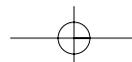


Vivre avec humour



Dans le présent document,
le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination;
il vise uniquement à alléger le texte.



DU MÊME AUTEUR

Intervenir en santé mentale

Montréal: Éditions Fides, 1997, 2006

Se motiver et convaincre

Montréal: Les Éditions CPF, 2003

La Gestion des émotions

Montréal: Les Éditions CPF, 2002

La Gestion du stress au travail

Montréal: Les Éditions CPF, 2001

Côtoyer la souffrance des personnes âgées

Montréal: Éditions Fides, 2000

Réussir sa vie de couple

Montréal: Éditions Fides, 1996

Prendre soin de sa santé mentale

Montréal: Éditions du Méridien, 1993, 1997

En collaboration avec Lisette Désormeau

Vaincre la solitude

Montréal: Éditions Fides, 1995

Vivre et grandir avec son enfant

Montréal: Éditions Fides, 1994

Vivre à plein malgré ses limites

Montréal: Éditions Fides, 1993

En collaboration avec Sylvain. Néron

Vivre avec un malade... sans le devenir!

Montréal: Éditions du Méridien, 1991, 1997

Vivre avec le cancer

Montréal: Éditions du Méridien, 1990, 1997

Vivre avec humour

par Bruno Fortin, psychologue

Éditions CPF

1100, rue Saint-Urbain, bureau 605
Montréal (Québec)
H2Z 1W1
Téléphone: 514-238-7321
Télécopieur: 514-842-9089

Courriel: fortin1@videotron.ca

Sites Web:

<http://brunofortin.com>

<http://gestiondustress.com>

<http://humoriste.net>

Distribution en Europe

Librairie du Québec / D.N.M.
30, rue Gay Lussac 75005 Paris
Tél. : 01.43.54.49.02 / Télécopieur: 01.43.54.39.15

Courriel: direction@librairieduquebec.fr

Site Web: www.librairieduquebec.fr

Illustrations originales

Bruno Fortin

Graphisme

Christiane Beaulieu

Tous droits réservés

© Éditions CPF inc.

Dépôt légal 4e trimestre 2007 -
Bibliothèque nationale du Québec -
Bibliothèque nationale du Canada.

ISBN 978-2-9807025-4-9

Avant-propos

Voulez-vous rire de moi? Ne vous gênez pas. Rire du psychologue (le sien ou celui des autres) peut être une activité agréable. Je travaille depuis des années pour que les gens planifient un peu plus d'activités agréables dans leur vie, ce n'est pas moi qui vous reprocherai de profiter des occasions de plaisir à votre portée.

Mon cheminement vers l'humour s'est fait progressivement et il m'a convaincu de l'importance de faire place à l'humour dans sa vie. Je ne fais pas référence ici à l'agitation et à l'impertinence agressive. Je fais référence à l'assouplissement du trait de personnalité que l'on nomme sévérité. C'est surtout cette partie de nous-mêmes que nous avons tous à apprivoiser. Le plus hostile des auditoires n'est rien à côté du persécuteur interne qui peut gâcher nos plaisirs si on lui laisse les rênes.

Le premier livre auquel j'ai collaboré s'intitulait *Vivre avec le cancer*. Suggérant l'application de l'approche cognitive-behaviorale aux soins de santé à une époque où cela ne se faisait pas encore beaucoup, il était pertinent, utile...mais pas très drôle. J'ai pourtant bien rigolé avec mon coauteur, le D^r Sylvain Néron, qui est probablement le complice avec qui j'ai partagé le plus de moments de fou rire sur cette planète. Je l'en remercie.

Bien que votre non-verbal soit très éloquent, j'aimerais que vous m'exprimiez avec des mots votre réaction à l'annonce de mon départ.



J'ai ressenti le besoin d'humaniser les livres que j'ai écrits par la suite (*Vivre à plein malgré ses limites*, *Vaincre la solitude*, *Réussir sa vie de couple*), en y insérant des exemples et des anecdotes. Mes besoins comme enseignant et conférencier m'ont amené à développer mes capacités d'illustrer mes propos de façon humoristique, et à illustrer personnellement trois de mes livres (*La Gestion du stress au travail*, *La Gestion des émotions*, *Se motiver et convaincre*).

Après deux séries d'ateliers de soirée d'écriture humoristique avec Luc Boily à l'École nationale de l'humour, puis un peu de supervision d'écriture humoristique en privé avec le même humoriste, j'ai eu le courage de devenir le caricaturiste à la pige de la revue *Psychologie Québec* de l'Ordre des psychologues du Québec. Emporté par l'enthousiasme, je suis également devenu caricaturiste à la pige pour la revue *Physio Québec* de l'Ordre des physiothérapeutes du Québec.

Cet intérêt m'a également amené à publier deux articles portant sur l'humour (Fortin et Méthot, 2004; Fortin, 2004). Je ne suis pas un humoriste. Mais l'humour fait partie de ma vie, de mes créations, de mon enseignement et de mes interventions.

Et vous m'avez fait remarquer lors de notre dernière rencontre que je prenais la vie trop sérieusement ...



L'humour est une question de point de vue. Depuis que je m'intéresse à l'humour, je remarque des choses que je ne remarquais pas auparavant, notamment dans ce que me disent mes clients et mes collègues. Par exemple :

- L'une me dit qu'elle est au bout du boulot (et non au bout du rouleau).
- Une autre qu'elle en a plein les bottines (et non plein le dos). D'ailleurs, on peut se demander ce qu'on peut avoir plein ses bottines...

- Une troisième me dit qu'elle ne se laissera pas manger la peau et les os (plutôt que la laine sur le dos).
- Il y eut également celle qui, en retard après être restée prise dans une accumulation de neige en période de grève des employés de la Ville, me parlait de la grève des cols «beus» (plutôt que des cols bleus). Pas très contente la madame.
- Un autre de mes collègues voulant dire à son interlocuteur à la fois «Salut!» et «Allo!» lui dit «Salaud!». Cela a eu tout un effet...
- Il y eut finalement cette cliente qui, sans se rendre compte du double sens, offrait aux employés travaillant au noir chez elle de les payer «en dessous de la couverture» plutôt qu'en dessous de la table. Cela porte à confusion...

J'ai eu le privilège de préparer des conférences reliant l'humour à la santé mentale et à la gestion du stress. Cela m'a permis de m'amuser et de développer les concepts que je vous présente dans le présent ouvrage.

J'apprécie grandement l'occasion de remplir mes moments d'attente (en surveillant des étudiants pendant les examens, dans les embouteillages, chez le médecin, au travail) en imaginant des anecdotes humoristiques. Je vous souhaite de faire de même. De développer votre humour. De passer d'un rôle de consommateur de l'humour

**Pour un dollar, je nettoie vos vitres.
Pour soixante dollars, je traite
la rage au volant.**



à celui de créateur du style d'humour qui vous convient, au moment où vous en avez besoin.

Il semble qu'il faille faire une dizaine de blagues avant d'en trouver une qui vaille la peine d'être partagée. Et qu'on ne doit pas hésiter à jeter les neuf premières. Elles n'ont pas été inutiles. Elles ont préparé la dixième. Exercez-vous à jeter un regard humoristique sur ce qui vous entoure. Vous en serez le premier à en bénéficier.

INTRODUCTION

Vous trouverez dans le présent ouvrage l'occasion de rigoler, de réfléchir et peut-être même de développer des stratégies pour faire un peu plus de place à l'humour dans votre vie. Il s'agit d'un survol du territoire. Le lecteur intéressé pourra utiliser les références bibliographiques pour aller plus loin dans ce domaine.

Cet essai s'adresse au lecteur intéressé à réfléchir sur l'humour. Les illustrations serviront tantôt à faire rire ou sourire, tantôt à illustrer les propos du texte. Chaque auteur qui crée de l'humour court le risque de heurter la sensibilité d'autrui. J'ai souvent pris le parti de l'autodérision. Je ris beaucoup de moi-même dans ce livre.

Après plus de 25 ans de travail en milieu psychiatrique, j'ai réorienté ma carrière vers la psychologie médicale. Mon embonpoint m'a amené quelques sourires amusés de l'entourage. Cela m'a inspiré cette caricature.

Depuis que je travaille en psychologie de la santé, les gens ne me regardent plus manger, boire, fumer et prendre l'ascenseur de la même façon...



Il sera donc amplement question des malheurs des psychologues. La caricature suivante présente par exemple une situation où celui qui est habitué de donner des conseils aux autres et de parler de ce que les autres vivent se retrouve subitement objet d'étude.

J'ai bien aimé tes articles portant sur «Vivre avec une personne psychologiquement fragile», mais j'ai préféré le site Web de ton épouse: «Vivre avec un psychologue».



Vous n'êtes pas psychologue et vous vous demandez si ce livre sera pertinent pour vous? Avec un peu d'effort, vous pourrez en transposer les propos dans d'autres contextes.

L'ouvrage est divisé en deux parties. La première traite du phénomène de l'humour sur un plan théorique. Après m'être présenté et avoir introduit les propos du livre, je propose au premier chapitre une définition de l'humour. Vous trouverez par la suite une présentation des ingrédients actifs qui font que l'humour influence notre santé physique et mentale. Le troisième chapitre énumère les différentes utilités

de l'humour, soit autant de bonnes raisons de lui faire une place dans nos vies. Le quatrième chapitre introduit brièvement différentes façons de développer son sens de l'humour. Et le cinquième expose les risques liés à l'utilisation de l'humour au quotidien et fait quelques mises en garde.

La deuxième partie du livre s'intéresse à la compréhension des procédés humoristiques. Les chapitres 6 à 18 présentent en effet des définitions et des exemples de stratégies utilisées dans le domaine de l'humour. Vous y trouverez l'exagération, l'arroseur arrosé et la transposition. Suivront la personnification, la règle de trois, la surenchère et la comparaison. Je présentai par la suite le renversement, le pied de la lettre et l'incompatibilité logique. Après avoir exploré différentes façons de jouer avec les mots, je terminai cette partie du livre avec la répétition et le rappel.

