

PSYCHOLOGIE DE
L' HUMOUR

Arthur DURIF MEUNIER

PSYCHOLOGIE DE
L' HUMOUR

Mécanismes et impacts

DUNOD

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

À C.C.

Un patient, puis un ami (l'inverse n'étant pas recommandé).

À J.-P. M.

Mon Jean-Père, mon Grand-Pierre, mon Grand-Père Jean-Pierre.

À V.C.

Un con-frère et, si Dieu le veut ou bien ma sœur, un futur beau-frère.

Table des matières

PRÉFACE.....	9
--------------	---

INTRODUCTION.....	11
-------------------	----

PREMIÈRE PARTIE L'HUMOUR EN THÉORIE

CHAPITRE 1 – IL ÉTAIT UNE FOIS L'HUMOUR.....	19
--	----

1. D'où nous vient le terme humour ?.....	21
2. Un mot, quatre interprétations.....	23
3. L'humour et les dieux.....	27

CHAPITRE 2 – L'HUMOUR ET SON ÉCOSYSTÈME.....	33
--	----

1. Du sous-rire au fou rire.....	35
2. L'ironie de Socrate à Jankélévitch.....	38
2.1 Les points de convergence.....	39
2.2 Les points de divergence.....	40
3. Quand le corps exulte : le comique.....	42
4. L'humour tragique, catharsis de l'âme.....	45
4.1 L'autodérision.....	46
4.2 Jeux de mots et mots d'esprit.....	47
4.3 L'humour noir.....	50
5. L'humour et ses voisins.....	51

CHAPITRE 3 – VERS UNE CONCEPTUALISATION DE L'HUMOUR.....	53
--	----

1. Une définition générale de l'humour.....	55
2. Une compréhension plus large de l'humour.....	57
2.1 Sommes-nous, avons-nous, ou faisons-nous de l'humour ?.....	57
2.2 Quelles différences entre l'humour : anticipé, spontané et inopiné ?.....	58
2.3 Comment comprenons-nous l'humour ?.....	60
2.4 Quel matériel est nécessaire à la production d'humour ?.....	61
2.5 L'humour, à quoi peut-il servir ?.....	62

3. Un cas particulier : le sens de l'humour.....	63
4. Mais qui n'a pas le sens de l'humour ?.....	65
4.1 Étape 1 : le message porteur d'humour a-t-il été perçu ?.....	66
4.2 Étape 2 : l'humour a-t-il été identifié ?.....	67
4.3 Étape 3 : l'humour a-t-il été accepté ?.....	69
CHAPITRE 4 – À CHACUN SON HUMOUR.....	73
1. De quoi riez-vous ?.....	75
1.1 La théorie de l'incongruité.....	75
1.2 La théorie de la supériorité.....	78
1.3 La violation bénigne.....	80
1.4 Le mécanique plaqué sur le vivant de Bergson.....	83
1.5 La théorie du soulagement de Freud.....	84
2. Quel est votre style d'humour ?.....	87
2.1 L'humour d'autodérision.....	89
2.2 L'humour agressif.....	90
2.3 L'humour optimiste.....	91
2.4 L'humour affiliatif.....	91
3. Comment pratiquez-vous l'humour ?.....	92
3.1 Le côté obscur de l'humour.....	94
3.2 Le côté lumineux de l'humour.....	95
3.3 Une forme d'humour ambivalente.....	96
CHAPITRE 5 – POURQUOI FAUDRAIT-IL PRESCRIRE DE L'HUMOUR ?.....	99
1. Entretenir son corps avec l'humour.....	101
2. Quand la tête va, tout va !.....	103
3. L'humour pour doper son cerveau.....	104
4. Du clown au séducteur.....	106
4.1 La dynamique de groupe.....	106
4.2 Les relations interpersonnelles.....	107
5. Attention à l'overdose.....	109
5.1 Ni trop ni trop peu, le juste milieu.....	110
5.2 Le délit de fuite.....	112
5.3 C'est l'intention qui compte ! Alors oui, mais pas que.....	114
5.4 Tout commence et tout finit par une histoire d'ambiguïté.....	115
5.5 Pour conclure.....	118

INTERLUDE – VERS UN NOUVEAU MODÈLE D’HUMOUR	121
1. Introduction aux types de personnalité	123
2. Axes et structure du modèle	125
3. L’humour dans chacun des types psychologiques	128
4. Les différentes interactions entre les types d’humour	131

