

Dirigée par  
François-Xavier Amherdt  
et Salvatore Loiero

# Dieu est humour : rire et spiritualité

François-Xavier Amherdt,  
Élise Cairus, Catherine Rohner  
et Françoise Surdez (éds.)



Théologie Pratique en Dialogue

Vol. 51

Collection fondée par Leo Karrer  
Dirigée par  
François-Xavier Amherdt et Salvatore Loiero

François-Xavier Amherdt, Élise Cairus, Catherine Rohner  
et Françoise Surdez (éds.)

## **Dieu est humour : rire et spiritualité**

Actes du colloque doctoral interdisciplinaire  
Universités de Neuchâtel et de Fribourg, 1<sup>er</sup> et 2 avril 2015

Schwabe Verlag

Avec le soutien du Conseil de l'Université de Fribourg.



Information bibliographique de la Deutsche Nationalbibliothek  
La Deutsche Nationalbibliothek a répertorié cette publication dans la Deutsche Nationalbibliografie; les données bibliographiques détaillées peuvent être consultées sur Internet à l'adresse <http://dnb.dnb.de> .

© 2019 Schwabe Verlag, Schwabe Verlagsgruppe AG, Basel, Schweiz  
Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur. L'œuvre ne peut être reproduite de façon intégrale ou partielle, sous aucune forme, sans une autorisation écrite de la maison d'édition, ni traitée électroniquement, ni photocopiée, ni rendue accessible ou diffusée.

Conception de la couverture: icona basel gmbh, Basel

Impression: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Livre imprimé 978-3-7965-4036-3

ISBN eBook (PDF) 978-3-7965-4037-0

L'e-book est identique à la version imprimée et permet la recherche plein texte.

En outre, la table des matières et les titres sont reliés par des hyperliens.

[rights@schwabe.ch](mailto:rights@schwabe.ch)  
[www.schwabeverlag.ch](http://www.schwabeverlag.ch)

**In memoriam**

**Maria-Emanuela FOTINOS-STEFAN**



## ÉDITORIAL

# DIEU EST HUMOUR : RIRE ET SPIRITUALITÉ

François-Xavier AMHERDT

« Un évêque descend du train chargé d'une grosse malle. Un porteur le voit et lui dit : "Ne bougez pas, Monseigneur, je vais chercher le diable"... »

Selon « l'air du temps », la « morale judéo-chrétienne » n'est pas très « marrante » : les super-cathos font « coincés », les calvinistes paraissent cadencés dans une vertu ascétique peu drolatique, les puritains ne donnent pas envie de les imiter...

Les relations entre humour et religions semblent souvent tendues. On ne peut pas rire de tout, encore moins caricaturer le « Prophète ». Demandez aux journalistes de *Charlie Hebdo* ce qu'ils en pensent. Dans le film *Le nom de la rose* (à propos du livre *Il nome della rosa* d'Umberto Eco, 1980), le doyen de l'abbaye, Jorge de Burgos, déclare que « le rire est un souffle diabolique ». La censure ecclésiastique a pu fonctionner à l'exemple des régimes totalitaires qui bannissent la satire.

Le cas est-il donc désespéré ? Un colloque doctoral interdisciplinaire, tenu le 1<sup>er</sup> (mais oui !) et 2 avril 2015 à l'Université de Neuchâtel, co-organisé par les départements de théologie pratique de Neuchâtel et Fribourg, a tenté de poser cette question problématique. Le présent volume en récolte les fruits, rassemblant les contributions



entremêlées de professeurs et de doctorant(e)s, psychologues, philosophes, biblistes, théologiens systématiques et pastoraux, spécialistes des sciences des religions. « Rire et spiritualité se conjuguent-ils ? Oui, si Dieu est humour ».

## **Une ressource psychique et spirituelle**

La question est importante, « cruciale » allais-je dire. Car le rire est le meilleur moyen d'éviter le fondamentalisme, de garder une bonne distance par rapport à soi-même, de relativiser les événements et de retrouver cet « esprit d'enfance » que l'Évangile présente comme la meilleure façon pour accueillir le Royaume de Dieu (cf. Marc 10,13-16 et par.).