Lors de mes conférences, les gens sont souvent surpris de voir la variété de procédés humoristiques que l'on peut utiliser pour créer de l'humour. L'École nationale de l'humour suggère à ses étudiants d'apprendre ces procédés... et de s'empres- ser de les oublier pour faire place à leur créativité propre. Comprendre les procédés humoristiques et les utiliser pour analyser l'humour d'autrui peut nuire au plaisir de profiter d'un spectacle humo- ristique comme simple spectateur. Vous verrez les ficelles. Mais cela peut aussi vous aider à créer et à faire plus de place à l'humour dans votre vie

Mais qu'est-ce que l'humour?

PREMIÈRE PARTIE

Réflexions sur l'humour

Vous verrez dans cette première partie ce qu'est l'humour, quels en sont les ingrédients actifs et quelle est son utilité. Vous y découvrirez également différentes façons de développer son sens de l'humour ainsi que les risques associés à son utilisation.



1

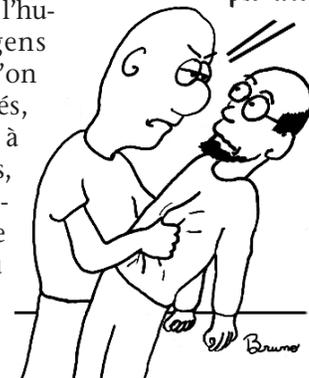
Qu'est-ce que l'humour?

Malgré son apparente simplicité, l'humour est caractérisé par un statut ambigu. Il est tantôt considéré comme stimulus (film de comédie, par exemple), comme processus mental (perception ou création d'incongruités amusantes), comme trait de personnalité (facilité à percevoir, à apprécier ou à produire de l'humour) ou comme réponse (rire).

Nous avons déjà défini le sens de l'humour de façon générale (Fortin et Méthot, 2004) comme l'aptitude à percevoir, à créer et à exprimer (par des mots ou des gestes) des liens originaux entre des êtres, des objets, des situations ou des idées, liens qui font (sou)rire celui à qui on les communique car il les comprend et les apprécie.

Cette définition nous rappelle que nous sommes dans le domaine de l'humour lorsque les gens apprécient ce que l'on dit. S'ils sont blessés, fâchés ou angoissés à cause de nos propos, nous sommes peut-être dans le domaine du harcèlement ou de l'agression plutôt que de l'humour.

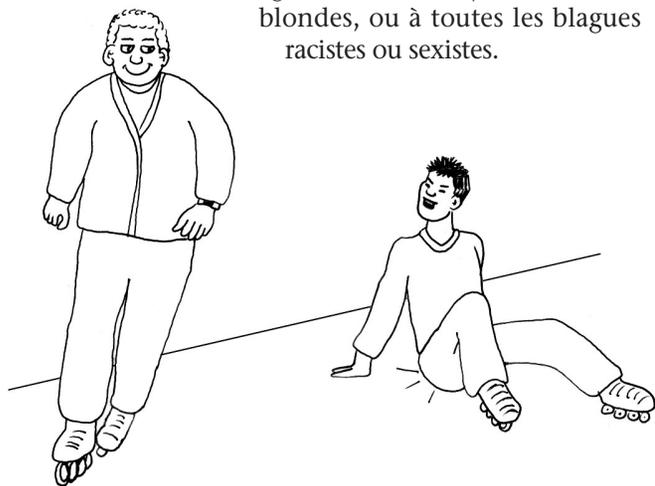
Je ne la trouve pas drôle...



Un événement est humoristique en fonction de son effet et non de l'intention de celui qui l'a créé. Cette sensibilité à l'effet de nos paroles est primordiale pour que l'humour soit bénéfique. Regardez votre interlocuteur ou votre public. Gardez contact avec lui. Remarquez s'il sourit ou s'il fronce les sourcils, s'il regarde ailleurs ou s'il est sur le bout de son siège à attendre la suite de votre anecdote. La réaction suscitée par votre humour vous permet de l'adapter et de l'améliorer en cours de route. Ne visez pas le fou rire extrême. Il n'est pas toujours nécessaire. Et il peut être épuisant. Cela peut être agréable de simplement sourire tout en demeurant détendu.

Pourquoi rions-nous?

Trois théories principales expliquent notre amusement. La théorie de la supériorité suggère que nous rions quand nous nous sentons supérieurs face à une situation ou à une autre personne. Pensons aux blagues sur les *Newfies* ou sur les blondes, ou à toutes les blagues racistes ou sexistes.



La théorie de l'incongruité estime que nous rions devant des événements inattendus mais agréables. Pensons à la photo du très savant Albert Einstein faisant une grimace à la caméra en tirant la langue, à un très grand et très gros homme avec une toute petite voix ou au magicien qui sort de son chapeau un lapin en chocolat!



La théorie de la décharge d'une tension suggère que nous rions pour nous soulager d'une accumulation, souvent nerveuse, d'énergie. Pensons aux rires des gens lorsqu'ils découvrent qu'ils sont piégés par une mise en scène et filmés par des caméras cachées (*Les Insolences d'une caméra, Surprise sur prise, les gags de Juste pour rire*). Pensons également à toutes les blagues qui transgressent les règles de la bienséance en se permettant de parler de mort, de sexe ou de pipi-caca.

L'énergie que l'on met habituellement à se censurer, à être politiquement correct, est libérée par le rire.



Pipi-Caca!

Le rire n'est pas indispensable à l'humour. Il n'en est qu'une manifestation. Mais sa présence est-elle nécessaire pour produire un effet bénéfique sur notre vie?

2

Quels sont les ingrédients actifs de l'humour?

L'humour est un phénomène très complexe comprenant des aspects cognitifs, émotionnels, comportementaux, physiologiques et sociaux. Comment expliquer les effets de l'humour? Les chercheurs formulent quatre hypothèses à ce sujet.

Une première hypothèse considère le rire comme l'ingrédient actif de l'humour. Ce sont les changements corporels qui accompagnent le rire (sur les plans musculaire, cardiovasculaire, endocrinien, immunologique et du système nerveux) qui suscitent des effets positifs pour la santé. De ce point de vue, le rire vigoureux est la composante cruciale du lien entre la santé et l'humour. Le rire même forcé, même feint aurait des bénéfices, comme l'affirment les clubs du rire partout dans le monde (Abitbol, 2004; Kataria, 2002). L'amusement sans rire ne devrait donc pas produire de bénéfices pour la santé physique. Il faudrait alors encourager les gens à rire de façon fréquente et intense. Le rire est alors considéré comme un élément qui devrait faire partie de notre programme d'entraînement physique.

Un second point de vue explique les effets bénéfiques de l'humour par l'état émotionnel positif qui l'accompagne. Les émotions positives, peu importe leur origine, ont un effet bénéfique sur la santé.

Mon approche utilise le judo et les conséquences immédiates pour combattre les pensées erronées. C'est beaucoup plus rapide!



Pensons aux effets de la joie, de l'amour et de l'optimisme. Le rire n'est alors pas nécessaire : l'humour et l'amusement suffisent. Cette approche suggère de développer un tempérament joyeux caractérisé par la joie, l'optimisme et une approche enjouée de la vie. L'humour fait cette fois partie d'un programme de gestion des émotions.

Un troisième mécanisme d'action de l'humour implique un effet tampon contre les effets négatifs du stress sur la santé. Un point de vue humoristique sur la vie et la capacité de voir le côté drôle de ses problèmes pourraient aider les individus à s'adapter plus efficacement aux situations stressantes en s'en distanciant et en regardant la situation d'un nouveau



point de vue, ce qui augmente le sentiment de maîtrise et de bien-être face à l'adversité.

Nous voyons apparaître l'idée que certains styles d'humour (prise de perspective) peuvent être plus bénéfiques que d'autres (autodépréciation excessive). Ce sont cette fois les aspects cognitifs et perceptuels de l'humour qui importent, ainsi que la capacité de maintenir un point de vue humoristique face au stress et à l'adversité. L'humour est cette fois une des composantes d'un programme de gestion du stress.

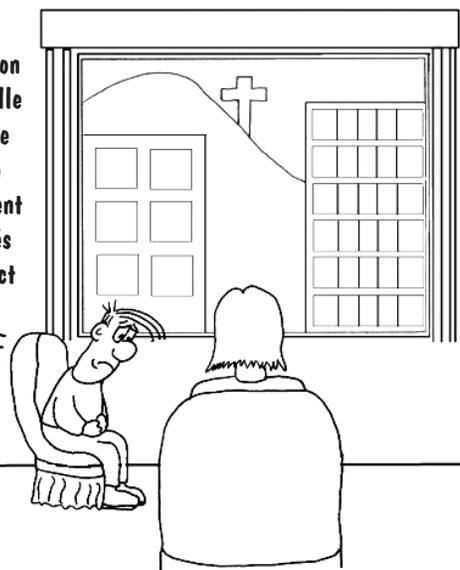
Je vais l'hypothèse qu'après avoir ri de bon cœur de ma situation, vous allez me sortir de là, n'est-ce pas?



Un quatrième et dernier mécanisme d'action de l'humour serait d'augmenter indirectement le niveau de soutien social. L'utilisation efficace de l'humour pour réduire les conflits interpersonnels et les tensions et intensifier les sentiments positifs chez les autres permettrait d'établir de plus nombreuses relations sociales satisfaisantes.

Le niveau plus élevé de soutien social minimise les effets du stress et engendre un effet bénéfique pour la santé. La compétence sociale dans l'art d'utiliser l'humour efficacement devient plus importante que la fréquence du rire. Nous rechercherions alors un type d'humour qui améliore les relations avec les autres. De ce point de vue, un sens de l'humour sain vise à rapprocher les gens et à éviter ce qui est hostile ou ce qui suscite de l'agressivité. L'humour est cette fois une composante d'un programme de développement des habiletés sociales.

Votre contemplation attentive de la belle vue qu'offre votre fenêtre fait-elle partie du traitement de mes difficultés d'entrer en contact avec les gens?



Bruno

3

Quelle est l'utilité de l'humour?

L'humour est-il bon pour la santé physique? L'J'aime le croire. C'est une idée populaire. Les publications scientifiques fournissent toutefois peu d'éléments appuyant cette hypothèse. Il semble que les personnes qui ont un grand sens de l'humour se croient surtout plus en santé physique qu'elles ne le sont réellement (Kuiper et Nicholl, 2004). Cela aurait même un effet pervers qui les porterait à moins prendre soin de leur santé et à moins se préoccuper des symptômes physiques qui nécessiteraient une demande d'aide. Friedman et coll. (1993) rapportent que les personnes joyeuses ont un plus haut taux de mortalité que les autres. Martin (2002) ajoutent qu'elles négligent plus leur santé, boivent plus d'alcool, fument plus de cigarettes et s'impliquent dans plus d'activités et de loisirs à risque que les autres. Kerkkänen et al. (2004) rapportent que les sujets de leur étude ayant un plus grand sens de l'humour étaient plus obèses, fumaient plus et étaient plus à risque de contracter une maladie cardiovasculaire que les autres.

