

Le rire : Un drôle de phénomène



Présentation de Cancer J'écoute
Service de soutien psychosocial, Société canadienne du cancer

Lisa Corbeil, psychologue
Michel Perron et Normand Vincent
conferences@quebec.cancer.ca

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Plan de présentation

- Pourquoi une conférence sur le rire?
- Les déclencheurs du rire
- Les différents stades du rire
- Le tabou du rire et de l'humour
- Le processus de l'humour
- Les effets psychologiques et physiologiques du rire
- L'humour thérapeutique
- L'humour approprié et inapproprié
- Comment utiliser l'humour thérapeutique

Pourquoi une telle conférence dans le contexte des soins palliatifs?



- Pour vous conscientiser à l'importance et aux répercussions du rire et de l'humour.
- Cette présentation s'adresse à tous ceux et celles qui désirent donner plus de place à l'humour dans leur vie.



Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer

Le rire et l'humour

- Faut-il avoir le rire facile pour faire preuve d'humour ou être humoristique pour pouvoir rire?
- L'humour est une caractéristique humaine fondamentale.
- Il s'inscrit dans notre ADN.



Les déclencheurs du rire



1. Stimulus visuel
2. Stimulus auditif
3. Stimulus tactile
4. La mémoire / un souvenir

Les différents stades du rire (Kuhn, 1994)

1. Le léger sourire affecté
2. Le sourire
3. Le sourire fendu jusqu'aux oreilles
4. La rigolade
5. Le fou rire
6. Le pouffage de rire
7. Le gloussement
8. Le rire
9. Le caquètement
10. L'esclaffement
11. Le hurlement
12. Le cri perçant
13. Le rugissement
14. La convulsion
15. Mourir de rire

Traduction libre

Life does not cease to be funny
when people die
any more than it ceases to be serious
when people laugh.

— *George Bernard Shaw*

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le tabou du rire et de l'humour

1. Ne pas vouloir blesser autrui
2. Se prendre trop au sérieux
3. Craindre de manquer de respect ou de ne pas respecter les conventions
4. L'humour perçu comme un synonyme de déni

La fonction de l'humour

La fonction principale de l'humour selon Kline (1907):

- Nous permettre de nous détacher de la dualité du bien et du mal, du gain et de la perte, afin de nous permettre d'avoir une meilleure perspective.
- L'humour nous libère autant de la vanité que du pessimisme, en nous gardant meilleur que nos actions et plus grand que les événements qui peuvent nous accabler.

Traduction libre

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

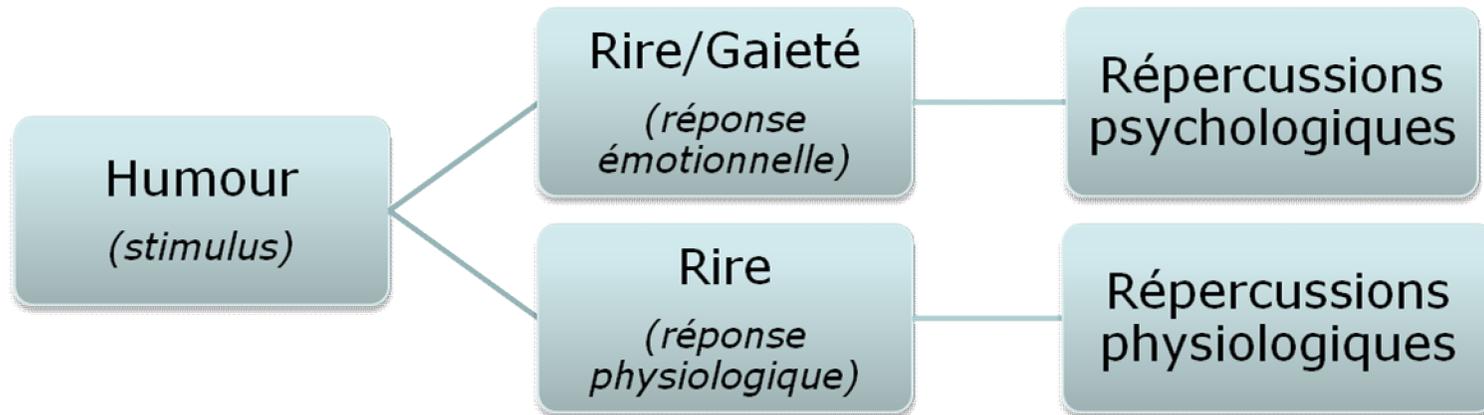
Canadian
Cancer
Society

La fonction de l'humour



- Mécanisme d'adaptation
- Fonction de recadrage
- Encourage la résolution de problème
- Facilite l'expression et la communication
- Améliore la qualité de vie