Ne pas se prendre (trop) au sérieux est un don de l'Esprit Saint. Cela pourrait constituer en quelque sorte la dixième béatitude (cf. Matthieu 5,1-12) : « Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes, ils n'ont pas fini de s'amuser ! » L'humour et le rire, dans leurs multiples dimensions « comiques », offrent donc des ressources psychiques et spirituelles indispensables à une vie saine et équilibrée, par leur pouvoir « cathartique », relationnel et empathique. Ils sont des ressorts aux nombreuses facettes, au cœur de notre existence elle-même fort complexe et parfois dramatique ou traumatisante. Nous pouvons le constater, notamment chez les personnes dites résilientes, où l'autodérision permet d'étayer le parcours de reconstruction psychologique et sociale (Prof. Marie ANAUT, Lyon, chapitre 1 : « L'humour, une ressource psychique "drôlement" complexe : un étayage pour la résilience »).

L'humour ouvre des brèches dans les systèmes clos, il « pro-voque » en « é-voquant » une autre manière d'appréhender la réalité, il « con-voque » une voix alternative – tous ces termes émanant du latin *vox* – qui apporte une bouffée d'air lorsque cela sent trop le renfermé. Il fait avancer la pensée qui risquerait sinon, parfois, de ronronner et de s'étouffer dans trop de sérieux trop grave (Prof. Daniel

SCHULTHESS, Neuchâtel, chapitre 2 : « La provocation humoristique : une approche »).

D'où découle la problématique de la possibilité – et de l'utilité – de normes dans les registres du rire et de l'humour. Pour le cas de situations politiques ou interreligieuses délicates, telles les caricatures de Mahomet, une normativité juridique peut-elle être établie et s'avérer nécessaire ? Ne risque-t-elle pas de brimer la liberté d'expression ? Ne nous trouvons-nous pas dans un « espace de non-droit » qui implique un délicat discernement ? Qu'est-ce qui va primer : le droit à la liberté d'expression « à tout crin », ou le droit au respect des convictions d'une certaine population, telles qu'elle les éprouve ? (Noëlla Patricia SCHÜTTEL, Neuchâtel, chapitre 3 : « Rire, humour et normativité »).

## **Tragi-comique**

Peut-on rire de tout, n'importe comment et à n'importe quel prix ? Si le véritable humour désamorce les conflits et prévient l'intégrisme, le rire authentique respecte l'autre. Il n'existe pas de « droit à l'offense », déclarait le pape François après les attentats contre le journal satirique parisien.

Dans l'espace public de la laïcité, il est légitime de rire de Dieu, puisqu'il a de l'humour, mais à certaines conditions : que cela n'aille pas contre le « sens moral de l'humanité », que le salut de l'être humain ne soit pas mis en cause, que le sens critique et rationnel soit pris en compte, et enfin que le caractère sacré de la vie humaine soit respecté (Ferdinand ILUNGA, Fribourg, chapitre 4 : « Humour, laïcité et Dieu, une "trilogie drôlement tragique". Questions aux théologiens, aux êtres de bon sens et de paix »).

La tradition chrétienne, comme par exemple Thomas d'Aquin et la scolastique au 13<sup>e</sup> siècle, a toujours distingué le « divertissement superficiel » pascalien de l'allégresse profonde et intérieure, qu'elle considère comme indispensable à la vie de foi.

L'humour qui touche ne méconnaît pas les drames de l'existence. La vie est tragi-comique par essence, elle est pascalienne, traversée de mort et de résurrection, tissée de joies et d'angoisses. Les traditions bibliques et juives se tissent de fils contrastés en or du rire et pourpre du sang (Lucie KAENNEL, chapitre 5 : « Le "jeu des sorts" (*Purimshpil*) ou l'existence juive entre tragique et comique »).