Avant de considérer l'École nationale de l'humour comme une fontaine de Jouvence, sachez que selon Rotton (1992), les comiques fameux et les auteurs humoristiques ne vivent pas plus longtemps que les auteurs et comédiens sérieux.

Certaines études rapportent que ceux qui ont un meilleur sens de l'humour ont une plus grande immunité à la maladie physique (Dillon et Totten, 1989) et ont moins de symptômes physiques (Carroll et Schmidt, 1992). Toutefois, d'autres études n'appuient pas ces hypothèses. Ceux qui ont un plus grand sens de l'humour n'ont pas toujours un plus haut niveau d'immunité (Martin et Dobbin, 1988) ou moins de symptômes physiques (McClelland et Cheriff, 1997). Ils ne courent pas moins de risques de contracter une maladie cardiovasculaire (Kerckänen et coll., 2004).

En s'assurant de groupes de contrôle et de groupes de comparaison pertinents, on peut constater que bien que le visionnement d'une vidéo humoristique augmente la tolérance à la douleur, les mêmes résultats ont été obtenus par le visionnement d'une vidéo dramatique (Weaver et Zillmann, 1994; Weisenberg et coll., 1995; Zillmann et coll., 1993).

Mon allergie aux clichés s'intensifie. Au prochain qui me dit qu'on apprend de ses erreurs, que la vie est belle ou que rien n'arrive pour rien, je fais une crise...



Weisenberg et al. (1998) ont découvert que l'effet d'un film comique surpassait l'impact d'un film induisant des émotions négatives si la tolérance à la douleur était mesurée 30 minutes après la fin du film, bien après qu'il n'y ait plus de différence sur l'humeur. Ces résultats mis en évidence à nouveau dans l'étude de Zweyer, Velker et Ruch (2004) sont parmi les plus convaincants comme preuves d'un effet physiologique durable et mesurable de l'humour. Il s'agit donc d'un champ d'étude prometteur.

Le système immunitaire devient significativement plus actif après le visionnement d'une vidéo humoristique. Cet effet est toutefois noté surtout chez ceux qui utilisent de façon routinière l'humour comme stratégie d'adaptation (Booth et Pennebaker, 2000 p. 563-564). L'état de la recherche ne permet pas d'affirmer que l'effet de l'humour sur la santé est d'une ampleur qui ferait réellement une différence.

L'effet de l'humour sur la santé physique n'est pas aussi simple à démontrer qu'on le souhaiterait, mais son utilité devient évidente lorsqu'on adopte une vision plus large de la santé pour y inclure la santé psychologique et le bien-être. Plusieurs auteurs louent les mérites de l'humour comme stratégie de survie (McGhee, 1999; Martineau, 1972; Provine, 2000; Robinson, 1991; Holland, 1982). Des recherches longitudinales viennent confirmer que l'humour est une stratégie d'adaptation mature (Vaillant, 2000, 2002). Henman (2001) associe même l'humour à la résilience, qui permet à des soldats emprisonnés de survivre sans séquelles traumatiques.



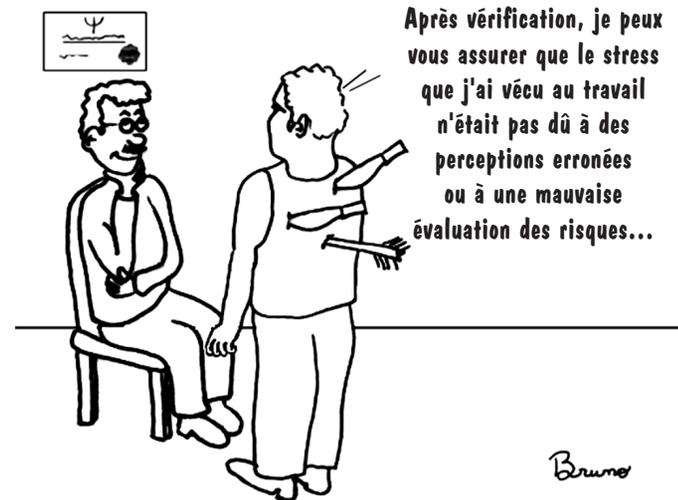
Ceux qui ont un plus grand sens de l'humour ont une image d'eux-mêmes plus positive, un plus haut niveau d'estime de soi, des standards d'évaluation personnelle moins dysfonctionnels et une perception moins élevée de leur niveau de stress, d'anxiété et de dépression (Abel, 2002; Kuiper et Martin, 1993, 1998; Kuiper et al., 1993; Nezlek et Derks, 2001). Des études rapportent également que ceux qui ont un niveau plus élevé d'humour tirent un plus grand plaisir et une plus grande satisfaction de leurs différents rôles sociaux et des différents événements de leur vie (Kuiper et al., 1992; Kuiper et al., 1995; Nezlek et Derks, 2001).

Le fou rire est-il donc bon pour la santé mentale? Il est vrai que le fou rire détend... Avez-vous déjà vu un jeune enfant qui a un fou rire? Les muscles de ses jambes se détendent, ses genoux fléchissent... Il se

roule bientôt par terre. Un peu plus longtemps et ce sont les muscles de sa vessie qui se détendent... Une grande détente pour lui... mais une tout autre histoire pour sa mère. Heureusement, il n'est pas nécessaire d'aller aussi loin dans la détente. Un sourire pourrait suffire.

L'humour est une question de point de vue. Rechercher l'angle humoristique, c'est reconnaître qu'il y a plusieurs façons de voir la situation. Du point de vue de sa mère aimante, le fils alcoolique est un malade qui fait pitié. Du point de vue de son patron, c'est un problème qu'il faut gérer. Du point de vue d'Hannibal Lecter, c'est un mets rare, mariné dans l'alcool, qu'il faut déguster.

Naturellement, il y a toujours des limites. Certaines situations et certains contextes de vie sont tels qu'ils créent une tension difficile à gérer.



L'humour dirige l'attention vers des points de vue originaux. Même au salon funéraire et à l'hôpital, les gens trouvent des moyens de rigoler. Il faut être parmi les vivants pour rire face à la mort et à la souffrance. Il est préférable que l'humour provienne du malade lui-même. Ce n'est pas une bonne idée de dire à votre collègue de bureau: «Chanceux, t'as le cancer. Quelle belle occasion de pratiquer ton optimisme!»

L'humour le plus bénéfique favorise une relation positive avec soi-même. Se regarder avec humour aide à se prendre moins au sérieux. Rire de ses travers, c'est déjà un peu mieux les accepter.

**Ce n'est pas que je suis maniaque de l'ordre,
mais il y a cet affreux verre qui traîne sur le comptoir
et qui m'empêche de me reposer...**



Vous avez des ennuis? Vous allez en rire dans deux semaines. Pourquoi attendre? Riez-en maintenant. Payez plus tard. Tomber en bas d'un escabeau en

renversant le gallon de peinture sur soi et sur son ex-meilleur ami crée de merveilleux souvenirs.

L'humour permet aussi de créer des liens. La recherche (Provine, 2000) nous apprend que les femmes recherchent les hommes qui les font rire et que les hommes recherchent les femmes qu'ils font rire... Les plus vieux d'entre vous comprendront qu'à la lumière de cette affirmation, je me demande si Gilles Latulippe et Suzanne Lapointe ne formaient pas le couple idéal...

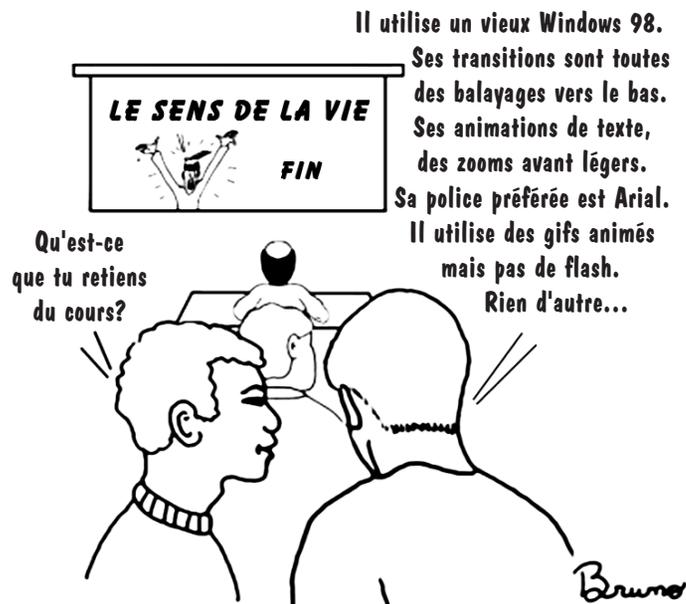
L'humour est également une façon socialement acceptable d'exprimer son désaccord ou son hostilité. «C'était juste une farce, patron», a sauvé bien des emplois au lendemain de «parties de bureau». Bien sûr, il y a des limites. Répétée tous les jours, cette phrase perd de son efficacité. L'ironie et le cynisme laissent des cicatrices. L'équilibre n'est pas facile à atteindre. Il faut savoir quand s'arrêter...

Quand avez-vous le plus rigolé? Quel est le moment le plus inattendu où vous avez vu se manifester un fou rire? Le simple fait d'y penser ramène notre esprit dans un état propice à la rigolade. Cela s'intensifie si l'on partage ces souvenirs. L'humour aime la compagnie.

Les gens souffrent souvent d'être trop isolés et de se prendre trop au sérieux. Certaines approches thérapeutiques misent sur l'humour comme moyen de créer des liens, de contourner les défenses rigides, et de se mettre en mouvement sans se laisser paralyser par l'anxiété.

Une présentation stimulante et motivante peut favoriser l'acquisition et la mémorisation de nouvelles connaissances ainsi que leur intégration ultérieure dans un nouveau style de vie. Les étudiants obtiennent de meilleures notes lorsqu'on utilise l'humour dans l'enseignement (Powell et Andresen, 1985; Prosser, 1997). L'humour facilite la compréhension, retient l'attention, facilite la mémorisation et permet de gérer les comportements dérangeants. Il crée une attitude positive envers la tâche que l'on exécute et réduit l'anxiété. Il augmente également le degré de satisfaction des gens.