SECONDE PARTIE
L’HUMOUR EN PRATIQUE

CHAPITRE 6 – L’HUMOUR EN PSYCHOTHÉRAPIE, DE QUOI PARLE-T-ON ?	137
1. La psychothérapie.....	139
2. La rigolothérapie, thérapie par le rire.....	141
3. L’humour dans les différentes approches de la psychologie	143
3.1 Humour et psychanalyse	144
3.2 L’humour dans la psychothérapie comportementale et cognitive (TCC).....	146
3.3 L’humour dans la psychologie positive.....	150
4. Humour et déontologie.....	152
4.1 L’humour doit avoir un objectif et une intention clairement identifiable.....	153
4.2 Être responsable de ses outils et de leurs effets	154
4.3 Un espace de travail avant tout	155
4.4 L’humour (en séance), c’est avec le patient ou pas du tout.....	155
4.5 L’humour pour guérir oui, pour séduire non	156
5. Psychopathologie de l’humour	156
5.1 La dépression	157
5.2 La manie	159
5.3 La perversion	162
CHAPITRE 7 – L’HUMOUR COMME OUTIL POUR LE PSYCHOLOGUE	167
1. Comprendre et parler le langage de l’humour	169
2. Quelle place pour l’humour en psychothérapie ?.....	172
3. L’humour au cabinet mais hors séance.....	174
4. L’humour en séance.....	179
4.1 L’humour pour stimuler et faciliter le dialogue	181
4.2 Humour et alliance thérapeutique.....	183
4.3 L’humour et le plaisir d’une intimité partagée	186
4.4 Humour, objectif et négociation	189
4.5 L’humour comme outil pédagogique	192

CHAPITRE 8 – L'HUMOUR DANS LA VIE DU PATIENT	199
1. Lapsus et psychisme.....	201
2. Victor ou l'histoire d'une séance.....	208
3. La colère sourde de Marie.....	214
4. Éric, entre sur-vivant et bon vivant.....	220
4.1 Un premier indice : le style d'humour.....	224
4.2 Un second indice : la forme d'humour.....	225
4.3 Que peut-on conclure sur le profil d'Éric à partir de son humour ?.....	226
5. Elsa et l'art de penser ses plaies.....	227
5.1 Un premier indice : le style d'humour.....	230
5.2 Un second indice : la forme d'humour.....	231
5.3 Que peut-on conclure sur le profil d'Elsa à partir de son humour ?.....	233
 POSTFACE – L'HUMORISTE EST UN EXISTENTIALISTE	 237
1. De la vie à l'existence.....	240
2. De l'existence au sens de la vie.....	243
3. Donner un sens à sa vie.....	245
4. Vers une interprétation plus personnelle du sens de la vie.....	247
4.1 Quelle signification je veux donner à ma vie ?.....	247
4.2 Quelle expérience je veux faire de ma vie ?.....	248
4.3 Quelle direction je veux donner à ma vie ?.....	248
5. L'humour comme source de signification.....	250
6. L'humour pour expérimenter la vie.....	254
7. L'humour pour trouver une direction à sa vie.....	258
8. Tant qu'il y a de l'humour, il y a de l'espoir.....	261
9. L'humoriste est un être libre.....	264
10. Un point final mais point fini.....	265
 BIBLIOGRAPHIE	 267

Préface

Aborder le sujet de l'humour en psychologie revient à emprunter des voies verglacées. De fait, peu d'ouvrages ont été consacrés à la question et le sujet ne constitue pas un axe de recherches ou un thème d'enseignement dans les cursus en psychologie, du moins en France. Peut-être l'humour souffre-t-il de représentations *a priori* qui l'enferment dans une lecture dilettantiste ou dans un réflexe défensif lorsque sont abordés les sujets les plus centraux ou les plus graves qui s'expriment chez l'être humain. Pour autant, l'humour en psychologie apparaît comme une forme de réponse originale et pertinente et cela pour au moins deux raisons. La première raison tient au fait que nos sociétés sont très abondamment nécrosées par le pessimisme et l'absence de perspectives (Atlan & Droit, 2016). Comme l'indique Dominique Noguez, « l'humour est l'impolitesse du désespoir ». L'humour s'inscrit alors comme une forme de distance vis-à-vis de la laideur du monde, permettant d'induire de la légèreté et de générer des émotions positives propices au développement social et psychologique. Si l'humour seul ne suffit pas, lorsqu'il est employé à bon escient, il constitue un moyen de médiation pour relativiser la portée des événements, jongler avec un langage subtil et produire un sentiment de bien-être, même dans les situations extrêmes. La deuxième raison tient au fait que la littérature scientifique disponible intègre l'humour comme une ressource significative pour faire face aux aléas de l'existence. L'humour peut alors être considéré, de ce point de vue, comme une technique à part entière qui est intégrable à différents schémas interventionnels : psychothérapies, counseling, interventions en entreprise, formations... Il convient de citer, en particulier, l'existence de plusieurs méta-analyses mettant en avant l'intérêt et les effets de l'humour dans le monde des organisations (Mesmer-Magnus *et al.*, 2012) ou bien encore le rôle facilitateur de certaines formes d'humour pour le développement du bien-être (Jiang *et al.*, 2020). Les processus de changement, si difficiles à mettre en œuvre et à consolider quand bien même les acteurs le demandent, deviennent alors facilités par une décrispation émotionnelle de bon ton.

