

FAML ASBL
RUE DE LA CROIX DE FER 60-62
1000 BRUXELLES

BUREAU DE DÉPÔT
BRUXELLES X
P801227



PB-PP IB-12281
BELGIE(N)-BELGIQUE



L A Ï C I T É M A G A Z I N E

N° 226 01.02.03/2025

PEUT-ON RIRE DE TOUT ?

Le rire comme outil de résilience

Désespérant mais pas sérieux

Ljuba Radman*

Dans un monde de plus en plus complexe et anxiogène, il serait facile de céder à l'apathie et de sombrer dans la déprime. Les nouvelles de catastrophes naturelles, les guerres, la montée en force de la droite et l'extrême droite peuvent être paralysantes.

Mais il existe une autre façon de voir les choses. L'auteur, psychologue et sociologue américain Paul Watzlawick a écrit un livre intitulé « La situation est désespérée, mais pas sérieuse »¹. Ce titre me plaît particulièrement parce que c'est justement dans des périodes de l'histoire comme celle-ci qu'on découvre l'importance et la force de l'humour. Comme le disait récemment un jeune activiste américain pour le contrôle des armes à feu, David Hogg « Il y a en permanence tellement de négativité et de vitriol dans les médias que c'est difficile à regarder. Et quand on vous dit constamment que le monde est en feu, mais que vous devez quand même rester informé, c'est en regardant des émissions comme The Daily Show et Last Week Tonight with John Oliver (des émissions de satire américaine, ndlr) que j'ai pu avoir une perspective complètement différente sur le côté hilarant de la corruption des législatures et des politiciens, tout en me rappelant que cet état des choses n'est pas inéluctable. »²

La popularité d'émissions transmettant les nouvelles sous forme d'humour montre à quel point le public a besoin

de rire pour pouvoir digérer les actualités, souvent si négatives. C'est aussi vrai en Amérique du Nord que de ce côté-ci de l'Atlantique. Si les Britanniques passent les nouvelles à travers le filtre de leur humour grinçant avec Have I Got News For You (à la BBC), plus près de chez nous, Les Guignols de l'info (à Canal+) et La Semaine infernale (sur La Première) ont joué ce rôle pendant plusieurs décennies. Aujourd'hui, une nouvelle génération d'humoristes à la critique politique et sociétale aiguisée a pris la relève. On les trouve bien sûr à des émissions télévisées ou radiophoniques, entre autres La Bande Originale sur France Inter, mais à présent, c'est aussi via les réseaux sociaux que de jeunes comiques moins connus trouvent une plateforme et un nouveau public pour remettre en question le système dans lequel nous vivons. Chacun.e d'entre elles/eux contribue activement à notre équilibre psychique.

C'est bon pour le moral

De nombreuses études scientifiques ont démontré les bienfaits du rire sur notre santé mentale et physique. Il stimule la production d'endorphines et réduit le cortisol, ce qui en fait un puissant anti-stress. On a tout.e.s déjà entendu parler des thérapies du rire, yoga du rire, ou de clowns visitant les enfants malades dans les hôpitaux. Comme le précise l'organisation Le Rire Médecin sur son site : « Les chercheurs concluent que, dans le cadre de l'accompagnement de soins, l'action des clowns permet de réduire l'anxiété des enfants, et également pour les enfants souffrant d'un cancer, elle permet de réduire

1 Titre original anglais traduit ici littéralement. La version française du livre porte le titre "Faites vous-même votre malheur".

2 Tiré d'une interview de David Hogg au Daily Show sur la chaîne Comedy Central le 24 octobre 2024.

la fatigue, la douleur et le stress. »³ Ce n'est donc pas étonnant que nous nous tournions vers l'humour pour faire face à des réalités de plus en plus angoissantes.

Le scénariste comique Jean-Pascal Zadi a dit que l'humour allège la vie, et que c'est justement pour cela que les gens ont absolument envie de rire dans la société d'aujourd'hui. Selon lui, « Au plus une situation est dramatique, au plus il faut que ce soit drôle »⁴. On peut, bien sûr, se poser la question de la réelle utilité de l'humour d'un point de vue global, étant donné qu'il ne règle pas directement les problèmes qui nous inquiètent. Cependant, son pouvoir fédérateur et sa popularité en font un antidote contre l'apathie et la déprime.