L'Écriture fourmille de situations cocasses qui se dissimulent derrière un détail bizarre, un rebondissement surprenant, un nom étrange. Jésus lui-même manie avec délices l'ironie, il répond souvent aux interrogations-traquenards que lui soumettent ses adversaires par une autre question. Les jésuites, aussi appelés « compagnons de Jésus », ont de qui tenir, eux à qui on attribue la réputation de ne jamais répondre aux questions qui leur sont posées. « Mon père, demandait une dame distinguée et un peu "cul-pincée" à un fils d'Ignace de Loyola, est-ce vrai qu'un jésuite répond toujours à une question pas une question ? – Qui vous a dit cela, chère Madame ? »

## Un rire pascal

À l'école du Christ pédagogue, l'humour du Nouveau Testament peut ainsi inspirer l'activité pastorale par la dimension thérapeutique qu'il comporte ! Les textes évangéliques fourmillent de rencontres, de situations et d'épisodes piquants, à travers lesquels Jésus veut faire renaître les « Nicodème » que nous sommes, il nous offre des clin d'yeux sur nos sycomores postmodernes (à la Zachée) et il désire nous guérir et nous préserver des regards moqueurs ou accusateurs qui nous lapident (la femme adultère) : ils constituent un médium symbolique éminent, par exemple dans les démarches de dialogue pastoral ou d'accompagnement spirituel (Dr Élise CAIRUS, Genève, chapitre 6 : « Le comique de situation dans les évangiles comme mode relationnel en accompagnement spirituel »).

Le Christ, humble de cœur, rusé comme un serpent et doux comme une colombe, s'affronte jusqu'au bout à l'indéboulonnable système religieux de l'époque. Il rit et pleure avec ceux qui rient et pleurent,

ainsi que Paul nous invite à le faire à la suite du Maître (Romains 12,13). Il pleure sur Jérusalem et verse des larmes d’eaux et de sang sur la croix. Avant qu’éclate l’allégresse de la résurrection, ultime pied de nez au gloussement sarcastique du mal et de la mort. La liturgie pascale elle-même ne se prive pas d’en donner écho, elle qui souvent tue par son « faux sérieux » empesé, que détestent les enfants et les jeunes (Prof. Pierre BÜHLER, Zürich, chapitre 7 : « Le rire pascal, réponse à l’humour de Dieu ? Signification spirituelle d’une vieille pratique liturgique »).

## Humour et joie

Finalement, la foi ne se déploie que si elle passe au crible de l’humour de Dieu et si elle débusque dans les textes et les événements de la Révélation et de l’histoire le formidable élan joyeux de l’espérance.

Car Dieu non seulement a de l’humour, mais il est humour, puisqu’il a créé l’homme. C’est détonant de constater que tous les termes « *humus*, humilité, humain, humeur et humour » appartiennent à la même constellation étymologique. L’humour de Dieu s’incarne dans le sol-*humus* d’où il tire l’être humain. Si nous désirons être hommes à son image, nous sommes donc conviés à adopter son humour humble. Telle est la « spiritualité » biblique et chrétienne. Un saint triste est un triste saint : impossible de nous dire habités par l’Esprit si nous manquons d’esprit. Une spiritualité vivante nous rend « spirituels » (Prof. François-Xavier AMHERDT, Fribourg, chapitre 8 : « Humour et foi chrétienne : un "drôle" de couple »).