Certes, l'humour qui fait référence à une forme de communication complexe n'est pas aisé à employer comme technique, peut créer des préventions chez les professionnels craignant de produire des effets délétères ou d'être employé dans une perspective manipulatoire. Le grand

mérite de l'ouvrage d'Arthur Durif Meunier est d'apporter une synthèse très complète et argumentée des réflexions et des travaux menés dans ce champ. Ce livre, d'une très grande culture et comportant de nombreuses références, montre d'abord l'importance de se documenter sur un thème que tout un chacun use de façon implicite sans en connaître forcément les paramètres et les soubassements. Il convoque aussi différents modèles permettant de questionner le fonctionnement de l'humour et de s'y repérer pour agir. Il offre également des pistes pour employer l'humour à bon escient, dans le domaine de la clinique comme en entreprise. Les vignettes cliniques et les nombreuses suggestions tournées vers l'action trouvent un écho aux psychologues et psychothérapeutes qui se demandent comment et avec quelles précautions intégrer l'humour à leurs pratiques. Au final, si « l'humour est un art d'exister » selon Robert Escarpit, il trouve dans ce livre d'Arthur Durif Meunier un nouveau moyen d'embrasser l'existence et de construire l'intervention en psychologie avec un savant dosage de légèreté et de sérieux.

Jean-Luc BERNAUD

Professeur des Universités en Psychologie, CNAM Paris.

Références bibliographiques

Atlan, M., & Droit, R-P. (2016). *L'espoir a-t-il un avenir ? En finir avec le pessimisme*. Paris : Flammarion.

Mesmer-Magnus, J., Glew, D. J., & Viswesvaran, C. (2012). A meta-analysis of positive humor in the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 27 (2), 155-190.

Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., & Jia, H. (2020). Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and age ? A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 2213.

Introduction

Imaginez une soirée d'été aux alentours de 19 heures. L'air est frais sans être froid, et le soleil, bien que couchant, continue de vous éclairer d'une douce lumière orangée. Dans un petit jardin privatisé pour l'occasion se déroule une fête en l'honneur d'un général qui part à la retraite. Parmi les invités se trouve l'ensemble des officiers de la caserne ainsi que leurs familles. Par courtoisie pour ses convives et dans un respect irréprochable du protocole, le général prend le temps de remercier personnellement chacun d'entre eux. Alors qu'il arrive au niveau d'une famille de trois enfants, et après avoir remercié les parents de leur venue, il se penche vers l'aîné, qui devait avoir environ 6 ans, et lui pose cette fameuse question : « Et toi mon grand, que veux-tu faire plus tard ? » Autant vous dire que dans ce contexte, il n'y a qu'une seule bonne réponse : « Militaire comme papa ! » Alors qu'est-ce qui a bien pu pousser ce jeune garçon à répondre : « Je veux faire comme grand-père, retraité, mais sans avoir travaillé ! » Entre un acte agressif contre son père (ce qui est tout à fait possible dans la mesure où le garçon se trouve en pleine période œdipienne) et un mécanisme de défense par lequel il se préserve d'une question à laquelle il n'a pas de réponse, son humour peut avoir bien des explications. Quoi qu'il en soit, vous doutez bien que cette blague n'a pas fait rire tout le monde et que dans l'histoire, il y en a un qui a été privé de télévision pendant quelques jours.

Qu'il s'agisse d'une stratégie défensive ou offensive, nous verrons que l'humour est un outil d'une grande efficacité. Ainsi, lors d'une interview, Marie Curie s'est vu poser la question suivante : « Qu'est-ce que ça fait d'être mariée à un génie ? » Ce à quoi elle répondit : « Vous n'avez qu'à demander à mon mari ! » Voilà une belle répartie avec laquelle elle renvoie vigoureusement, mais poliment, cette question désobligeante. Si l'humour peut nous faire rire, nous divertir ou nous soulager, entre la dérision et l'humiliation, entre la taquinerie et le harcèlement, il n'y a qu'un pas. Ainsi, telle la poudre noire, son usage peut participer à l'embellissement de nos vies comme à l'assombrissement de notre existence. Entre le feu d'artifice et la poudre à canon, l'humour dispose d'un fabuleux pouvoir tantôt protecteur, tantôt destructeur. À vous qui êtes adeptes de l'humour, passionnés par le second degré ou simplement curieux, je vous propose d'explorer ensemble, ce qu'il a à nous dire sur l'être humain.

