

DIAGONALES

MENSUEL ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE

© Isabelle Blanc

Humour et psychothérapie

Le rire au service des thérapeutes

Décembre 2005 – Janvier 2006 – N° 36

LE RIRE, cette émotion si particulière. Rire: exprimer la gaieté par l'expression du visage, par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations saccadées plus ou moins bruyantes. Ça, c'est pour le côté mécanique et identifiable.

Mais, qu'est-ce qui déclenche le rire? Dans quel but rit-on? Le rire est-il toujours une réponse spontanée et immédiate? On rit pour tant de choses. On rit pour partager, pour répondre, pour communiquer, pour acquiescer, pour contrer, pour esquiver... On rit pour signifier à l'autre qu'il est entré dans notre jardin des émotions, dans notre part si «touchable».

Lorsqu'on arrive dans le cabinet d'un thérapeute en plein désarroi, il n'y a pas forcément beaucoup de place pour l'humour. Il peut même être mal ressenti et dévastateur. Certes, il faut du temps pour commencer à l'utiliser, de part et d'autre.

La distance thérapeutique qui exclut si souvent le rire et l'humour ne prive-t-elle cependant pas le malade et son médecin d'un tremplin rapide vers la résolution des problèmes? Pour ma part, j'ai rarement rencontré des thérapeutes qui utilisaient l'humour dans les ressources potentielles vers une guérison certaine. Mais les temps changent et l'on commence à rencontrer des médecins qui esquissent de timides sourires.

Et du côté des patients? Plus on est de fous, plus on rit. C'est drôle parfois, les expressions. Je ne trouve pas que chez les «fous», on se marre beaucoup, justement. Les pressions sont si graves, les désespoirs si présents, les découragements si fréquents...

Pourtant, cela me semble essentiel de pouvoir rire, rire de l'adversité, rire de la maladie, rire de soi et rire de rien... Cela confère au reste du discours un sérieux indéniable et cela rend les gens crédibles parce qu'humains. Vous ne trouvez pas? Et puis, lorsqu'on arrive à rire du malheur, c'est qu'on en est déjà un peu détaché, c'est qu'on prend de la distance et qu'on le regarde d'un peu plus loin. C'est qu'il fait un peu moins peur, qu'on l'a un peu apprivoisé.

A trouver aussi dans les colonnes de ce dernier «Diagonales» de l'année, le compte-rendu de la Journée mondiale sur la santé mentale, vue de notre petit coin de terre.

Et à ne pas manquer, les réflexions sur le monde de l'ancien médecin cantonal vaudois Jean Martin. Il nous livre ses impressions sur notre société en pleine mutation. Changements choisis par l'homme, changements imposés par la nature, changements dans tous les cas souhaitables et nécessaires.

Noël est à un jet de pierre. La nouvelle année aussi. Au-delà des phrases pontifiantes et solennelles, j'aimerais vous souhaiter du bon, du bien et du meilleur encore! ■

Virginie Miserez, responsable des Editions

Erratum

Une inversion s'est glissée dans l'éditorial du «Diagonales» N° 35: le conseiller national Yves Guisan est du PRD (Parti radical-démocratique) et non du PDR.

La rédaction

4

Dossier

Humour et psychothérapie



Le rire au service des thérapeutes

13

Eclairage
L'alliance thérapeutique
Des outils qui favorisent l'empathie

14-15

Interview
Des racines pour avancer
Un livre pour réfléchir

16

Tous les droits
Crédit à la consommation
Rente AI:
un revenu pas comme les autres

17

Témoignages
Humour et rigolade
Promenade à dos d'âne

10

Actuel

Journée mondiale de la santé mentale Une charte éthique pour l'intégration

18-19

J'ai lu - J'ai aimé

20

Dire et conter
Les witz plats de maman et papa

21

Se faire du bien
Les carnets d'Hélène

23-24

Agendas de la CORAASP et du GRAAP