Ce n’est sans doute pas « par hasard » si le pape argentin, rempli de la simplicité bonhomme de saint François d’Assise dont il a pris le nom, réjouit le cœur de tant de nos contemporains, au-delà des frontières confessionnelles et religieuses, comme d’ailleurs la figure souriante du *dalai-lama*. Et ce n’est pas sans force prophétique que l’actuel évêque de Rome ait intitulé trois de ses principales exhortations *La joie de l’Évangile* (*Evangelii gaudium*, 2013), *La joie de*

*l'amour (Amoris laetitia, 2016) et Réjouissez-vous et soyez dans l'allégresse (Gaudete et exsultate, 2018), associant ainsi du reste en un même bouquet festif et réaliste les deux termes latins désignant la joie.*

Joie et humour vont de pair. Le pseudo sérieux des ecclésiastiques ne correspond guère au souffle de la Bonne Nouvelle. Dès les premiers siècles, les Pères du désert multipliaient les bons mots et les facéties. Pour consoler un moine affligé de sa laideur, un ancien lui dit : « La laideur a un grand avantage sur la beauté : elle dure ! » Et l'un des prédécesseurs de François, le malicieux Paul VI, avait répliqué à la question : « Votre Sainteté, savez-vous combien d'employés travaillent au Vatican ? – Oh, à peu près la moitié, mon brave ! ».

## Poètes et artistes

La foi est humour parce qu'elle est « poïétique », elle engendre du neuf. Écrivains et artistes sont des êtres de « foi » et de convictions, qu'elle soit explicitement chrétienne, comme le désarçonnant et parfois sombre Kierkegaard (Françoise SURDEZ, Neuchâtel, chapitre 9 : « Kierkegaard ou le réveil en humour »), ou explicitement « anarchiste et rebelle » comme adhésion à la vie, telle celle d'Armand Gatti (Catherine ROHNER, Neuchâtel, chapitre 10 : « L'humour comme force libératrice : *El otro Cristóbal* d'Armand Gatti »).

C'est pour cela qu'ils ont recours à l'humour, voire à l'ironie indirecte, et à la satire directe pour le philosophe danois : seul le rire, même grinçant, permet de prendre distance par rapport aux institutions, fussent-elles les Églises, et les conduire à de salutaires et indispensables prises de conscience. À l'époque de Kierkegaard comme aujourd'hui. Il y aurait sans doute à écrire une histoire de l'humour littéraire théâtral, musical, pictural, architectural... dont les parallèles avec l'humour biblique et spirituel ne manqueraient pas de piquant...

**1<sup>ère</sup> PARTIE**

**L'HUMOUR COMME RESSOURCE**



## CHAPITRE 1

# L'HUMOUR, UNE RESSOURCE PSYCHIQUE « DROLEMENT » COMPLEXE : UN ETAYAGE POUR LA RESILIENCE

Marie ANAUT

De nombreuses personnes confrontées à des épreuves traumatiques trouvent dans l'humour une ressource psychique étayante qui les aide à dépasser les souffrances et à se (re)construire. Ce recours à l'humour, fréquemment constaté chez des personnes réputées résilientes<sup>1</sup>, nous invite à analyser son fonctionnement comme vecteur de protections et à interroger son rôle dans la dynamique globale de reconstruction psychique et sociale des individus blessés. Nous commencerons par poser quelques jalons pour comprendre cette ressource psychique riche et complexe, en explorant les contours de l'humour et du rire, avant d'aborder les fonctions de l'humour dans les parcours de résilience, en nous centrant plus particulièrement sur l'autodérision.

---

<sup>1</sup> Cf. M. ANAUT, *Psychologie de la résilience*, coll. « Coursus », Paris, Armand Colin, 2015, p. 137.



## À la rencontre de l'humour, du rire et des émotions...

La perspective humoristique correspond à la capacité de repérer les aspects divertissants des situations de la vie, de plaisanter, de jouer, d'être joyeux et de créer des effets comiques sous de multiples formes. Du point de vue psychologique, l'humour peut être appréhendé comme concernant toutes les activités qui conduisent à l'amusement. Son périmètre se conçoit alors selon une acception large, dans la lignée du courant nord-américain développé notamment par Alleen et Don Nilsen<sup>2</sup> ou Rod Martin<sup>3</sup>. En cela, sa définition est assez proche de ce que des philosophes appelleraient les domaines du « comique »<sup>4</sup>. Dans cette optique, l'humour englobe l'ensemble des expressions du comique : *mots d'esprit, plaisanteries, dessins, B.D., caricatures, sketches, etc.* Notons par ailleurs que la multiplicité de ses formes peut comprendre la dérision, l'autodérision, la moquerie, la satire ou encore l'humour noir.