Afin de mener à bien cette exploration, j'ai structuré l'ouvrage en deux grandes parties. Dans la première, nous porterons un regard analytique sur l'humour, autrement dit, nous chercherons à comprendre ce qu'il est et comment il fonctionne. Pour ce faire, nous commencerons par aborder son histoire et son origine (premier chapitre). Cette approche nous permettra, entre autres, de différencier l'humour anglais de l'humour français. Par la suite, nous chercherons à voir ce qui entoure l'humour sans pour autant se confondre avec lui, comme le rire ou le comique (chapitre 2). Nous en profiterons, par exemple, pour distinguer le rôle de comique de celui d'humoriste car, bien que très proches, ils n'emploient pas les mêmes outils pour nous faire rire. Puis, nous nous intéresserons aux définitions de l'humour (chapitre 3), car il n'y en a pas qu'une ! Ce chapitre sera l'occasion de voir ce à quoi correspond le sens de l'humour, et pourquoi certaines personnes en sont dépourvues. Nous continuerons notre exploration en nous penchant sur les différents styles d'humour qui existent, de telle sorte que nous puissions identifier le, ou les vôtres (chapitre 4). Enfin, nous clôturerons cette partie en présentant les bienfaits et les méfaits qu'il occasionne (chapitre 5). Car l'humour présente, certes, de nombreux avantages, mais il a aussi son lot d'inconvénients.

La seconde partie, quant à elle, sera plus expérimentale, plus empirique et surtout bien plus pratique. Afin de comprendre concrètement ce que l'humour peut apporter à l'être humain, nous nous appuierons sur des éléments qui nous viennent directement du terrain et de ma pratique de psychologue-psychothérapeute¹. Pour y parvenir nous commencerons par évoquer la place qu'il occupe au sein de la psychologie (chapitre 6). Nous analyserons, entre autres, les différents rôles que lui attribuent certaines approches psychologiques (psychanalyse, thérapie comportementale et cognitive, psychologie positive), ainsi que les pathologies qui en découlent. Puis, nous verrons comment l'humour peut nous servir d'outil d'accompagnement et quels effets il a sur la relation (chapitre 7). Nous prendrons ici l'exemple de la relation entre un psychologue et un patient, mais ce que nous en dirons peut s'étendre à toutes autres relations impliquant deux êtres humains. Par conséquent, que vous soyez enseignant, coach, formateur, manager, responsable d'accueil, assistante sociale (ou quiconque souhaitant faire une place à l'humour dans ses interactions sociales), vous trouverez dans ce chapitre des éléments

.....
1. À mon sens, le cadre de la psychothérapie offre une liberté d'échange ainsi qu'une authenticité dans la relation, particulièrement intéressante et propice à l'analyse de l'humour.

transposables à votre pratique. Enfin, nous porterons notre attention sur la place qu'occupe l'humour dans la vie psychique de l'être humain en général, et dans celle du patient en particulier (chapitre 8). Nous explorerons, par exemple, les renseignements que nous donnent les lapsus sur nos préoccupations inconscientes, ou ce que l'humour d'un individu nous dit sur sa personnalité.

Je me permettrai, en fin d'ouvrage et sous la forme d'une postface, de partager avec vous une conception plus intime et plus personnelle de l'humour. À l'image de la citation de Gandhi : « Si je n'avais pas le sens de l'humour, il y a bien longtemps que je me serais suicidé », nous explorerons la dimension existentielle de l'humour. Autrement dit, nous verrons comment il peut nous aider à donner un sens à notre vie, et donc à nous saisir de notre existence. Cette ultime partie prendra une forme bien plus réflexive car nous en viendrons à nous poser de nombreuses questions comme :

- l'humour est-il vital ou existentiel ?
- comment donner un sens à sa vie ?
- comment l'humour peut-il apporter un sens à notre vie ?
- quelle est la différence entre le désespoir et la résignation ?
- en quoi l'humour est-il un indicateur de « non-résignation » ?