Laissé à lui-même, l'esprit de l'étudiant peut errer sur des détails secondaires qui l'empêchent d'intégrer la matière :



Gérard utilise l'humour pour aider ses patients à retenir comment identifier le bon gras dans les résultats de leur analyse sanguine. Est-ce le HDL ou le LDL? Il invite les patients à se rappeler qu'ils doivent être des Héros en augmentant le HDL et non des «Losers» en augmentant le LDL. Bon moyen mnémotechnique humoristique.

L'humour est utilisé pour améliorer les attitudes, réduire l'anxiété et augmenter la performance. C'est un des facteurs facilitant le développement du sentiment d'efficacité personnelle. L'humour favorise la cohésion, favorise la créativité et soulage du stress.

Selon Fry (1992), l'humour est une des habiletés innées que l'individu développe au cours de sa croissance et qui sera affectée par ses expériences de vie. Selon Olsson et ses collaborateurs (2002), presque tous ont un sens de l'humour, bien qu'il ne soit pas toujours apprécié par les autres parce que ce que l'on trouve drôle diffère.

Freud, dont l'image publique n'est pas celle d'un grand farceur, souligne que l'humour est le niveau le plus élevé des mécanismes de défense. Dans son livre portant sur les blagues et l'inconscient (Freud, 1960, p. 290), il analyse les mécanismes de l'humour et y découvre une fonction de transformation de l'énergie qui, n'ayant plus à être refoulée, s'exprime à travers le rire ou le sourire. Y revenant vers la fin de sa carrière, Freud (1985, p. 328) explique l'impact du discours humoristique par une mise à distance de la réalité pleine de sollicitude consolatrice. Plus récemment, George Vaillant (2000, 2002), un

professeur de Harvard étudiant deux importantes cohortes d'hommes pendant leur vie entière, fait une place d'honneur à l'humour parmi les stratégies d'adaptation mature. Les autres sont l'altruisme, l'habileté à reporter la gratification et l'intérêt pour l'avenir.

Utilisé avec respect, l'humour réduit l'anxiété et l'inconfort. Il favorise la création d'alliances, démontre que la vie peut être agréable et permet de se sortir des culs-de-sac relationnels. Il permet de choisir d'avoir du plaisir dans la vie, de surmonter les inhibitions associées à la honte et à l'exigence de décorum. L'humour permet de surmonter l'incapacité à tolérer le ridicule. L'humour peut également permettre d'aborder du matériel délicat ou potentiellement embarrassant, et de constater que l'on n'est pas unique ou seul face à la douleur ou à une situation tragique.

L'humour peut également être utilisé pour contrôler, séduire ou charmer. Il peut camoufler des sentiments d'incompétence. Il peut permettre une réparation ou un répit de la douleur, de la honte ou de l'embarras. L'humour favorise un équilibre entre les besoins ludiques et le travail. Il permet de satisfaire plusieurs besoins simultanément : jouer, exprimer ce qui nous préoccupe et ce qui nous intéresse, socialiser, se valoriser, faire valoir ses habiletés sociales et sa mémoire...

L'humour permet de connaître les gens qui nous entourent sous un nouveau jour. Il ramène une personne idéalisée à une échelle plus humaine. Il permet de tâter le terrain et de vérifier si les canaux

de communication sont ouverts. Il peut constituer une première étape vers une discussion plus sérieuse. L'humour permet de choisir ses amis parmi ceux qui ont un sens de l'humour semblable. Il nous met en contact avec des gens qui pourront devenir des ressources au sein de notre réseau.

Plusieurs auteurs (Epstein et Zelman, 1997; Morreall, 1991) soulignent avec insistance la composante cognitive de l'humour qui favorise un point de vue différent du point de vue émotionnel. Kuiper, McKenzie et Bélanger (1995) expliquent que les personnes ayant un bon sens de l'humour sont plus motivées et se sentent mieux après leur évaluation cognitive différente de la situation.

Landis-Schiff (1992) rapporte que l'humour se déploie comme une manifestation extérieure de relations sous-jacentes. Il définit quatre phases d'humour en relation avec les étapes de développement d'un groupe de tâches : 1) Ce n'est qu'une blague; 2) Nous nous provoquons pour établir les normes, les frontières et les pouvoirs; 3) Nous nous attelons à la tâche pour canaliser les énergies du groupe; et 4) Nous badinons amicalement en nous concentrant sur la tâche, en maintenant et en renforçant l'identité du groupe, les normes et les frontières.

Au sein d'une équipe de travail, plusieurs auteurs louent également les mérites de l'humour comme stratégie de survie et d'adaptation (Burchiel et King, 1999; Parrott, 1994; Wormer et Boes, 1997). Il permet de nuancer les croyances personnelles, d'accomplir la tâche de façon originale et efficace,

d'assurer un climat socio-affectif serein et de faire respecter les procédures importantes.

Si l'humour permet de créer un climat positif et de diminuer la probabilité de conflits (Morreall, 1991), il permet également de le maintenir en dirigeant l'attention vers des pensées agréables. C'est une puissante technique de distraction qui permet de prendre temporairement une distance face à un problème ou à une préoccupation, de marquer une pause, afin de revenir à la résolution de problème à notre meilleur. Le pouvoir de l'humour est bien connu par le personnel infirmier, qui l'utilise pour détourner l'attention des enfants au moment des prises de sang et des vaccins (Cohen, Blount et Panopoulos, 1997; Kurtz, 1999). Certains hôpitaux utilisent une équipe de clowns pour distraire les enfants pendant un examen physique désagréable ou en préparation à une opération. L'enfant qui centre son attention sur les clowneries sympathiques manifeste moins d'anxiété et collabore plus activement au traitement (Vagnoli et coll., 2005).

4

Comment développer son sens de l'humour?

Celui qui utilise l'humour comme stratégie d'adaptation sert de modèle pour l'entourage. Il passe un message d'espoir en montrant qu'il n'est pas submergé par l'angoisse dans des situations difficiles. L'humour permet de développer un sentiment de contrôle de soi et d'efficacité personnelle face aux problèmes.

Certaines habiletés associées à l'humour peuvent être apprises par la pratique (Franzini, 2001; Gentilhomme, 1992; Powel et Andresen, 1985; Vorhaus, 1994; Ziv et Ziv, 2002). Heureusement, cette pratique peut être agréable. La recherche de modèles qui utilisent adroitement l'humour peut agrémente la vie tout en permettant de développer ses habiletés humoristiques. Nous verrons dans les chapitres qui suivent des exemples des procédés humoristiques enseignés à l'École nationale de l'humour (Avard et Boily, 2002).



Voyons une synthèse des suggestions formulées par McGhee (1999) et Provine (2000) à ceux qui veulent développer leur sens de l'humour :

1. Trouvez un ami ou un étranger

aimable. L'humour aime la compagnie. La présence d'autrui favorise son émergence. La résonance entre l'humour de l'un et celui de l'autre l'amplifie. Il est plus tentant de se donner en spectacle humoristique s'il y a, même brièvement, un public. Plus il y a de monde, mieux c'est. Plus ce sont des personnes qui aiment rire, mieux c'est. Cela permet de profiter de l'effet de contagion du rire.

2. Augmentez les occasions de contacts

interpersonnels. La simple présence ne suffit pas toujours. Lorsqu'on présente les gens les uns aux autres, une certaine complicité s'installe. Une fois que les personnes présentes se sont dit quelques mots, il est plus facile d'aller plus loin et de se laisser aller spontanément.

3. Créez une atmosphère détendue.

Il vaut mieux s'attendre à rire et y être disponible. Une attitude ludique évitera de se retrouver en phase terminale de sévérité. Fournir un environnement qui protège des regards indiscrets et qui favorise les interactions entre des personnes qui nous acceptent élimine les inhibitions sociales.

4. Fournissez des occasions et du matériel humoristique stimulants.

Toutes les excuses sont bonnes pour créer des événements sociaux favorables à l'humour. La disponibilité de blagues, de dessins, de livres, de vidéos, de films ou d'enregistrements humoristiques augmente les chances de développer ses capacités de goûter et de créer de l'humour.

Bonnes vacances, monsieur le psychologue.

Un mois, c'est long.

Voici quelques livres à lire en pensant à moi.



5. Favorisez la croissance de votre potentiel humoristique.

En découvrant le type d'humour que l'on apprécie, on peut choisir de s'en entourer. En prenant la décision de rire plus souvent et de bon cœur, on peut s'entraîner à raconter des plaisanteries et des

histoires drôles et à remarquer les ambiguïtés verbales (j'ai besoin de l'attention; j'ai besoin de la tension). Il vaut mieux rire avec les gens et non rire des gens. On peut trouver l'humour qui se cache dans le quotidien: les coïncidences, l'ironie, la rigidité. Il est souhaitable de savoir rire de soi et de ne pas trop se prendre au sérieux. Personne n'est parfait. On peut planifier des réponses humoristiques pour les moments inconfortables, exagérer certains traits de sa personnalité sans se dévaloriser. On peut trouver de l'humour au cœur du stress en pensant à comment on en rira demain et en se faisant des images mentales humoristiques.

Imaginez ce que vous feriez si vous gagniez dix millions.... Les cadeaux que vous pourriez donner... Les surprises que vous pourriez faire à ceux que vous aimez... et aux autres...

On peut également rechercher le point de vue du verre à moitié plein, se demander ce qui peut sortir de bon d'une situation ou exagérer un problème au point où il en devienne comique.



5

Quels sont les risques d'utilisation de l'humour?

L'humour peut-il avoir des effets nocifs sur la santé? Il peut malheureusement devenir complice du déni et de l'évitement. En plus de tenir compte des effets mentionnés dans les chapitres précédents, celui qui utilise l'humour parce qu'il correspond à son besoin de créativité et de distraction devra s'assurer de la qualité du lien qu'il établit avec son interlocuteur. Cela prend une importance particulière pour l'intervenant en santé mentale, qui doit prendre le temps de connaître celui qu'il aide, d'établir une relation de confiance, d'éviter les malentendus, de veiller à ne pas disqualifier l'importance de ce qui est dit et de s'assurer que l'humour n'éloigne pas de problèmes qu'il faudrait plutôt solutionner (Franzini, 2001).