Le processus de l'humour



7 bénéfices physiologiques du rire (London, 2010)

- Améliore le fonctionnement cognitif
- Donne un exercice et relaxe les muscles
- Améliore la respiration (système respiratoire)
- Stimule la circulation (système cardiovasculaire)
- Diminue le taux des hormones de stress
- Améliore les défenses du système immunitaire
- Augmente la production d'endorphines

Effets physiologiques - 1ère phase

- Augmentation du rythme cardiaque
- Augmentation du rythme respiratoire
- Augmentation de la sécrétion des cathécolamines
- Contraction spasmodique des muscles squelettiques
- Stimulation des 2 hémisphères du cerveau



Effets physiologiques – 2^{ème} phase

- Muscles se relaxent
- Tension diminue
- Pression sanguine diminue
- Respiration, rythme cardiaque et tension musculaire diminuent sous le niveau habituel de fonctionnement

8 bénéfices psychologiques du rire (Berk, 2001)



- Réduit l'anxiété
- Diminue la tension
- Réduit le stress
- Diminue la dépression
- Affaiblit le sentiment de solitude
- Améliore l'estime de soi
- Redonne espoir
- Donne un sentiment de pouvoir et de contrôle

L'humour thérapeutique



(Barry Katz, COTA, *Going the Extra "Smile"*,
www.advanceforot.com)

Le Dr Steve Sultanoff, Ph. D.,
définit l'humour thérapeutique
comme suit :

« Toute intervention qui contribue à la
santé et au bien-être en stimulant la
découverte, l'expression et l'évaluation
sous un angle ludique de l'absurdité ou
de l'incongruité des situations de la vie ».

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

L'humour thérapeutique



Le but de l'humour thérapeutique est de générer un bien-être et d'améliorer les relations.

L'humour n'est pas thérapeutique s'il a l'effet contraire.

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

L'humour approprié



- Rit avec les gens
- Est constructif
- Reconnaît la capacité de l'autre à le recevoir
- Est dirigé à soi-même ou aux choses de l'environnement
- Diminue le stress et l'anxiété
- Génère de l'espoir

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

L'humour approprié



- Permet de partager les frustrations
- Donne de la perspective à un problème
- Accentue les sentiments positifs
- Rapproche les gens en renforçant leurs liens
- Est thérapeutique et guérisseur pour l'esprit

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

L'humour inapproprié

- Rit des gens
- Est blessant et destructeur
- Est utilisé au mauvais moment
- Est utilisé envers les mauvaises personnes
- Interfère avec la communication
- Augmente le stress et l'anxiété
- Diminue l'espoir
- Engendre des problèmes
- Éloigne les gens
- Interfère avec la guérison

Comment utiliser l'humour thérapeutique



1. Établissez une relation de confiance
2. Trouvez le bon timing
3. Utilisez le bon type d'humour
4. Évaluez l'équilibre risque / bénéfique
Lorsqu'on utilise l'humour,
on prend un risque...
5. Reconnaissez vos propres obstacles
ou limitations

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Comment utiliser l'humour thérapeutique

- Dirigez l'humour envers vous-même (situations cocasses, gaffes)
- Restez simple
- Soyez spontané dans le moment présent
- Trouvez des éléments drôles dans l'environnement
- Caricaturez les éléments présents

Conclusion



Si nous pouvons ajouter un peu de légèreté dans les moments les plus lourds de la vie, nous nous hisserons nous-mêmes au-delà des difficultés mais nous allégerons aussi celles des autres.

Cancer
J'écoute

Société canadienne du cancer



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Questions et échanges

- Est-ce que votre sens de l'humour vous a déjà aidé à affronter des situations difficiles?
 - Quelles sont vos façons de dédramatiser?
- Que faites-vous pour mettre un brin de « folie » dans votre vie?

Références

- Chaput-Dugas, J.-P. et coll. (2004). Le cerveau fait son comique. Projet d'intégration, Biologie. Récupéré le 5 mai 2010 de <http://www.clubderirequebec.com/La%20biologie%20du%20rire.pdf>.
- Christie, W. & Moore, C. (2005). The impact of humour on patients with cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, Vol.9(2):211-218.
- Cousins, Normand. (1979). *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*. Norton & Company, Inc.: New York.
- London, F. (2010). Crossing that thin line: Dealing with the risks of humor. Phoenix Children's Hospital. Récupéré le 11 mai 2011 de www.aachonline.org/resource/resmgr/.../humor_risks_london_2010.pdf
- Pert, Candace. (1999). *Molecules of emotion : The science Behind Mind-Body Medicine*. Touchtone Company: New York.
- Saucier, S. (2009). *Ha ha ha!* Journal Le Reflet. Delson : Québec.

Les photos utilisées dans cette présentation proviennent de Google Images.