L'humour est un phénomène complexe qui active des processus d'ordre émotionnel, psychologique, biologique, cognitif et social. Sur le plan psychologique, les vertus de l'humour sont nombreuses, le plus souvent il provoque en nous un bien-être émotionnel qui peut se traduire par des émotions telles que la joie, la gaieté ou l'allégresse. Cela s'accompagne par une sensation de détente et un soulagement des tensions internes. Mais l'aspect cathartique n'est pas le seul bienfait de l'humour, ses conséquences salutaires sont multiples.

---

<sup>2</sup> A.P. et D.L.F. NILSEN, *Encyclopedia of 20th Century American Humor*, Phoenix, Arizona, Oryx Press, 2000.

<sup>3</sup> R.A. MARTIN, *The Psychology of Humor : An Integrative Approach*, Oxford, Elsevier, 2007.

<sup>4</sup> Cf. J.M. DEFAYS et L. ROSIER, *Approches du discours comique*, Bruxelles, Margada, 1999.

L'humour est une occasion de partage émotionnel qui peut se traduire par le rire. Ce rire dont Rabelais déjà nous rappelait qu'il est le propre de l'homme et qui correspond à un comportement humain universel. De nos jours, les neurologues ont repéré la zone du rire qui serait située dans une partie primitive du cerveau (cerveau reptilien ou émotionnel). Du point de vue cérébral, nous serions donc programmés pour rire. La stimulation de cette zone suffit à déclencher le rire ou les émotions joyeuses. Cependant l'activité humoristique implique les zones du langage qui sont situées dans le néocortex, et l'humour peut à son tour provoquer le rire ou du moins des émotions agréables. Rappelons toutefois que les activités humoristiques n'entraînent pas forcément le phénomène du rire éclatant, elles peuvent procurer une émotion de plaisir et un contentement qui demeurent intériorisés. Par ailleurs, il nous arrive de rire pour ponctuer des échanges, sans que quelque chose de drôle ne soit énoncé ou sans référence à une situation amusante.

Le sens de l'humour présente des articulations avec le phénomène d'empathie, ce processus qui met en jeu nos capacités à partager des émotions avec autrui, à comprendre ses états mentaux (désirs, croyances, sentiments). L'empathie implique un mécanisme de résonance avec les affects inconscients de l'autre, mais, comme l'avait souligné Carl Rogers, cette résonance émotionnelle suppose de comprendre et de partager des affects en gardant son identité propre, sans se confondre émotionnellement avec autrui. Or, l'humour a également besoin du partage émotionnel pour se déployer, il s'appuie sur une compréhension réciproque et une complicité des acteurs impliqués. L'humour revêt un rôle essentiel de liaison et d'apaisement dans les interactions relationnelles et les fonctions émotionnelles. Il offre la possibilité d'exprimer des frustrations et des insatisfactions de manière socialement acceptable. Il correspond à une modalité de communication attractive qui facilite les relations et permet de (re)tisser des liens sociaux. La perspective humoristique aide à nouer ou à consolider des alliances amicales et sociales.

## Rire malgré et contre tout ?

### L'humour pour contrer les traumatismes

De quoi rions-nous ? De nombreux domaines se prêtent à la dérision. Mais l'humour concerne surtout les principales préoccupations humaines. Tout ce que nous redoutons, qui nous fait peur ou qui nous préoccupe, peut être détourné pour en révéler les ressorts comiques. L'humour noir, si cher à André Breton<sup>5</sup>, nous a habitués à entendre des plaisanteries sur des événements tragiques qui concernent ce qui angoisse l'être humain depuis toujours : la mort, la maladie, la vieillesse, la déchéance, la sexualité, l'amour, etc. Certains humoristes ont fait de l'humour noir leur spécialité, en bravant parfois les incompréhensions de certains « agélastes »<sup>6</sup>.