Reconnaître les limites de l'humour

L'humour n'est pas un antidote à tous les problèmes. Il n'y a pas de lien direct entre l'impression subjective d'être drôle et le degré réel d'humour utilisé (McNinch et Gruber, 1995). Certains se croient donc plus drôles qu'ils ne le sont. Selon Olsson et ses collaborateurs (2002), seuls 20% des rires émis seraient de «bons» rires ayant un effet positif.

L'humour est donc une arme à deux tranchants (Malone, 1980). L'effet de l'humour dépend en

Je vous pardonne. Relisez les deux premiers chapitres du grand livre de traitement que vous avez commencé à utiliser et faites moi trois chèques à utiliser et faites moi trois chèques. Allez en paix.

Je m'accuse d'avoir manqué deux rendez-vous et de ne pas avoir fait les devoirs que vous m'aviez donnés.



partie de celui qui l'écoute. Il faut rester conscient que, si tout le monde a un sens de l'humour, celui-ci n'est pas toujours apprécié par les autres, notamment parce que ce que l'on trouve drôle diffère (Olsson et al., 2002).

Les effets de l'humour peuvent devenir nuisibles si par exemple notre interlocuteur croit que l'on rit de lui, que l'humour ne porte pas sur certaines de ses idées ou de ses comportements mais plutôt sur lui-même comme personne (Ellis, 1977). L'humour peut également sembler disqualifier l'importance de ce qui est dit en laissant croire que ce que l'on exprime a peu d'importance ou qu'il n'y a pas d'effort à faire pour l'apprendre, l'intégrer et le maîtriser (Sultanoff, 1994). Mal utilisé, il peut être

la source de malentendus. L'ambiguïté souvent associée à l'humour peut être un champ fécond de conflits, de frustrations et d'angoisses (Schnarch, 1990).

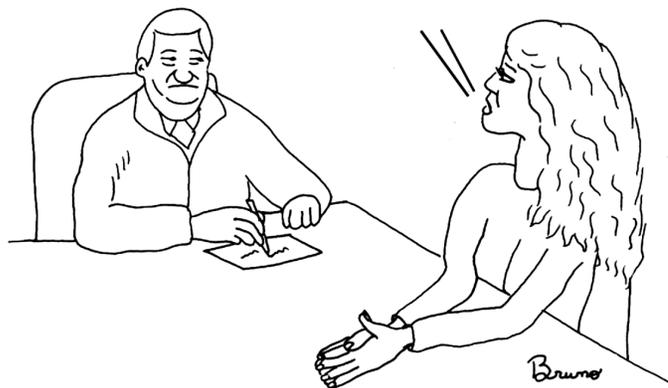
La loi m'oblige à vous aviser que nos rencontres pourraient susciter de puissants bouleversements physiologiques, respiratoires, musculaires et hormonaux que l'on nomme émotions...



L'humour peut également être associé à des comportements pouvant nuire sérieusement au travail et à l'atteinte des objectifs tels que rechercher la sympathie, distraire de façon inappropriée, rechercher l'attention ou rivaliser avec ses collègues (Myers et Myers, 1990). Il peut camoufler les conflits et empêcher une personne de faire face à ses problèmes. Une résolution de problème interrompue ou reportée ne doit pas devenir une résolution de problème annulée. Cela pourrait être le cas de celui qui socialise à l'excès, dérange les autres, fait le clown pour éviter l'évaluation de son niveau de compétence. L'humour peut camoufler des sentiments d'incompétence. Son utilisation constante pour fuir les problèmes devient une stratégie inefficace d'évitement associée au névrotisme (Moos et Schaefer, 1993).

L'humour peut aussi être raciste, sexiste ou âgéiste. L'utilisation d'un humour dénigrant dans le milieu de travail a un impact sur l'absentéisme (Cooper, 2002b). L'humour peut créer une distance psychologique et donner une excuse pour tyranniser une personne et en abuser. On peut penser aux ravages associés au harcèlement moral ou à la persécution d'un bouc émissaire (Landis-Schiff, 1992). On peut terroriser avec humour, et le code criminel peut même parfois s'appliquer en cas de harcèlement.

Selon notre évaluation organisationnelle, tous vos employés vous détestent. Tout comme nous. Nous vous suggérons donc, après avoir payé notre facture, de quitter cette entreprise. Merci d'avoir eu recours à nos services.



Olsson et ses collaborateurs (2002) soulignent eux aussi que l'humour peut créer des liens, mais aussi construire des murs. Dans les situations associées à la détresse d'autrui, l'empathie sera un

élément essentiel d'une utilisation efficace de l'humour. Le rire est trop souvent une réjouissance face au malheur qui arrive à quelqu'un d'autre, une arme contre un ennemi commun et une protection contre l'extérieur.

L'ironie et le sarcasme peuvent avoir un effet particulièrement nuisible sur le plan relationnel. L'ironie est une raillerie consistant à ne pas donner aux mots leur valeur réelle ou complète ou à faire entendre le contraire de ce qu'on dit. Elle peut avoir des effets dévastateurs. Imaginons une famille où chacun dit le contraire de ce qu'il pense. Il devient très difficile d'y communiquer franchement et honnêtement, et chaque effort en ce sens fait à son tour l'objet d'une raillerie qui décourage les efforts de communication. Le sarcasme est une raillerie insultante, une ironie mordante faite en adoptant un ton moqueur et/ou méchant.

Epstein et Zelman (1997) recommande d'être particulièrement prudent lorsqu'il s'agit d'imiter le style de communication de son interlocuteur. Il recommande d'éviter l'humour dans les situations où cette personne désire une discussion sérieuse et lorsqu'il n'y a pas de lien solide d'établi. Par ailleurs, notons que l'humour est difficilement apprécié par les personnes obsessives ou déprimées (Rosenheim et Golan, 1986). Les personnes ayant des problèmes d'audition ou des déficits cognitifs peuvent ne pas comprendre ce qu'il y a de drôle (Schnarch, 1990). Celui qui est particulièrement sensible à certaines allusions percevra des attaques où il n'y en a pas nécessairement.

Là où l'humour est le principal moyen de communication, l'absence d'humour risque d'être perçu comme une désapprobation (Kuhlman, 1984). Bertcher (1987) suggère donc d'avoir recours à l'humour lorsqu'une équipe est dans une impasse, que l'atmosphère est tendue, que certains membres semblent en colère, maussades ou rancuniers parce que les autres n'acquiescent pas à leurs suggestions ou lorsque aucun progrès apparent n'est fait dans la résolution d'un problème. Il insiste sur une utilisation ponctuelle de l'humour qui ne disqualifie pas celui qui l'utilise et qui n'éloigne pas l'équipe de sa tâche.



L'aisance à partager l'humour dépend grandement de la répartition du pouvoir (Dwyer, 1991; Kahn, 1989). Certaines personnes en position d'autorité ne souhaitent pas diminuer la distance sociale associée à leur statut. Les blagues provenant

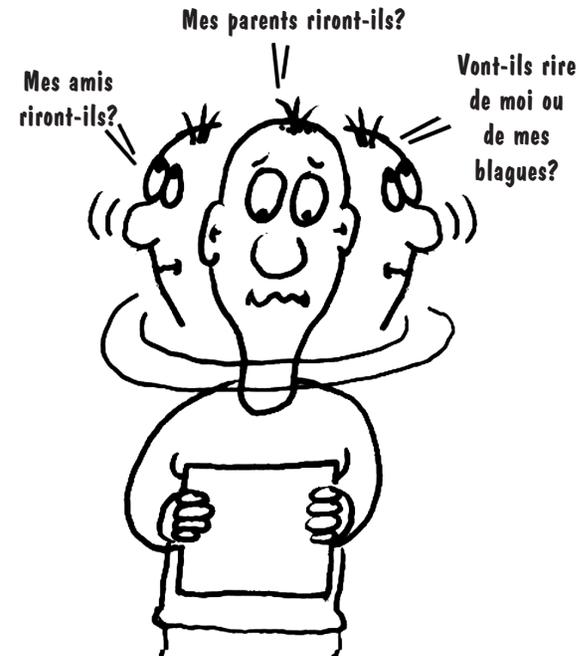
d'une personne de moindre statut risquent d'être moins bien reçues par eux.

Il faut se rappeler que le succès de l'utilisation de l'humour est souvent associé à la spontanéité (Franzini, 2001). On ne peut pas commander la spontanéité. Il y a certaines limites au développement de nos habiletés humoristiques. L'utilisation de l'humour est déterminée en partie par des traits de personnalité durable. Les gens qui sont ouverts à l'expérience, imaginatifs, créatifs, empathiques, explorateurs, curieux et libéraux ont plus recours à l'humour comme façon d'affronter le stress (Costa et McCrae, 1993). La sensibilité au feedback positif augmente la fréquence des blagues alors que la sensibilité au feedback négatif en augmente la qualité (Dewitte et Verguts, 2001).

Nous verrons dans les pages qui suivent des exemples de procédés humoristiques permettant de comprendre et de créer du matériel humoristique.

DEUXIÈME PARTIE

Les procédés humoristiques



Les gens ont leurs façons préférées de faire de l'humour. Certains ont toujours recours à un pseudo-humour hostile qui agresse leur entourage. D'autres n'utilisent que les jeux de mots et les calembours. Certains interrompent sans cesse leur interlocuteur avec des exagérations. D'autres utilisent surtout un humour absurde qui a recours à l'incompatibilité logique.

Nous définirons dans cette deuxième partie différents procédés humoristiques. Nous les illustrerons de quelques exemples écrits ou visuels et nous vous inviterons à en créer à votre tour. Je n'ai pas inventé ces procédés, et nous ne verrons pas tous les procédés existants. Je me suis concentré sur ceux qui me semblent les plus accessibles et les plus pertinents. Vous trouverez une de leurs définitions dans votre dictionnaire favori. Je vous présenterai ici mon point de vue sur leurs caractéristiques et mes suggestions quant à leur utilisation.

Là comme ailleurs, il est préférable d'avoir une palette étendue de choix créatifs. Cela évite de devenir prévisible. L'exploration de différentes stratégies peut nous permettre de découvrir nos préférences et d'y ajouter quelques épices inhabituelles.

