

Humour et résilience

Intro :

Tout être humain est confronté à un certain nombre d'épreuves tout au long de son existence. Il développe habituellement des stratégies adaptatives pour combattre les situations et les événements facteurs de stress.

Le traumatisé lui, n'a plus la capacité de faire cela. Il ne parvient plus à atténuer les émotions négatives mises en jeu, ni à les mentaliser pour donner du sens. La résilience apparaît donc comme un processus de reprise d'un nouveau développement, d'une croissance malgré tout, d'un travail de dégagement et de transformation de ce qui a été subi. Le tuteur de résilience apparaît comme ressource externe pour encourager ce processus.

Remarque : L'humour comme la résilience, en tant que processus psychiques, ne sont étudiés des sciences humaines que depuis peu.

Pour son étude, **Lecomte** répertorie un **ensemble de traits** qui caractérisent la personnalité **résiliente**. Notamment celui qu'il nomme « **appétit de joie** ». Même si l'**humour** est loin d'être la seule source de joie, il en est un **ingrédient important**.

Bien entendu, le résilient n'est pas en permanence « tout sourire », il existe en lui un autre visage, souvent marqué de tristesse, de solitude, voire d'un sentiment d'incompréhension. C'est un peu le personnage du clown triste, dont la devise est « rira bien qui rira le dernier », sauf que le résilient appartient bien à la réalité.

Le résilient « présente un surprenant mélange de grande **force et de fragilité**. »

« Sa force vient du fait qu'il s'est démontré qu'il pouvait surmonter l'insurmontable «et que dès lors plus rien n'est impossible »

Un autre trait de résilient, d'après Lecomte, est la tendance à **relativiser** les problèmes quotidiens. Or, l'une des caractéristiques essentielles de l'humour est de relativiser toutes les frustrations de l'existence, y compris la mort.

Freud lui-même, qui connut de terribles drames personnels, écrit : « l'humour ne se résigne pas, il défie, il implique non seulement le triomphe du moi, mais encore du principe du plaisir qui trouve ainsi moyen de s'affirmer en dépit des réalités extérieures défavorables ».

L'une des propriétés de l'humour est de transformer en plaisir éprouvé un déplaisir potentiel.

L'énoncé humoristique se produit par télescopage de deux champs sémantiques étrangers, voire incompatibles l'un par rapport à l'autre.

Voir l'image prison/ piété

Quelles sont les deux logiques en présence ?

La tentative d'évasion et la piété. Et le talent du dessinateur est de les avoir fusionnés dans une information graphique insolite, d'où jaillit notre surprise souriante. Ces deux logiques génèrent une troisième proposition qui est l'idée humoristique. Ce croisement de deux propositions étrangères l'une à l'autre a été qualifié de bissocation par Koestler .



Jouer sur les mots et les représentations qu'ils suggèrent est l'apanage de l'espèce humaine.

Si les signifiants du langage et la résilience ont en commun l'élasticité, ne peuvent-ils se renforcer mutuellement ?

Durant **le trauma**, la personne est soumise à une **logique implacable, d'une violence impulsive**. Selon Lecomte, elle apprend à **s'adapter** à cette réalité en développant une **maturité précoce**.

Cependant, une telle adaptation peut parasiter, alors même que l'environnement n'est pas morbide ou mortifère.

Le résilient éprouve du soulagement à faire bifurquer son existence, il peut l'accroître encore par le plaisir de l'autodérision, dès lors **qu'il fait de l'humour avec ce que fut l'épreuve**.

La boutade peut évidemment être déplacée dans la bouche d'un étranger. Elle est cependant signe de sollicitude venant d'une personne familière qui a précisément pour mandat d'aider à mieux vivre. Il peut alors nous revenir de sélectionner ce qui fait sens pour une transposition jubilatoire, dans le récit d'un souffrant. Il est essentiel de constater qu'il s'agit d'une **interaction** : un autre est récepteur ou émetteur de l'autodérision. La surprise d'un plaisir contrebalance le poids d'une épreuve ; la solitude se brise au profit de la sollicitude.

Il est important de pointer que nous faisons **système en nous-mêmes, mais aussi les uns avec les autres** et que nos expériences sont homogènes et communicables.

Il s'agit donc de savoir comment les professionnels de l'aide peuvent intégrer l'humour dans l'éventail de leur méthode d'action. C'est flagrant dans la prestation des cliniclowns.

L'observation montre que deux conditions renforcent l'émergence de l'humour :

Il est utile pour le visiteur de connaître suffisamment le mode de vie et de pensée de la personne en souffrance. Il se donne ainsi plus de chances d'articuler la logique de la souffrance avec une autre logique imprévue, certes fantaisiste, mais réconfortante.

Symétriquement, l'intervenant se donne également à connaître à la personne, et s'offre comme destinataire de son humour. **La personne assistée confectionne aussi une représentation de l'intervenant**, avec la nécessaire installation de la confiance, s'il s'agit de rendre l'humour salutaire. Cet humour peut d'ailleurs permettre à l'intervenant de saisir qu'il utilise une logique incompréhensible de ceux qu'il essaie de comprendre.

D'après Lecomte, beaucoup de résilients ont le sentiment d'être étrangers au milieu des autres; ils se heurtent à l'incrédulité du commun des mortels (orphelins, enfants maltraités, victimes d'inceste, rescapés de camps de concentration...) Le champ de représentation de leur vécu de traumatisés est presque inconciliable avec celui des représentations d'une vie conventionnelle ; comme pourraient l'être à priori deux logiques génératrices d'humour.

« La vie est belle », de Bellini, qui raconte les péripéties d'un enfant et de son père dans un camp de concentration a paradoxalement été plutôt appréciés des anciens déportés, alors qu'il fut critiqué par les associations humanitaires, pour qui la transposition du tragique en parodie était scandaleuse .

S'il advient donc que de la dissonance intime dont souffre le résilient naisse une note d'humour, un clin d'œil de gaité perce le mur du silence. Celui qui est investi ou se propose comme tuteur de résilience, ne peut qu'être attentif à partager cette petite clarté.

EXTRAIT DE « HUMOUR ET RESILIENCE EN INTERFACE »,
article de Pierre Manil, lui-même issu de la revue « Enfance majuscule » La résilience revisitée, 2^{ème} partie.