. Il faut attendre une période assez récente

pour que, venant du développement personnel, du comportementalisme ou du yoga, cette utilisation du rire soit systématisée. Personnellement, je m'inscris dans ce mouvement et dans mes séances de thérapie, le rire est souvent présent, comme je l'expliquerai par la suite.

Mais continuons notre visite des différents niveaux du rire, pour un nouvel éclairage dans sa **dimension mentale**.

Nous avons déjà souligné sa richesse et sa complexité, mais c'est au niveau mental que cette complexité va se manifester le plus. Nous sommes là dans le domaine de l'analyse intellectuelle du rire et de son interprétation. Nous sommes sur le terrain de la philosophie, où un grand nombre de philosophes s'est essayé à comprendre le rire, chacun y allant de son interprétation personnelle. Il serait beaucoup trop long de les mentionner tous. Les plus importants sont Aristote, Descartes, Bergson. L'innocence du rire-réflexe du nourrisson et la joie du rire émotionnel sont bien loin, le rire chez les philosophes est suspect, il faut presque l'excuser selon une vision morale, héritière sans doute du judéo-christianisme. Heureusement, il y a Nietzsche qui vient démanteler la philosophie classique pour, dans un grand éclat de rire, restaurer toute la santé du rire, en proposant le « Gai savoir » et le rire dionysiaque : « Hommes supérieurs, apprenez à rire ».



De ces spéculations sur le rire, nous ne garderons que quelques idées. « Le rire est un défaut de jugement » nous dit Descartes : nous rions de la malformation, de la maladresse, du dysfonctionnement, de l'infirmité physique et psychique, avec en arrière fond un sentiment de supériorité plus ou moins inconscient.

Tous les grands comiques (Charlie Chaplin, Buster Keaton, Laurel et Hardy, etc.) se sont largement servis de ce sens, pour provoquer le rire. Le personnage du clown au nez rouge (l'Auguste), répond aussi à cette définition. Son histoire remonterait à une mésaventure arrivée à un garçon de piste d'un cirque allemand, à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, qui étant ivre - donc avec le nez rouge -, se serait pris les pieds dans un tapis de scène provoquant l'hilarité générale et devenant ainsi le clou du spectacle (il s'appelait Auguste). Nous retiendrons aussi une autre analyse, intéressante, faite par Arthur Koestler. Le rire serait provoqué par le processus de « bisso-association mentale ». Il serait la rencontre sous forme de choc, de surprise, de deux éléments appartenant à des univers différents et dont le contact inopiné provoquerait le rire. Curieusement, le rire selon Koestler, devient alors la conséquence d'une intégration de deux éléments différents se rencontrant, au même titre que toute création (artistique ou scientifique). Bergson avait déjà souligné cette « bisso-association », en la réduisant à la →

## Le rire...

rencontre du mécanique sur du vivant, (comique de la farce produit par l'homme distingué qui glisse sur une peau de banane). Koestler généralise cette idée et donne au rire son caractère intégratif qui va bien dans le sens de mon propos.

Nous passerons rapidement sur le rire dans sa **dimension sociale**, ou rire de groupe. Il est amplifié, décuplé par l'intégration de l'individu dans un groupe. On y retrouve toutes les dimensions déjà étudiées, physiques, émotionnelles et mentales, mais portées à leur paroxysme.

### UNE ACTION ÉQUILIBRANTE

La **dimension énergétique** du rire n'apporte pas non plus d'élément particulièrement nouveau. Il s'agit surtout d'une activation de l'énergie à partir du centre énergétique du ventre mobilisé par l'action du diaphragme. Ensuite, cette énergie va être diffusée vers la périphérie, c'est-à-dire dans toutes les zones importantes du corps, soit pour les redynamiser, soit pour évacuer le trop plein d'énergie d'origine émotionnelle. Nous retrouvons cette action équilibrante rencontrée déjà au niveau physiologique.