6

L'exagération

Il s'agit d'exagérer un fait par l'accumulation ou par l'absurde. S'en tenir aux faits est une très bonne stratégie de résolution de problèmes. Mais pour faire de l'humour, il faut savoir décoller de la réalité et laisser notre imagination s'envoler librement. Laissez libre cours à votre imagination. Permettez-vous de penser l'impensable. Surprenez-vous vous-mêmes. Voyons quelques exemples d'exagération.

- Excuse-moi, je vais devoir raccrocher : le petit a mis le feu dans les rideaux du salon, le chien a mordu mon mari, le plafonnier vient de tomber par terre et ça sonne à la porte.
- En Allemagne, un jeune a tué sa grand-mère de 69 ans de 21 coups de couteau. «Elle m'énervait avec ses questions ennuyantes», a-t-il dit. À quoi doit-on s'attendre maintenant? Au meurtre à la mitrailleuse d'une autre grand-mère dont les becs en pincette sont trop douloureux? À la décapitation d'un grand-père dont la narration répétitive de ses aventures de jeunesse indispose ses petits-enfants? Le regroupement national des personnes de l'âge d'or d'Allemagne a mis sur pied des ateliers intensifs pour les aînés : «Comment désennuyer ses petits-enfants : guide de survie».

- Il y en a qui disent que j'exagère. Ce n'est pas de ma faute si je suis tellement gros que Météo Canada me téléphone pour tenir compte de mes déplacements afin de prédire l'heure de la marée.
- La semaine passée, j'étais tellement fatigué que je ne bougeais plus. J'ai décidé de faire l'effort d'ouvrir les yeux une fois de temps en temps. Cela faisait trois jours que j'étais exposé au salon funéraire et ils voulaient fermer le couvercle.
- J'espère que c'est vrai, la réincarnation. Je suis tellement fatigué que ça va me prendre deux vies pour récupérer.
- Faire du tai-chi me rajeunit tellement que je ne sais plus ni lire ni écrire. Et j'ai recommencé à faire pipi au lit. Je suis tellement décontracté que je ne me tiens plus debout. Tellement en paix qu'ils ont fait un amendement à la déclaration de guerre entre les États-Unis et l'Irak pour spécifier que je n'étais pas concerné du tout par ces événements.
- OK, c'est difficile à croire, mais ce n'est rien à côté de mon voisin. Il est tellement riche que c'est la NASA qui planifie ses prochaines vacances.
- Le fils de mon voisin avait tellement de clous de métal dans la langue qu'il gagnait sa vie comme décapeur de meuble et enleveur de tapisserie... et il avait les cheveux en brosse

tellement dense qu'il les utilisait pour sabler les meubles... et tellement de cire dans les oreilles qu'il s'en servait pour les polir...

Vous pensez m'impressionner? Laissez-moi vous parler du vrai «piercing»: la trachéotomie et la colostomie... et tant qu'à y être, je vais vous dire quelques mots au sujet de la douleur chronique...



- Dans quel monde vit-on? Non seulement Drogue-secours ne livre pas de drogues comme le dit la chanson, mais en plus Suicide Action ne facilite pas les suicides, les centres de crise n'enseignent pas comment faire une bonne crise, Tel-Aide n'explique ni comment utiliser son téléphone ni comment fonctionne sa télévision. Les Alcooliques anonymes ne montrent pas comment prendre un coup toute sa vie sans que personne ne sache ton nom. Et les centres pour femmes battues... passons.

- Je ne prends pas de risques. J'aime tellement faire rire les gens que je dépense une fortune en gaz hilarant, en nez de clown et en plumes pour chatouiller mon auditoire. Ça marche. Tous les membres de mon auditoire meurent de rire à chaque fois. Ce n'est pas bon pour les affaires. Pas de bouche à oreille. Personne de vivant ne me connaît. Du côté du monde des morts, toutefois, je reçois des invitations régulièrement. Mais je ne suis pas vraiment pressé d'y aller. On a beau aimer la popularité, il ne faut pas exagérer...

Exagérations hospitalières

- Avec la chirurgie d'un jour, ça se passe tellement vite que tu peux laisser ton automobile stationnée en double et laisser le moteur tourner pendant qu'on t'opère.
- Avant, on passait une heure à l'urgence et une semaine à l'hôpital après une opération. Aujourd'hui, on passe une semaine dans le corridor de l'urgence et une heure à l'hôpital après une opération.
- Il y a tellement de microbes dans la salle d'attente de l'urgence qu'à côté de la distributrice de bonbons, on songe à installer une distributrice d'antibiotiques.
- L'urgence de l'hôpital s'améliore. Il y a maintenant un forfait comprenant le souper, une chaise pour la nuit, un film XXX à la télévision et le petit déjeuner.

- La gestion des débordements de civières dans les corridors de l'urgence s'améliore. On s'organise maintenant pour que ce soit les exhibitionnistes qui montrent leurs fesses aux visiteurs, les aveugles ou les insomniaques qui dorment sous la lumière allumée toute la nuit et les enrhumés au nez bouché qui se trouvent près de la porte des toilettes.
- Les membres du personnel sont tellement épuisés que certains ont l'air plus malade que les malades. Cela fait deux fois qu'une infirmière est arrêtée à la sortie par les gardiens de sécurité qui pensent qu'il s'agit d'une patiente confuse qui essaie de fuir.

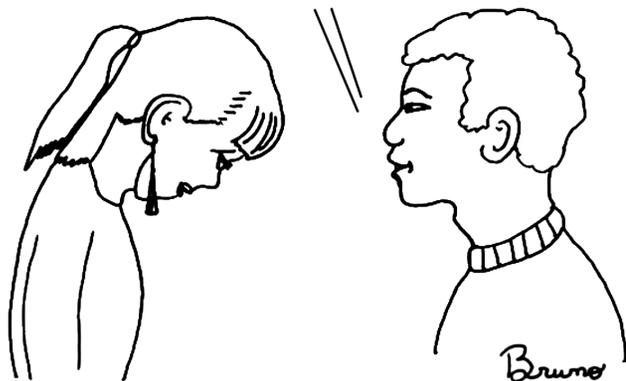
Exagérations sur le climat

- Après la pluie le beau temps, mais aussi le verglas et les inondations.
- L'herbe est toujours plus verte dans le champ du voisin. Et tu cours moins de risques de te faire arrêter si tu y plantes ton pot.
- C'est curieux. Malgré le réchauffement de la planète, ma femme est de plus en plus froide avec moi.
- Je m'inquiète. Les grenouilles sont en voie d'extinction, car elles sont très sensibles à la pollution. Et les Canadiens anglais qui appellent les Québécois des «Frogs»...

Exagérations sur les loisirs

- Le tai-chi, c'est tellement lent que l'été, lorsqu'on en fait dans le parc, les pigeons nous prennent pour des statues.
- Je voulais suivre des cours de spéléologie (exploration des grottes), mais on est toujours dans le trou avec ça.
- Je voulais suivre des cours dans un centre de conditionnement physique près de chez moi, mais je n'ai pas aimé qu'ils suivent mes progrès à la corde à danser sur l'échelle de Richter et j'ai remarqué qu'au lieu d'un électrocardiogramme, ils me prescrivaient un sismographe.

Les quatre mentors que tu as rencontrés sont retournés aux études, ont pris leur retraite ou ont été suspendus pour des mesures disciplinaires à cause de tes plaintes. Continue, tu es en train de libérer des postes pour la moitié des finissants de notre classe.



- Je voulais suivre un cours de croissance personnelle, mais ça m'a donné plein de levures, de verrues et de champignons. Trop de culture pour moi.
- Je voulais suivre un cours de boxe, mais j'ai plus de peau à frapper que les autres.

Nous avons déjà vu plusieurs exemples d'exagération. N'exagérons pas sur les exagérations... Intéressons-nous plutôt à une utilisation particulière de l'exagération : la modification de notre façon de penser.

Ellis (1977) est un psychologue qui utilise régulièrement l'humour dans sa psychothérapie. Pour remettre en question certaines croyances, il utilise des exagérations ironiques. Voici quelques exemples d'exagération visant à remettre en question quatre façons majeures de se mettre en détresse émotionnelle.

a) Je dois toujours bien faire et absolument gagner l'approbation de tous.

- Parce que tout le monde dans l'univers fait tout exceptionnellement bien et est aimé de tous.
- Parce que si je fais une erreur, je vais constamment échouer et être un échec total.
- Ma mère m'a dit que je ne dois jamais échouer, et tout ce qu'elle m'a dit s'est avéré exact...

b) C'est affreux, intolérable et catastrophique que les gens manquent d'égard à mon endroit ou me traitent injustement.

- Parce que je suis indubitablement le maître de l'univers, et que tout le monde devrait le savoir et agir en conséquence.
- Parce que personne d'autre n'est jamais traité injustement, il n'y a que moi qui sois traité ainsi.
- Tout le monde sait que je suis une victime impuissante, et les gens n'ont rien d'autre à faire de leur vie que de comploter contre moi.

c) Je ne peux pas endurer de ne pas avoir ce que je veux immédiatement et facilement.

- Parce que mes parents prenaient soin de moi quand j'avais deux ans, et tout le monde doit me rendre la vie facile maintenant.
- Parce que je suis beaucoup trop faible et dépendant pour faire quoi que ce soit pour moi-même.
- Parce que j'ai subi quelques privations dans mon enfance et que l'univers doit maintenant me dédommager pour cela en me donnant tout ce que je désire.

d) Je suis sans valeur et plein de merde!

- Parce que je devrais avoir un QI de 200 et je n'en ai un que de 199.
- Parce que mon troisième cousin est un voleur de chevaux et que la jeune sœur de mon beau-frère travaille dans un salon de massage.
- Parce que je ne suis pas parfaitement raisonnable tout le temps.
- Parce que j'ai une verrue sur la main qu'on peut voir avec un très puissant microscope.

Exagérez un fait par l'accumulation ou par l'absurde.

L'arroseur arrosé

Le procédé de l'arroseur arrosé vise à terminer l'abus d'un dominant sur un dominé par un renversement inattendu des rôles. Nous avons tous vécu des situations frustrantes d'infériorité où nous sommes vulnérables et à la merci d'une personne en position d'autorité. Nous pouvons ressentir de l'empathie envers les victimes de blagues cruelles ou d'un manque de respect. Le revirement de ce genre de situation nous procure un soulagement, un relâchement de la tension, une réjouissance qui peut se manifester par le rire. On peut également songer à l'irritation que l'on ressent face à quelqu'un qui est trop sûr de lui et au plaisir que l'on ressent quand quelque chose nous permet de constater qu'il n'est pas aussi bon qu'il le laissait croire.

