

Le rire et l'humour sont-ils des remèdes sérieux?

Thierry Poucet

Rire et humour se rejoignent au moins sur un plan. Ils ne sont pas seulement des indices de notre bien-être: ils le stimulent et le renforcent.

Du plus tonitruant au plus discret¹, la plupart des rires nous ravissent (principe de plaisir) et nous font voir la vie en rose au moins l'espace d'un moment. Souvent communicatifs et partagés, ils constituent par ailleurs une activité sociale d'essence conviviale, même si elle peut aussi s'exercer de façon hostile, discriminatrice, à l'encontre de certains groupes ou individus moqués et nargués (voir encadré: "Les fonctions variées du rire")... Qu'en est-il alors du rapport à la santé? Outre les intéressantes considérations développées dans l'ouvrage de Norman Cousins présenté ci-après, les études consacrées à la question² font généralement état de deux types de bienfaits. Les uns relèvent de la gymnastique du corps, les autres de la souplesse de l'esprit.

Massage des organes et recadrage des événements

Dans sa forme expressive, le rire est d'abord une sensation et un mécanisme de nature très physique. Dans le langage familier, on a d'ailleurs forgé des expressions très physiques elles aussi ("pisse-froid", "pète-sec"...), pour désigner ceux qui semblent amputés de cette joviale faculté. On sera donc peu surpris que les physiologistes aient mis en évidence tant de caractéristiques biochimiques et corporelles dans l'acte de se "gondoler". Citons, entre autres: la surproduction cérébrale d'endorphine (substance ayant une propriété anti-douleur); la vive accélération respiratoire (débit trois ou quatre fois supérieur à la normale), s'accompagnant d'une dilatation des poumons, d'une forte oxygénation de l'organisme, d'une augmentation du diamètre des vaisseaux sanguins, d'une baisse de la tension artérielle, etc.; d'amples mouvements thoraciques et abdominaux, causés par les saccades du diaphragme et provoquant un "massage des viscères" bienfaisant pour le fonctionnement du foie et des intestins; enfin, un relâchement musculaire quasi généralisé, qui décontracte le corps et dans les cas extrêmes peut faire fléchir les jambes (d'où l'expression "crouler de rire"!), voire atteindre les muscles gardiens de... l'étanchéité urinaire.



Certains rires ne font pas partie des manifestations purement jubilatoires et s'en distinguent par des détails physiologiques ou sonores. Ainsi, par exemple, du ricanement (dédaigneux, voire sadique), du rire jaune (teinté de vexation ou de dépit), du rire forcé (hypocrite, de pure complaisance), du rire dément... Qu'on se rassure: rien de tel parmi les joyeux drilles que voici!

Même passager, ce "véritable jogging stationnaire"² concourt apparemment à notre bien-être. Ce qui a conduit certains à développer des techniques de "gélothérapie" (du grec *gelos*, rire). Pour notre part, nous conseillerions d'abord sans réserve l'automédication, en raison notamment de son coût plancher et de son absence quasi totale d'effets indésirables, de contre-indications, d'incompatibilités avec d'autres remèdes...

Qu'en est-il alors des aspects plus psychologiques de l'aptitude, individuelle ou collective, à "prendre les choses avec humour"? On sait que les régimes de dictature, comme les situations stressantes de la vie ordinaire ou certains drames brutaux qui secouent le monde (épidémies, famines, guerres, catastrophes,...), se caractérisent souvent par une production abondante de plaisanteries d'allure cynique mais d'impact défoulant. Maints auteurs confirment en effet que l'humour peut être un modérateur de stress et fait partie de nos mécanismes de défense courants. Sigmund Freud cite le cas du fripon que l'on mène à la potence un lundi et qui s'écrie: "Voilà une semaine qui commence bien!"³. Il s'agit ici de braver un réel qui nous dépasse, mais devant lequel on refuse de se sentir mentalement anéanti. Ce qu'un certain Picqueray, poète saugrenu proche du surréalisme belge, résumait par cette définition de l'humour particulièrement... humoristique: "art de se tirer d'embaras sans se sortir d'affaire" (cité de mémoire).

losante", qui évolua en peu de temps du stade des courbatures généralisées à celui d'une paralysie sévère de la colonne vertébrale, jugée quasi irrémédiable par les médecins de l'hôpital où il se trouvait. On lui donnait une chance sur cinq cents de s'en sortir. Ceci le stimula à prendre son sort en main : *"J'avais été plus ou moins disposé jusque-là à laisser aux seuls médecins le soin de se préoccuper de mon état, mais je me sentais maintenant poussé à agir. Il me semblait évident que si je voulais être ce cas unique sur cinq cents, il me faudrait être plus qu'un observateur passif"*.