Je voudrais terminer en insistant sur la **dimension spirituelle** du rire, dont on ne parle pas suffisamment, surtout dans une culture ambiante en perte de sens spirituel ou dominée par le judéo-christianisme, où le rire n'a pas bonne presse, si ce n'est chez certains mystiques, extatiques, plongés dans la joie profonde de la communion avec Dieu. En revanche, les références au rire dans la culture orientale, en particulier bouddhiste, sont légions. Ainsi, dans un de ses derniers et célèbres sermons, le Bouddha en personne lui rend un hommage mémorable. Celui-ci, d'ordinaire très prolixe, arrive un jour avec une rose à la main et reste immobile et muet devant une assemblée composée

de milliers de moines. Le temps passe dans ce silence inhabituel, des signes d'incompréhension commencent déjà à se manifester chez certains. C'est alors qu'on entend le rire tonitruant de Mahakashyapa, un des moines de l'assemblée. Le Bouddha s'avance alors vers lui très solennellement pour lui donner la rose et lui transmettre ainsi symboliquement les clés ultimes de son enseignement. Mahakashyapa devient le 1<sup>er</sup> patriarche de la lignée des maîtres Zen, dont un des caractères essentiels sera le rire comme expression privilégiée de la plus

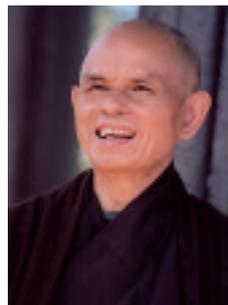
haute réalisation spirituelle. On retrouve ce rire chez Bodhidharma, le 6<sup>e</sup> patriarche, quand, venant d'Inde, il arrive en Chine pour se présenter à l'Empereur. Il porte sur la tête un de ses souliers, déclenchant l'hilarité générale de la cour. L'empereur furieux le traite de bouffon, lui demandant une conduite digne de sa sainteté. « Seuls ceux qui ne sont pas des saints, se conduisent en saints. En effet, je suis un bouffon, car tout ici est bouffonnerie... » lui répond Bodhidharma en éclatant de rire. L'empereur très impressionné, lui demande alors son enseignement. Au Japon, dans la continuité de cette tradition, le rire spirituel est aussi très présent; nombre de moines célèbres se sont illustrés comme des moines rieurs, dont pourrait faire partie le plus récent, maître Deshimaru, venu en France dans les années 60. Quant au bouddha rieur avec son gros ventre, son faciès de bon vivant, il est partout, dans toutes les boutiques et restaurants chinois. Il s'agit du Bouddha Maitreya, le Bouddha futur, que l'on attend en Chine, avec le rire pour caractère essentiel, afin peut-être de parfaire le Bouddha Sakyamuni, le bouddha originel, beaucoup plus grave et sérieux, dans son chemin ascétique

pour se libérer de la souffrance.

Le sens de ce rire spirituel serait de manifester de manière la plus visible et la plus directe, ce sentiment de joie profonde, d'être relié à un Tout - qu'on l'appelle : Dieu, Transcendance, Vacuité lumineuse, Univers infini, etc. Cette reliance, (sens premier du mot religion) ressemble aussi

à une fusion avec le Tout et elle peut être analysée comme la **dimension intégrative** la plus ultime, dont est capable l'être humain. Curieusement, elle provoque un rire qui ressemble au rire originel du nourrisson en fusion avec sa mère. Une vision réductionniste, dont

sont capables pas mal de « psy », pourrait parler de cette joie profonde spirituelle, comme d'une régression à un stade pré-oedipien; la vision que je défends ici, est une vision, au contraire, intégrative et paradoxale. Le rire-réflexe du nourrisson et le rire spirituel d'un maître réalisé sont les mêmes et en même temps, ils sont complètement différents, de même d'ailleurs toutes les formes de rire que nous avons analysées : elles se ressemblent, elles sont analogues, et elles sont toutes différentes en même temps. C'est la pensée « et...et... » à la place d'un « ou l'un... ou l'autre... », sans confusion, ni réduction possible, sans jugement voulant privilégier une forme de rire sur une autre. Dans cette même vision intégrative, je peux rire dans n'importe quelle dimension, toutes les autres dimensions vont être touchées : ainsi si je ris par réflexe, de manière comportementale, je vais provoquer des réactions bénéfiques sur le corps physique, émotionnel, mental, énergétique, social et même spirituel. En ce sens, le rire est une thérapie holistique, s'adressant à toutes les dimensions de notre être, thérapie dont nous analyserons la prochaine fois les puissants pouvoirs de guérison.



Maître bouddhiste vietnamien  
Thich Nhat Hanh