Certains des exemples qui suivent pourraient vous attirer un congédiement si vous les utilisiez. Mais y penser seulement peut mettre un sourire sur vos lèvres. Cela suffit parfois. Vous êtes entièrement libre de penser tout ce que vous voulez dans votre monde intérieur. Permettez-vous toutes les libertés. Vous choisirez par la suite ce que vous allez vraiment dire ou faire.

Nous avons déjà donné en début d'ouvrage l'exemple du psychologue qui devenait subitement l'objet d'un site Web sur «Comment vivre avec un

psychologue». Celui qui étudie autrui devenait alors l'objet d'étude. Voyons d'autres exemples du même type.

L'arroseur arrosé proverbial

- Les meilleurs exemples de l'arroseur arrosé, ce sont encore le proverbe grec qui dit «Cracher contre le ciel, c'est se cracher au visage», ou plus vulgairement le proverbe français qui dit «À pisser contre le vent, on mouille sa chemise».
- Une personne vivant selon la loi du talion (œil pour œil, dent pour dent) rencontre quelqu'un du même avis et tous deux se retrouvent aveugles et édentés.
- Celui qui répond au feu par le feu se retrouve souvent avec des cendres.

L'arroseur arrosé congédié

- Le programme informatique d'évaluation de la performance du personnel que vous avez créé et installé pour notre entreprise nous indique que vos services ne sont plus requis.
- Vous téléphonez à votre supérieur pour lui signaler les cinq fautes de français qu'il a faites dans la lettre où il insistait sur l'importance d'évaluer la qualité du français dans les travaux de vos étudiants. Agréable à imaginer, mais dangereux à essayer dans la réalité...



**Tiens le psychologue
qui m'a enseigné
la relation d'aide!
Celui qui m'a donné
une mauvaise note parce
qu'il trouvait que j'étais
trop hostile envers
les clients...**

- Un mari dit à sa femme : «Mais, mon amour, quand je t'ai proposé un échange de couples, c'était juste pour la soirée, pas pour toute la vie!»

L'arroseur arrosé et les «étapes de la vie»

- Une mère qui apprend à son fils à s'exprimer librement se fait dire par lui qu'il la hait.
- Une mère qui prend son enfant comme témoin des abus de son père l'entend dire au service de protection de la jeunesse qu'elle le maltraite régulièrement.
- Le rôle de parent ne dure qu'un temps. Profitez-en. C'est plus agréable de dire que de se faire dire: «Il faut être raisonnable, s'entendre avec les voisins, finir de manger

tout ce qu'il y a dans son assiette et se coucher à l'heure.» On le constate lorsqu'on se retrouve hébergé dans un centre de soins de longue durée.

- L'individu qui réclame sa liberté se retrouve seul.
- Vous punissez votre adolescent en l'obligeant à rester à la maison et vous passez une semaine d'enfer à écouter ses jérémiades tous les soirs.
- Vous vous séparez parce que vous croyez pouvoir avoir une vie plus intéressante en célibataire et vous découvrez ensuite que votre vie est devenue un désert alors que votre ex-conjointe a refait la sienne en deux mois.

L'arroseur arrosé et la consommation

- Nos comportements peuvent avoir des effets inattendus qui se retournent contre nous. Une poursuite contre une compagnie peut entraîner sa fermeture, privant le plaignant de tout service après vente.
- Celui qui suit un régime sévère constate qu'il est de plus en plus obsédé par la nourriture et mange de plus en plus mal.

L'arroseur arrosé et le «changement de voie»

- Un amateur d'humour devient humoriste professionnel et découvre qu'une fois que

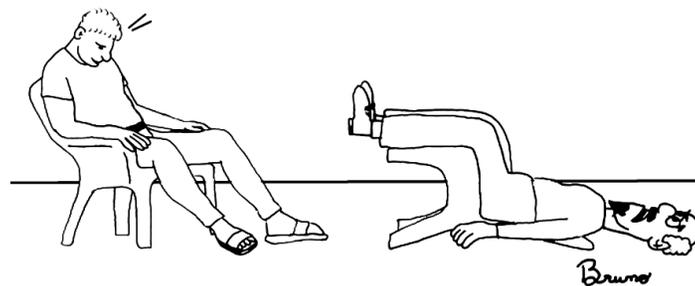
cela devient un travail, il n'a plus le sens de l'humour.

- Vous coupez le chemin de quelques voitures et changez de voie sur l'autoroute pour vous rendre compte que c'est maintenant dans cette voie que la circulation ralentit alors que l'autre est dégagée.

L'arroseur arrosé et la communication

- Certaines stratégies de communication ont un effet inattendu qui se retourne contre nous. Mon épouse me boudait alors j'ai tenté de la bouder pendant deux jours, mais elle ne s'en est jamais aperçue. Il semble que je ne parle pas beaucoup finalement.
- Un homme qui milite contre les préjugés envers les homosexuels est irrité qu'on le croie homosexuel.

Mon cancer progresse. Vous allez pouvoir vérifier votre hypothèse selon laquelle il est toujours possible de s'entendre avec ma famille. Je vous ai nommé exécuteur testamentaire et seul héritier. Bonne chance.



- Une personne qui milite contre l'obsession sexuelle de notre société est découragée de constater que ses conférences amènent les gens à penser encore plus à la sexualité.

Décrivez une situation où une personne est en position de supériorité par rapport à l'autre. Imaginez dans quel contexte la situation pourrait être inversée.

8

La transposition

La transposition consiste à installer un élément dans un environnement autre que celui auquel on l'associe habituellement ou contraire à sa nature. La rencontre de deux mondes crée un effet humoristique inattendu. Rappelons qu'une partie de la définition retenue pour l'humour évoque la création de liens originaux. Les humoristes utilisent souvent les journaux pour associer deux nouvelles apparemment sans rapport. Une artiste se rase le crâne ou fait scandale en changeant de religion. Un politicien est en campagne pour devenir premier ministre. Voilà que le caricaturiste présente le politicien qui se rase le crâne et/ou change de religion pour attirer l'attention et/ou la sympathie des gens. Utilisé avec des personnalités, cela devient du contre-emploi. Pensons au pape qui lève le calice pendant la célébration de la messe alors que l'on entend chanter: «Il est des nôtres, il a bu son verre comme les autres...» Voyons quelques autres exemples de transposition.

Transposition contre-emploi

- Pamela Anderson publie une recherche scientifique à partir de sa thèse de doctorat en psychologie pour comprendre pourquoi les hommes sont incapables d'entretenir une conversation suivie sur un sujet sérieux et pourquoi ils sont incapables de la regarder dans les yeux.

- Bill Gates défend à ses enfants de toucher à l'ordinateur familial parce qu'il préfère qu'ils s'adonnent à la peinture et à la musique.

Transposition travail-maison

- ADO: Maman, veux-tu bien t'enlever de devant le frigo avec ton STOP! C'est juste pour faire traverser la rue aux enfants que tu es censée utiliser ça...
- Le mari dit: «Couteau». L'épouse répond: «Chéri, tu n'es plus au travail. Tu as beau être chirurgien, ici, tu prends tes ustensiles toi-même.»

Transposition générale

- En cette période d'austérité, nous avons tous besoin d'encouragements et de motivation. Quel conseil donner à la fois aux Canadiens de Montréal, aux organismes régionaux, à tous les partis politiques, aux médecins généralistes et spécialistes tout comme à l'Association des centres jeunesse du Québec? M. Lamarche, directeur de ce dernier organisme, suggère: «Il va falloir faire mieux avec ce qu'on a déjà, faire preuve de plus de rigueur, utiliser les bons outils.» Tiens, cela s'applique aussi à Réno-Dépôt.

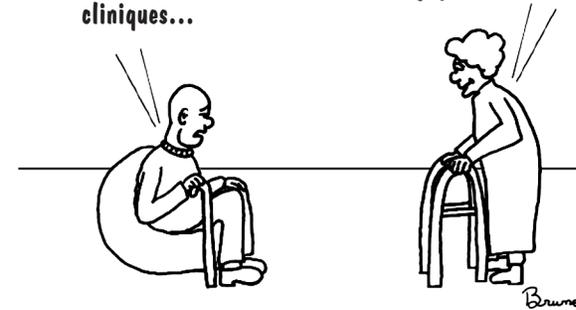
Transposition AA

- Le monologue suivant transpose l'humoriste dans le milieu des mouvements semblables à celui des Alcoolistes anonymes.

LE «CHEZ-NOUS» DES PSYCHOLOGUES

Dans mon temps,
on ne recherchait pas les données
probantes avec le questionnaire
C5346.07.bis.07.A4.
On faisait des entrevues
cliniques...

C'est vrai.
C'est à la même époque que les
prêtres, les pères et les frères
enseignaient la thérapie
conjugale et sexuelle...



Bonsoir, mon nom est Bruno et je suis un humoriste compulsif. Bienvenue au meeting des HA! HA! HA! (Les Humoristes anonymes, Humoristes absurdes, Humoristes Ambigus, Humoristes abominables, Humoristes abrasifs, Humoriste acerbes, Humoristes agressifs, Humoristes anarchiques, Humoristes abêtissants, Humoristes alanguis, Humoristes abrutis, Humoristes accélérés, Humoristes agités, Humoristes alertes, Humoristes allumés, Humoristes accoutumés, Humoristes appliqués, Humoristes articulés, Humoristes accrédités, Humoristes anciens, Humoristes arriérés, Humoristes accrochés, Humoristes acharnés, Humoristes arrondis, Humoristes adipeux, Humoristes agréables, Humoristes adorables,

Humoristes affables, Humoristes affectueux, Humoristes affriolants, Humoristes aguichants, Humoristes alarmants, Humoristes alcoolisés, Humoristes affamés, Humoristes altruistes, Humoristes amnésiques, Humoristes amusés - Hostie, arrête!) Peu importe le type d'humour que vous avez fait et quel type d'humoristes vous êtes, vous êtes les bienvenus.

J'admets que je suis impuissant devant l'humour, que j'ai perdu la maîtrise de ma vie. Voici mon témoignage.

