



# Riez, c'est bon pour la santé!

Le sens de l'humour est une vertu importante dans la vie, trop souvent délaissée par l'éducation parentale. L'influence de la famille est pourtant décisive pour transmettre aux enfants cette compétence sociale essentielle.

TEXTE SUZI VIEIRA

Rire quotidiennement permet de limiter le stress, de réduire la tension artérielle et musculaire, d'avoir une meilleure oxygénation du cœur et d'atténuer la douleur. Bref, rire, c'est bon pour la santé. Sur le plan psychologique, cela favorise le bien-être et l'euphorie, tout comme la confiance en soi. Et bien entendu, cela tisse les liens avec les autres. Quoi de mieux pour nouer des amitiés qu'un bon éclat de rire!

Le sens de l'humour est une vertu importante dans la vie. Etre capable d'aborder le quotidien et ses problèmes avec humour est une belle qualité à acquérir pour un enfant, surtout quand on sait que le rire et l'humour sont essentiels à son développement social et mental. Cependant, l'éducation ne prend souvent pas assez en compte cette dimension. Il faut dire qu'être parent, c'est du sérieux! Poser des limites, faire respecter les règles, savoir se montrer suffisamment sévère quand il le faut: tout cela est nécessaire. Mais est-ce pour autant incompatible avec une certaine dose d'humour?

L'humour crée du lien. Rire et faire rire les autres permet de nous connecter à autrui. «Cela renforce la cohésion du groupe en envoyant le signal à l'entourage que tout va bien», explique la neurobiologiste Elise Wattendorf, qui étudie l'impact du rire sur le cerveau au département de médecine de l'Université de Fribourg. L'humour joue un rôle central dans la vie sociale des groupes. Et au sein d'une famille, il permet d'intensifier les liens qui unissent parents et enfants. «En outre, c'est un vrai facteur d'amélioration de l'ambiance générale», note pour sa part la psychologue française Julie Hoskens, auteure d'une thèse sur le développement de l'humour chez les petits.

## L'humour, c'est quoi?

Pour l'humoriste romande Marina Rollman, c'est «une tournure d'esprit», être capable de «voir le côté absurde d'une situation». «Avoir de l'humour, c'est mettre en lumière un décalage par rapport à la norme attendue, qu'il s'agisse de

→ Page 82

Le rire et l'humour sont essentiels au développement social et mental de l'enfant.



## FAMILLE PSYCHOLOGIE

PHOTO GETTY IMAGES

➔ la norme au niveau des règles de politesse, du langage, de l'usage d'un objet, de la vie en société», résume Julie Hoskens. Ce qui sous-entend, pour l'enfant, qu'il ait acquis la norme pour pouvoir s'en détacher. Donc si votre bambin fait de l'humour, c'est parce qu'il a compris les règles. Il sait ce qui est autorisé, ce qui est interdit, et peut dès lors s'en amuser. Humour et éducation parentale ne sont pas antinomiques: on peut être parent et rigoler avec ses enfants. «Au contraire, insiste Julie Hoskens, quand un enfant est capable d'humour, c'est signe d'un bon développement.» Même quand la période des pipis-cacas n'en finit pas? «C'est toute la difficulté! Il faut être bon public, tout en faisant comprendre aux enfants les limites à ne pas franchir: certaines choses ne se disent qu'entre copains, d'autres pas à table, on rit avec les autres mais jamais à leur détriment, etc.»

### Différentes phases de l'humoriste en herbe

«L'humour que l'enfant privilégie est en lien étroit avec son stade de développement», explique Andrea Samson, professeure au département de pédagogie spécialisée à l'Université de Fribourg. La première forme d'humour est celle du «coucou-caché» auquel les parents jouent avec les bébés. Dès 12 mois, ces derniers sont capables de le reproduire. Ils vont ensuite s'amuser à détourner des objets: se mettre un bol sur la tête pour faire comme si c'était un chapeau, par exemple.