La satire a été depuis longtemps un instrument de revendication ou d'alerte vis-à-vis des dérives de la société. Ainsi, de nombreux écrivains ont employé ce média pour sensibiliser l'opinion sur des injustices sociales. Ce fut le cas, par exemple au XVIII<sup>e</sup> siècle, de l'écrivain irlandais Jonathan Swift<sup>7</sup> qui usa de la satire et de l'humour noir pour sensibiliser ses concitoyens au sort des enfants pauvres en Irlande. La satire, comme la parodie ou la caricature, sont des outils d'expression de nombreux artistes : écrivains, dessinateurs, peintres, acteurs comiques ou humoristes... Rappelons que l'œuvre de Charlie Chaplin offre de nombreuses illustrations de l'utilisation de l'humour pour dénoncer ces phénomènes, avec notamment le film *Le Dictateur*, dans lequel il tourne en dérision le

---

<sup>5</sup> A. BRETON, *Anthologie de l'humour noir* (1940), in : *Œuvres complètes*, coll. « Bibliothèque de la Pléiade », n. 346, Paris, Gallimard, 1988.

<sup>6</sup> Néologisme, du grec *a* privatif et *gelas*, le rire (note des éditeurs).

<sup>7</sup> J. SWIFT, *A Modest Proposal for Preventing the Children of Poor People From Being a Burden to Their Parents or Country, and for Making Them Beneficial to the Publick* (trad. fr. *Modeste proposition ou Pamphlet sur l'Irlande*), Dublin, S. Harding, 1729.

nazisme ; ou encore *Les temps modernes*, où l'on rit des ravages de l'industrialisation et de l'avilissement du travail à la chaîne.

Certains artistes utilisent avec talent le dessin ou la caricature pour sensibiliser leurs concitoyens sur les dérives sociales. Ils s'inscrivent dans la tradition du grotesque, dont Charles Baudelaire a si bien célébré les vertus<sup>8</sup>. Pour ce poète romantique, l'humour sous la forme de la caricature et du grotesque est bien la marque de la supériorité de l'homme sur la nature. Il a notamment souligné que lorsque l'être humain souffre, « c'est avec le rire qu'il adoucit quelquefois son cœur ».

Arrêtons-nous un instant sur cette scène pour illustrer nos propos : L'équipe des survivants du journal *Charlie Hebdo* défile le 11 janvier 2015 à Paris, après les terribles attentats qui ont frappé la capitale française. Alors que le président de la république les salue un par un, ils sont pris d'un fou rire irrésistible. Qu'est-ce qui a bien pu provoquer cette hilarité surprenante en ce moment d'intense gravité ? Ce fou rire des survivants endeuillés s'explique par la survenue d'un micro événement, inattendu autant qu'incongru, qui a introduit une tonalité ridicule dans ce contexte pourtant si solennel. En effet, un pigeon fort irrévérencieux s'est soulagé sur le manteau présidentiel, en laissant une traînée blanche sur son épaule. Cette imixtion du risible dans ce moment de deuil a permis un instant de joie partagée, malgré la tristesse et la gravité de la cérémonie. Certains y ont même vu un signe facétieux envoyé de l'au-delà par les disparus, comme pour rappeler qu'il faut continuer à rire.

Les individus trouvent des occasions de rire dans les situations les plus inattendues. Car si l'humour est souvent une manière récréative

---

<sup>8</sup> C. BAUDELAIRE, *De l'essence du rire, et généralement du comique dans les arts plastiques* (1858), Paris, Sillage, 2012 [<http://editions-sillage.fr/wp-content/uploads/2016/10/ baudelaire-essencedurire.pdf>].

