



Ce que mon humour

dit de moi “

L'autodérision révélerait une bonne estime de soi. Et le comique de situation, l'humour noir, ou british ? Blague à part, nos rigolades racontent beaucoup : notre personnalité, notre éducation, nos regrets, nos aspirations.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Il y a deux sortes de femmes : celles qui sont jeunes et jolies, et celles qui ne trouvent encore bien », disait Sacha Guitry. Comme lui, vous êtes peut-être fan d'autodérision, cette manière de rire de soi qui serait, selon une étude¹ de l'université de Grenade (Espagne), un signe de bien-être psychologique, bénéfique pour le moral comme pour la sociabilité. « L'autodérision révèle une bonne estime de soi, confirme Marie-France Patti, psychologue et autrice de *L'Humour, un défi aux certitudes* (In Press, 2017). Elle démontre qu'on s'accepte tel qu'on est, qu'on a fait le deuil de l'enfant idéalisé par ses parents qui n'est qu'une projection inaccessible. » Particulièrement en vogue chez les humoristes, qui mettent en scène leurs propres travers et difficultés, l'autodérision rend sympathique. « Considérée comme une expression d'humilité et de lucidité vis-à-vis de soi-même, elle est la forme d'humour la plus valorisée par

la société », assure Marie Anaut, psychologue et autrice de *L'Humour entre le rire et les larmes, traumatismes et résilience* (Odile Jacob, 2014).

Il met en lumière notre vraie nature

Éminemment personnel, notre sens de l'humour révèle notre personnalité, notre manière de voir la vie : il est une sorte de langage que nous partageons avec certains, mais pas avec tous. Les plus cérébraux sont par exemple friands de jeux de mots ou d'humour « anglais », qui flirte avec les limites de la logique et pousse les raisonnements jusqu'à l'absurde. D'autres ont gardé leur âme d'enfant et raffolent du « comique de situation », beaucoup plus visuel (chutes, quiproquos, grimaces...). Comme un enfant qui s'esclaffe devant un clown ou un spectacle de Guignol, nous rions alors de soulagement et évacuons par là notre agressivité.

« Voir quelqu'un tomber dans la rue déclenche très souvent le rire, poursuit Marie-France Patti. Le spectateur s'identifie à celui qui chute et se réjouit de ne pas être à sa place. » Selon un récent sondage², les 18-29 ans sont davantage conquis par l'humour de situation et d'observation, alors que leurs aînés (les 41-50 ans) lui préfèrent l'humour noir. Signe de QI élevé d'après les chercheurs de l'université de médecine de Vienne (Autriche), le goût pour les blagues touchant à des thèmes tragiques et tabous (la mort, la maladie, le handicap...) augmenterait donc avec l'âge³, révélant une certaine angoisse de la mort qui s'amplifie à mesure qu'on s'en rapproche. « Comme le disait le poète belge Achille Chavée, l'humour noir est la politesse du désespoir. Sorte de défi à la mort, il nous rappelle aussi en permanence sa proximité : il représente une manière de conjurer un certain pessimisme sur la vie et sur l'humain », analyse Marie-France Patti.

Parce qu'on rit rarement tout seul, parce qu'il crée des liens avec les autres, l'humour nous parle aussi d'appartenance. Il n'est pas le même selon les époques, les cultures, les groupes sociaux... « Il n'exprime pas seulement d'où l'on vient, il permet également de s'intégrer à un groupe, de construire son identité », assure la sociologue Laure Flandrin, qui lui a consacré sa thèse

L'HUMOUR PEUT ÊTRE FACTEUR DE RÉSILIENCE : IL NOUS AIDE À MIEUX NOUS ACCEPTER, À VOIR NOTRE VIE AUTREMENT

de doctorat (*Le Rire, enquête sur la plus socialisée de toutes nos émotions*, La Découverte, 2021). Elle raconte : « J'avais interviewé un jeune de banlieue de 17 ans. Il avait commencé à apprécier l'humoriste Dieudonné, à rire des juifs, alors que rien dans son

entourage ne l'y prédisposait. Adhérer à ce style d'humour, se donner des cibles de rire lui permettait de dépasser des expériences déplaisantes de la vie sociale (racisme, difficultés d'intégration pour les enfants d'immigrés...), de se sentir appartenir à une communauté différente de celle dans laquelle il était né. »

Il nous protège de certaines souffrances

Les personnes dont vous aimez vous moquer – les végans, les féministes, les puissants de ce monde... – en disent sans doute beaucoup sur vos croyances, votre mode de vie ou votre histoire... Si vous avez un faible pour les blagues grivoises ou les lectures provocatrices (*Fluide glacial*, *Charlie hebdo*...), peut-être sont-elles pour vous une manière de vous libérer du poids de la morale, de prendre de la distance par rapport à une éducation trop rigide, trop religieuse... Laure Flandrin poursuit : « J'avais aussi rencontré une femme qui avait le sentiment d'être passée à côté de sa vie : elle aurait aimé être écrivaine, ce qui, à son époque, dans son milieu, ne se faisait guère. Sa prédilection pour l'humour de Jane Austen, mettant en scène des jeunes femmes un peu ridicules aux prétentions littéraires similaires à celles qu'elle avait eues, était une manière de transformer son amertume dans le rire, de moins subir sa vie. » Formidable ressource psychique, l'humour est parfois un facteur de résilience : il nous aide à mieux nous accepter, à voir notre vie autrement. Mécanisme de défense contre les souffrances imposées par la réalité, il nous renseigne sur ce qui nous entrave et nous blesse. Jacques Le Goff⁴, historien, n'a-t-il pas écrit : « Dis-moi de quoi tu ris, et je te dirai qui tu es » ? ●

1. Revue *Personality and Individual Differences*, 2018.

2. OnePoll pour Babbel, janvier 2023.

3. Revue *Cognitive Processing*, 2022.

4. Article « Une enquête sur le rire », publiée dans la revue *Annales, histoire, sciences sociales* n° 3, 1997.