Tout comme la musique, l'humour permet d'atteindre un public bien plus large que des intermédiaires dits plus sérieux. Un excellent exemple en est le légendaire Coluche qui, grâce à sa notoriété, acquise par le rire, a pu rassembler des célébrités et leur public autour de son projet ambitieux des Restos du Coeur. Et quelques décennies avant lui, Charlie Chaplin a créé son chef-d'œuvre satirique « Le Dictateur », où il jouait le rôle d'un chef d'État calqué sur Hitler. Il avait conçu ce film avant la Seconde Guerre mondiale, et sa sortie aux États-Unis en 1941 contribua à mobiliser l'opinion publique nord-américaine en faveur d'une entrée en guerre aux côtés des démocraties européennes.⁵ Ces deux exemples ne sont pas des cas isolés de l'impact que des humoristes peuvent avoir sur la société.

Clowns tristes

Étonnamment, nombreux sont les comiques qui souffrent de dépression. Pourtant, là aussi, on peut voir le rôle positif du rire. L'humoriste canadien Howie Mandel a dit de Robin Williams : « Ce que les gens ne comprennent pas, c'est que le véritable humour provient de l'obscurité, et que le rire est le pont vers la survie. »⁶ Le paradoxe du

clown triste, étudié en psychologie, tire son nom de cet archétype, aussi vieux que le personnage de Pedrolino dans la Commedia dell'arte, un valet farceur et honnête qui pleurait souvent. Bien que la rigolade ne puisse pas effacer les maux de ces individus, le fait d'exprimer leur sombre vision du monde par le biais de la plaisanterie fait de l'humour un puissant outil de connexion sociale. Comme le dit Mandel, le rire peut en quelque sorte devenir une forme d'auto-médication pour ces humoristes.

Et il en est de même pour les populations vivant des tragédies collectives, comme une guerre. À l'époque du siège de Sarajevo (1992-96), pendant la guerre des Balkans, l'humour était une des seules choses ayant permis à la population locale de supporter les horreurs qu'ils vivaient au quotidien. Nos ami.e.s bosniaques nous rapportaient des blagues morbides qu'elles/ils se racontaient, alors même que les obus tombaient et les snipers leur tiraient dessus. Au plus les blagues étaient sombres, au plus ils/elles riaient. Pendant cette même guerre, lorsque le célèbre satiriste anglais Ian Hislop a félicité les fondateurs du journal de satire politique croate Feral Tribune pour leur courage, ceux-ci lui ont répondu : « Peu importe qu'on soit courageux, on veut savoir si on est drôles ! »⁷

Dissidence

L'humour noir qui contrait les bombes avec les rires était, par ailleurs, typique des pays communistes, surtout ceux sous l'emprise du régime soviétique. Il existe même un terme russe, « anekdot », désignant « une blague à caractère socio-politique, critique, initialement transmise de bouche à oreille pour contourner la censure ... L'ensemble fait partie du folklore de l'URSS et des autres pays ayant connu le même système politique »⁸. Sous les régimes répressifs, on voit particulièrement la puissance de l'humour, outil de dissidence et d'expression libre. Que ce soit des textes écrits, des caricatures, ou des textes parlés, toute forme de satire ou de dérision dérange les dictateurs.