[Toutes les adresses *internet* mentionnées dans l'ouvrage ont été consultées en automne 2018, lors de la préparation de la publication de ces Actes.]

de prendre un peu de distance avec les tracasseries quotidiennes, on peut également le trouver à l'œuvre lors d'événements délétères qui placent les individus face à des épreuves traumatiques. Ainsi, malgré l'adversité, certains sujets blessés arrivent à repérer les aspects dérisoires ou ridicules de leurs expériences malheureuses et à rire malgré la tragédie.

Dès lors, si l'humour correspond à l'art de savoir dégager les éléments plaisants, cocasses et insolites des situations de la vie courante, c'est aussi celui de pouvoir rire ou faire rire des vicissitudes de l'existence, même les plus éprouvantes<sup>9</sup>. Ainsi, même dans les contextes de maladies, d'accidents ou de catastrophes, qui sont avant tout vecteurs de souffrance, de désolation et de tristesse, des personnes parviennent à plaisanter et à jouer avec les aspects comiques de leurs expériences pourtant tragiques. Pouvoir rire ou faire rire malgré les épreuves douloureuses témoigne d'un élan vital. L'humour aide à contrer le risque de déshumanisation et permet de réaffirmer l'état de sujet-actif.

L'humour malgré la tragédie témoigne d'un potentiel de reconstruction psychique et sociale qui s'inscrit dans un processus résilient. La résilience fait référence aux ressources développées par une personne pour se protéger des aspects mortifères d'une situation traumatique et garder une qualité de vie, sans troubles psychiques ou comportementaux sévères<sup>10</sup>. C'est un processus par lequel les caractéristiques personnelles de l'individu et les étayages de son environnement socio-affectif interagissent pour permettre au sujet de se préserver des séquelles des traumatismes et de reprendre un « néo-développement ».

Face à des situations de grande adversité (accidents, catastrophes naturelles, attentats...), le risque traumatique soumet les sujets à la

---

<sup>9</sup> Cf. M. ANAUT, *L'humour entre le rire et les larmes. Traumatismes et résilience*, Paris, Odile Jacob, 2014, p. 17.

<sup>10</sup> Cf. M. ANAUT, *Psychologie de la résilience*, p. 11.

nécessité de trouver des modalités de protection pour résister à la désorganisation psychique et construire les bases d'un nouveau développement. Différents mécanismes « salutogènes » peuvent être convoqués pour endiguer le danger psychique et se prémunir des conséquences mortifères des traumatismes. Parmi les modalités de protection et d'élaboration dont disposent les sujets blessés, une place singulière est dévolue à l'humour. En effet, l'humour est une ressource psychique particulièrement riche et étayante qui favorise les processus d'intégration et de transformation des traumatismes.

Au cours du cheminement vers la résilience, l'humour est à l'œuvre de diverses façons. Il peut apparaître à différents moments du processus de résilience. La distance humoristique peut être utilisée au moment même du danger comme un mode de protection, une sorte de bouclier émotionnel, la dérision permettant de se décentrer de la souffrance. Mais l'humour peut également participer à la démarche élaborative, cette fois dans l'après-coup, à distance de l'épreuve traumatique, parfois bien des années plus tard. Ainsi, lors de la confrontation à des événements délétères, certains sujets arrivent à s'emparer des éléments incongrus ou ridicules de leur situation et à rire des aspects dérisoires et amusants, malgré le contexte tragique ou dangereux. Dans l'immédiateté du risque physique et psychique, différentes modalités humoristiques peuvent être observées : dérision, moquerie, voire un humour offensif (envers l'agresseur notamment). Alors que dans l'après-coup, beaucoup recourent à l'autodérision pour appréhender ou relater les péripéties de leur vie, en offrant un récit distancié émotionnellement par l'entremise de l'humour.

### **L'autodérision : une mise en scène bien orchestrée**

« On rit mal des autres quand on ne sait pas d'abord rire de soi-même », disait Paul Léautaud. Avoir le sens de l'humour peut donc renvoyer à l'idée de percevoir la drôlerie dans les paroles ou le comportement de quelqu'un et de se saisir des aspects absurdes d'une