Homme d'une grande culture, rédacteur en chef de la *Saturday Review*, Cousins avait pour lui la capacité de se documenter scientifiquement. Il avait aussi une grande relation d'estime avec son médecin traitant. Ainsi éclairé et soutenu, il prit une décision radicale : quitter l'hôpital pour s'installer dans un hôtel (ce qui dans le contexte de couverture sociale des USA lui coûtait moins cher, tout en étant plus confortable), se faire du bien au moral (en se projetant tous les classiques du cinéma comique) et ingurgiter uniquement des doses importantes de vitamine C, en renonçant aux somnifères et autres aspirines qu'on lui administrait massivement à l'hôpital ! Ce faisant, il ne cédait nullement à une escalade fantaisiste de type délirant. Son pari était basé sur des hypothèses sans doute audacieuses mais étayées par une exploration sérieuse de la littérature médicale. De surcroît, au cours de son singulier traitement de substitution, il se prêtait à des tests sanguins qui permettaient à son médecin — sceptique au départ, mais respectueux de son choix — de suivre objectivement l'évolution de son mal. Cela l'amenait à ajuster le dosage vitaminique. En quelques semaines, il commença à se rétablir suffisamment pour reprendre une vie à peu près normale. Il mourut vers l'âge de 75 ans.

Une gloire modeste

Cette étrange aventure ne fit vraiment sensation que quand Cousins en fit la description détaillée dans une des plus prestigieuses revues médicales mondiales, le *New England Journal of Medicine*. Ce témoignage lui

valut des réactions épistolaires de trois mille médecins, qui pour la plupart reconnaissaient la validité du principal message délivré par l'auteur : l'importance des ressources personnelles du malade dans la lutte contre une pathologie lourde ou chronique et l'importance du rôle encourageant des professionnels de santé pour activer — ou, tout au moins, pour ne pas entraver — ces ressources vitales. A la suite de tout cela, Norman Cousins fut même convié à une charge de cours à l'Université de Californie, à Los Angeles.

Avec la parution de son livre *La volonté de guérir*, très vite élevé au rang de best-seller dans plusieurs langues, il apparut à l'aube des années '80 comme un des principaux chantres d'une réconciliation entre les dimensions corporelle, psychique et relationnelle de l'action thérapeutique. Plusieurs chapitres du livre restent aujourd'hui empreints d'une grande sagesse et d'une fascinante actualité, qu'ils soient consacrés au "mystérieux effet placebo", à la magie de la volonté de vivre et de rester créatif chez les personnes d'âge très avancé, à nos attitudes parfois néfastes face à la douleur, ou encore aux ambiguïtés de la médecine "holiste" (globale) lorsqu'elle rejette par principe les secours de la médecine scientifique. Car Cousins ne cesse de nous mettre en garde contre toute attitude dogmatique : c'est au moment où il a eu le sentiment d'avoir affaire à une médecine rigide, inefficace et déshumanisée qu'il s'est cabré. Mais, pour lui, il est absurde de se priver des moyens techniques les plus puissants de la médecine lorsqu'il y a péril ou urgence. Nullement convaincu que son cas est généralisable, ni même que les vitamines C et surtout le rire aient pu suffire à expliquer son rétablissement personnel, il ne joue jamais au gourou. Ayant simplement constaté que l'on accumulait du savoir concernant les effets nocifs provoqués sur la "*chimie du corps*" par des émotions négatives (frustration, colère rentrée, etc.), il s'est contenté de retourner très rationnellement la question : "*les émotions positives ne produiraient-elles pas des modifications positives ? L'amour, l'espoir, la foi, le rire, la confiance et la volonté de vivre pourraient-ils avoir une valeur thérapeutique ? Les modifications chimiques ne se produisent-elles que dans le mauvais sens ?*"... ©

Norman Cousins

La volonté de guérir

Préface de René Dubos



Points Actuels

1 Ed. du Seuil, collection "Points Actuels" (n° A 43), 155 p., 211 BEF.