3 Tiré du site www.leriremedecin.org.

4 Tiré d'une interview de Jean-Pascal Zadi à Bruxelles le 5 décembre 2024.

5 Source : Wikipedia - "Le Dictateur"

6 Tiré de la série "Superstar" S1. Ep5 pour ABC News Studio.

7 Tiré du podcast "The Problem with Jon Stewart" (plateforme Apple) du 8 mars 2023

8 Source : Wikipedia - "Anekdot"

Sous chaque régime totalitaire, le rire a pu devenir un acte de résistance pour permettre aux individus de se réapproprier leur histoire. L'écrivain Romain Gary nommait le rire de résistance « l'arme blanche ». Il s'agit de ce rire qui inverse les rôles en transformant l'opresseur en cible de la moquerie. Se moquer d'un sujet, c'est aussi une façon de réduire son emprise sur nous. En 1943, sous l'occupation nazie en Belgique aussi, des résistant.e.s ont créé et distribué clandestinement un faux journal imitant *Le Soir*, alors contrôlé par les nazis. Ce pastiche était conçu pour ridiculiser Hitler et ses collaborateurs. Selon France Inter : « Il (fut) largement diffusé ... au nez et à la barbe de l'occupant, suscitant en Belgique un immense éclat de rire et apportant à la population un grand souffle de liberté... Cette histoire d'hommes et de femmes debout, qui combattirent avec une arme qui ne fait pas couler le sang, mais une arme néanmoins redoutable, l'humour ! »⁹

À travers le monde

Aujourd'hui, alors même qu'on s'inquiète de la globalisation et de son impact sur nos sociétés et libertés, on oublie parfois qu'on dispose déjà du puissant véhicule universel de libertés qu'est le rire. L'humour et la satire existent partout et adoptent différentes formes selon les cultures.

En Afrique de l'Ouest, des conteurs et musiciens traditionnels utilisent la satire pour critiquer les dirigeants et les événements politiques, tandis qu'en Inde, des stand-uppeurs à l'humour corrosif dénoncent les divisions sociales et religieuses. En Nouvelle-Zélande, le haka, traditionnellement une danse de guerre, est parfois utilisé pour moquer les politiques, pendant qu'au Brésil, on célèbre les caricaturistes qui osent mettre en évidence la corruption et les inégalités sociales. Nos voisins français, quant à eux, sont connus pour leurs chansonniers, mariant humour et musique pour critiquer la société, tout comme nos voisins allemands le font dans leurs cabarets politiques.

Dans la Chine d'aujourd'hui, malgré la censure, les réseaux sociaux permettent de diffuser largement des caricatures,

faites de symboles et d'allégories subtiles pour critiquer le pouvoir. En 2020, le journal suisse *Le Temps* a publié un article expliquant que « L'espace laissé aux dessinateurs a fondu ces dix dernières années dans la presse chinoise. Les événements politiques font cependant ressurgir cet art impertinent. »¹⁰ On y voit le visage de Li Wenliang, muselé par des barbelés. Cette image avait déclenché une vague d'émotion en Chine, car le portrait de ce médecin de Wuhan, qui avait été arrêté pour avoir tenté de donner l'alerte sur la présence du COVID, soulignait le coût humain de la dissimulation. Cette caricature, devenue virale à l'époque, était pour les Chinois un symbole de la répression de la liberté d'expression face à l'épidémie du Covid-19.

Fous et garde-fous

Que ce soit en temps de guerre ou de paix, chaque peuple a su développer sa propre forme d'humour. Chacune d'entre elles existe pour faire rire, tout en mettant en lumière des sujets qui pourraient autrement passer inaperçus. Les humoristes et satiristes sont donc aussi bien nos fous que nos garde-fous. Ils nous offrent un exutoire pour éliminer nos frustrations et angoisses, tandis qu'elles/ils nous informent et prennent position, là où la plupart d'entre nous le feraient uniquement via des posts, bien à l'abri derrière nos écrans.

Un proverbe allemand dit : « L'humour, c'est de rire malgré tout », ce qui, en l'occurrence, signifie malgré les crises financières et les conflits, les craintes pour notre avenir et celui de la planète, les dictatures et les injustices. Le rire peut aussi bien réparer ce qui est brisé en nous que nous offrir un espace pour partager nos angoisses. Il rassemble, informe, invite à l'action. Le rire est un outil de résilience et un porteur de liberté dont nous avons à nouveau bien besoin aujourd'hui.

¹⁰ Journal "Le Temps", article "En Chine, caricatures interdites" du 26 octobre 2020.

⁹ France Inter, podcast "Affaires sensibles : Le faux «Soir», ou le vrai rire de résistance" du 7 juin 2022.