Avant de nous lancer dans cette merveilleuse exploration, je tiens à avertir le lecteur de deux difficultés que représente l'étude de l'humour. La première nous suivra tout au long de l'ouvrage et consiste en ce que l'humour est à la fois une **catégorie** (regroupant différents styles ou formes d'humour) et un **élément** de cette même catégorie, c'est-à-dire un style à part entière (au même titre que l'ironie, le sarcasme ou la taquinerie). En ce sens, l'humour est comparable au Luxembourg, qui se trouve être à la fois un pays et une ville de ce même pays (en l'occurrence sa capitale). Il apparaît donc tout à fait normal que vous puissiez vous demander, au cours de votre lecture, si l'on parle de la catégorie ou du style en tant que tel. Sachez que de manière générale nous parlerons de l'humour au sens large, c'est-à-dire de la catégorie. Nous ferons référence au style en particulier dans le chapitre 2 (en le comparant à l'ironie) et au chapitre 4 où nous parlerons des différentes formes d'humour (que les Anglais appellent « formes de comiques »). Sans trop rentrer dans les détails, car c'est l'objet de cet ouvrage, voici ce que nous pouvons en dire :

- **L'humour « catégorie »** peut être perçu comme un mécanisme, un organe, un processus par lequel nous agissons sur notre perception de la réalité, dans l'objectif de lui attribuer un nouveau sens¹, un sens supplémentaire (parfois nommé double sens ou second degré). L'humour catégorie n'a pas pour unique vocation de faire rire ou de divertir (à la différence du comique), car il peut servir à séduire, à fasciner, à blesser, à sanctionner ou à punir.
- **L'humour « élément »** correspond à un style d'humour spécifique dont la visée est bienveillante, accueillante et sans jugement. Il cherche à soulager, à divertir et à rassurer. Par conséquent, son intention ne saurait être malveillante ou celle de nuire.

La deuxième difficulté concernant l'étude de l'humour, vient du fait qu'il n'est pas toujours possible d'être « drôle » tout en l'analysant. Ce que Marie Anaut (2014, p. 20) rappelle très justement en citant Cicéron : « Je tiens pour impossible, même pour le plus amusant des hommes, d'expliquer l'humour avec humour. » En ce sens, ce dernier est semblable à la cuisine : nombreux sont ceux qui aiment le consommer, plus rares sont ceux qui aiment le concevoir. À titre personnel, j'ai pris pour habitude de goûter mes plats tout en les préparant, ainsi nous profiterons de l'humour tout en l'analysant. Je me suis donc permis, au long de cet ouvrage, de partager avec vous de nombreux exemples d'humour et de faire, moi-même, quelques jeux de mots. Par cette approche ludique notre objectif est double : d'abord tenter de donner à ce livre une forme aussi divertissante qu'instructive, et ensuite de faire mentir ce Ci-céron si-sérieux.

1.1 Remerciements

Je tiens d'abord à remercier trois personnes en particulier, car elles m'ont accompagné tout au long de cette exploration. Semblables à de véritables compagnons de route, ils m'ont fait part de leurs critiques (de temps en temps), de leurs conseils (souvent) et de leurs soutiens (toujours). Je pense à Jean-Pierre Meunier, pour sa relecture attentive et son souci du détail, à Vincent Chupin qui a su me pousser toujours plus loin dans mes propres

1. Nous évoquerons par la suite quels sens l'humour peut apporter, mais retenez qu'ils peuvent être de trois natures : la signification, la sensation, la direction.

réflexions et à Christèle Cédât, ma collègue, qui par ses remarques m'a fait part de son expertise clinique.

Je n'oublie pas tous ceux qui, de près ou de loin, se sont impliqués dans la relecture de certains chapitres en me partageant leurs avis, leurs ressentis et leurs intuitions. D'autant plus qu'ils ont dû supporter de longues discussions à ce sujet, que ce soit autour d'un café, lors d'un brunch ou par téléphone. Pour leur patience je tiens donc à remercier : Manon, Camille, Loïc et Jonathan. Mention spéciale pour Jean-Luc et son inspirante préface, ainsi que pour Marie-Laure, mon éditrice, avec qui nous avons efficacement collaboré pour donner à cet ouvrage la forme qu'il a aujourd'hui.

Enfin, et de façon plus large, je remercie tous mes amis, collègues et patients avec lesquels j'ai pu partager ces merveilleux moments de vie que nous offre l'humour. Du plus petit sourire au turbulent fou rire, ces instants m'ont permis, certes, de nourrir cet ouvrage ; mais ils ont apporté, surtout, une saveur unique à l'existence et une dimension supplémentaire à la vie.



PREMIÈRE PARTIE

L'humour en théorie