À partir de 2 ou 3 ans, une fois qu'il entre dans le langage, son humour se fait verbal. C'est la période de «l'étiquetage incongru» (appeler une chose par un autre mot), puis celle des gros mots et des pipis-cacas, qui l'amuse tant à partir de 4 ans. Entre 6 et 8 ans, les enfants ont une bonne maîtrise du langage: c'est la phase des jeux de mots et des blagues Carambar! Enfin, les dernières formes d'humour, plus complexes, arrivent vers 10-12 ans, quand l'enfant a suffisamment confiance en lui pour faire de l'autodérision et le recul nécessaire pour comprendre le second degré: ironie, sens de l'absurde, voire sarcasme.

### Ne pas toujours tout prendre au sérieux

«Il est très important pour l'enfant d'apprendre à voir la vie du bon côté et à dédramatiser les difficultés qu'il rencontre», insiste la psychologue Andrea Samson. Quand il a de l'humour, l'enfant peut décider de rire de ses contre-performances au foot,

par exemple, plutôt que de se fâcher ou de s'en rendre malade. Les travaux réalisés par des chercheurs de la Cardiff University School of Psychology ont par ailleurs révélé que l'humour contribuerait à être plus optimiste au quotidien et augmenterait l'estime de soi chez les enfants. Il serait aussi un bon moyen de stimuler la créativité qui permet, en combinant de façon novatrice des idées ou des objets, d'envisager une situation de différentes manières, ou de trouver de nouvelles solutions à un problème.

### Précieux dans les moments difficiles de la vie

Mais ce n'est pas tout! La capacité à rire est une aide précieuse pour gérer ses émotions, en particulier certaines peurs. Y compris dans les situations les plus dramatiques. «Des anecdotes des camps de concentration nous ont appris que des prisonniers maniaient l'humour pour fuir la réalité et réguler leur désespoir, détaille la psychologue Andrea Samson. C'est le cas aussi chez certains malades qui se savent mourants.» L'humour aide à affronter les circonstances difficiles de la vie, en particulier celles sur lesquelles nous n'avons aucune prise. Bien sûr, il est des situations dans lesquelles l'hu-

## «L'humour est très valorisant pour les enfants comme pour les adultes»

BRIGITTE ROSSET, COMÉDIENNE

mour est inapproprié. Mais lorsqu'il est maîtrisé, il constitue une compétence sociale majeure. «L'humour est très valorisant, pour les enfants comme les adultes», résume la comédienne Brigitte Rosset. Un bon mot est toujours très apprécié dans notre société, y compris dans le milieu professionnel. Cela met tout de suite en lumière la personne qui en est capable. C'est aussi un art subtil et sophistiqué, celui de dire les choses sans les dire vraiment, de tester les limites, de critiquer sans prendre de risques... En d'autres termes: développer le sens de l'humour d'un enfant, c'est lui donner un atout qui l'accompagnera tout au long de sa vie. ●



Les formes d'humour des enfants sont en lien avec leurs phases de développement.

### CONSEILS POUR DÉVELOPPER L'HUMOUR CHEZ L'ENFANT

- **Etre bon public.** Votre enfant doit se sentir autorisé à rire en famille et encouragé quand il tente une blague.
- **Ne pas surjouer.** Il ne faut pas pour autant rire à ses plaisanteries quand elles sont inappropriées. Aidez-le à comprendre que si le rire est valorisé, les meilleures plaisanteries sont souvent les plus courtes.
- **Ne pas se moquer.** Chacun doit garder en tête cette règle d'or: le rire peut être irrévérencieux, mais jamais irrespectueux.
- **Faire soi-même preuve d'humour et d'auto-dérision.** On apprend à rire de soi en voyant ses parents s'amuser de leurs propres travers ou de leurs échecs (vase cassé, chute anodine, recette manquée, etc.).
- **L'emmener au spectacle.** Qu'il s'agisse de pièces humoristiques ou non, le théâtre est un formidable lieu pour apprendre aux enfants à jouer avec les mots, le corps ainsi que les émotions.