Mon problème a commencé lorsque j'ai fréquenté l'École nationale de l'humour un soir par semaine, comme simple passe-temps, pour m'éloigner de mon épouse et de la vaisselle. Mais pour moi, une joke, c'est trop, et 30, ce n'est pas assez. Une fois le pied de la lettre pris dans l'engrenage, j'ai commencé à envoyer mes farces à ma famille. J'ai d'abord reçu de polis «Y'en a des pas mal», puis des «Quand finis-tu ton cours d'écriture humoristique?»

Finalement mon frère et ma sœur ont changé de fournisseur Internet sans laisser d'adresse, mon épouse a commencé à sortir (sans faire la vaisselle), et mes collègues se sont mis à cacher les journaux pour ne pas alimenter le mal humoristique qui me rongait.

Ce fut alors l'escalade et la dégringolade. Je me suis mis à envoyer des courriels et des fax à de parfaits inconnus. Déguisé en squeegee, je me tenais aux intersections et je racontais des

blagues aux automobilistes qui attendaient au feu rouge. Je faisais du porte-à-porte tôt le dimanche matin pour distribuer mes histoires sous la forme d'un journal nommé «Rigolez-vous?».

Rien ne pouvait m'arrêter. J'utilisais le téléphone, l'interphone et le porte-voix pour raconter des blagues au travail. On m'a dit de me la fermer. Alors je me suis mis à afficher des caricatures sur les portes de bureau, à faire circuler des plaisanteries sur l'intranet, à faire des graffitis humoristiques dans les toilettes et à faire des blagues en signaux de fumée au fumoir. On m'a dit que j'étais malade d'humour et que je devais rester à la maison jusqu'à la guérison complète. Une fois mes journées de maladie épuisées, j'ai perdu mon emploi. J'en ai ri. Je m'absorbais tellement dans l'humour que j'ai cessé de répondre au téléphone, de me laver et... de respirer. C'est là que je suis tombé sans connaissance. Le bruit de mon corps tombant sur le plancher a alerté mon troisième voisin. Puis ce fut l'hôpital, où j'ai eu la surprise de croiser un clown venu amuser les enfants. Cela précipita une rechute qui dura six mois. J'ai perdu ma maison, mon épouse et ma raison.

J'en suis venu à croire qu'une puissance supérieure à moi pouvait me la rendre (la raison, pas mon épouse). J'ai décidé de confier ma volonté et ma vie aux soins de Dieu tel que je le conçois. C'est-à-dire comme un farceur

extraterrestre, père de Raël, qui ne dédaigne pas les partys et les partouzes et qui nous a clonés à son image et à sa ressemblance.

Comme le demande notre programme en 12 étapes, j'ai courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux de moi-même. J'ai dressé une liste de toutes les personnes que j'ai lésées et consenti à leur faire amende honorable. Cela n'a pas été facile, car je me mets à rire compulsivement chaque fois que je pense au moment où j'ai entarté le directeur de l'hôpital (un diabétique qui s'en est léché les babines), à celui où j'ai chatouillé la directrice de la banque locale (le rapport financier le plus rigolo de l'histoire de cette institution), ou encore à celui où j'ai détourné vers l'Abitibi un autocar rempli de visiteurs français venus observer les baleines. Ils les cherchent encore.

Les Français cherchent les baleines. La Sûreté du Québec cherche les Français. Je cherche à me faire pardonner et à pouvoir oublier toute cette histoire. Sans farce...

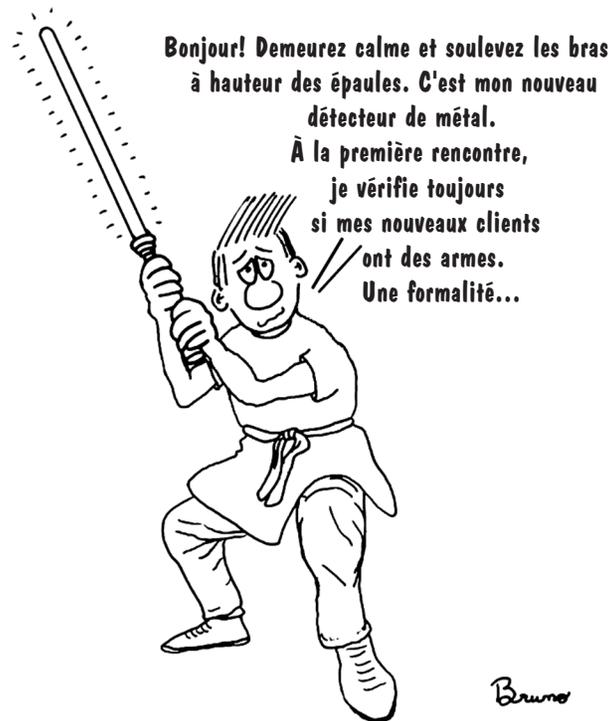
C'est difficile de changer. Vous savez sans doute que le mouvement nous demande de choisir un «parrain de la sévérité» pour nous aider à renoncer à notre vice humoristique. Ces parrains sont non pas d'anciens alcoolos mais bien d'anciens rigolos qui ont compris les voies du droit chemin. Les trois parrains que j'ai choisis pour leur sérieux ont tous rechuté: un thanatologue, un dentiste

et un curé. Le premier s'est mis à mettre des nez de clown sur les morts au salon funéraire et à photographier la réaction de la famille lorsqu'il ouvrait le cercueil. Le second, le dentiste, s'est mis à abuser du gaz hilarant lors des soins dentaires. Dououreux mais pas mal plus drôle. Le troisième, le curé, s'est mis à lire la Bible à l'envers et à rire parce que le Christ prenait du mieux pendant le chemin de la Croix.

Ayant tout de même connu un réveil spirituel comme résultat de ma démarche, je veux vous transmettre ce message: abandonnez l'humour. Ou est-ce «abandonnez-vous à l'humour»? Est-ce «un jour à la fois» ou «une joke à la fois»? « À chaque jour suffit sa peine», ou «à chaque joke ma vie est pleine»? Oups, je perds le contrôle.

Je reconnais que même ce soir, je suis en rechute. Difficile de prendre la parole sans faire de blagues. Il est dans nos coutumes de faire un témoignage. Nous avons renoncé à cette tradition. Les membres du mouvement ne pouvaient s'empêcher de rechuter. Debout devant une foule, un micro à la main, c'est trop tentant de rajouter quelques blagues pour faire rire le monde.

Mon Dieu, donnez-moi assez de Sérénité pour accepter les jokes que je ne puis améliorer, le Courage de re-puncher les autres, et assez de Sagesse pour faire la différence entre les deux.



Décrivez une personne dans un environnement autre que celui auquel on l'associe habituellement ou contraire à sa nature. Laissez-vous imaginer ce que cela peut amener d'inattendu et de cocasse.

La personnification

Ce procédé humoristique consiste à donner des caractéristiques humaines à des objets ou à des animaux. C'est une tendance normale chez l'être humain. Plusieurs peuples prêtent des émotions et des pouvoirs aux objets. On parle alors d'animisme ou d'anthropomorphisme. Il est facile d'imaginer que la table que nous frappons souffre, que l'objet que nous lançons craint l'impact ou que l'animal à qui nous parlons nous écoute avec amour (alors qu'il attend peut-être que nous nous décidions à lui donner à manger). Facile aussi d'imaginer que le réfrigérateur est content d'être plein, que le calorifère est heureux de nous réchauffer, et que notre poisson rouge envie notre capacité de sortir de la maison le samedi soir. Nous projetons ce que nous vivons dans notre entourage. Voyons quelques exemples de personnification.

Personnification alimentaire

- Je suivais bien mon régime jusqu'à ce que je sois attaqué par une pizza. Elle m'appelait tellement fort que je n'ai pas pu résister.
- **MÉDECIN** : Votre mauvais cholestérol a kidnappé votre bon cholestérol et demande une rançon. Il veut un cheeseburger et un verre de lait chaque jour, à défaut de quoi le bon cholestérol va y passer.

- Le brocoli a beaucoup de peine depuis qu'on parle constamment de la bactérie *E. coli* dans les médias. Il craint qu'on le croit de la même famille. Heureusement, son moral est remonté depuis qu'on le traite d'anticancérigène. Mais il sent mauvais tout de même... Son seul ami véritable, c'est le chou. L'odeur ne le dérange pas, lui...

Personnification phobique

- **DAME DEBOUT SUR UNE CHAISE:** Je n'ai pas une phobie des araignées. C'est juste que la maudite grosse araignée, elle me regarde d'un air méchant. Je le sens qu'elle me hait. Elle attend juste que je passe à côté pour me sauter dessus...

Personnification humoristique

- Mon chien a un merveilleux sens de l'humour. Dès que quelqu'un dit une connerie, je vois un sourire dans ses yeux.

Personnification religieuse

- Les marionnettes dérangent. Le spectacle de marionnettes «La Bible» a reçu le Masque du meilleur spectacle toutes catégories présenté à Québec il y a quelques années. L'auteur, un certain Yahvé, s'ofusquant que ses droits d'auteur ne soient que de 8%, a foudroyé sur place l'équipe de producteurs, transformé l'eau en vin et donné vie aux marionnettes, qui n'en demandaient pas tant. La troupe est immédiatement partie à la recherche d'un dénommé Pinocchio.



Personnification travail

- La brosse à dents se plaignait d'avoir le pire emploi au monde jusqu'à ce qu'elle rencontre le papier hygiénique...

Donnez des caractéristiques humaines à des objets ou à des animaux.

10

La règle de trois (ou triade)

La règle de trois consiste à briser la logique d'une énumération à l'aide d'un dernier surprenant. Notre cerveau se fait rapidement des hypothèses sur l'environnement. Après deux événements semblables, de même catégorie, il s'attend à ce que la série se poursuive. Plus le troisième élément est différent des autres, plus il surprend. Nous retrouvons ici encore une fois l'importance de la surprise dans l'effet humoristique, effet amplifié par la rime. La règle de trois est amplement utilisée par les humoristes, au point d'être une technique apparente pouvant irriter l'auditoire. Voyons-en quelques exemples.

Triade culturelle

- À ses cours de langues, Jean-François a appris l'anglais, l'espagnol et le French kiss.
- **UN ANGLOPHONE**: Je fais du bénévolat pour Centraide, Tel-Aide et Kitchen Aid.

Triade vestimentaire

- Le patient s'est enfui en pantoufles, en jaquette et en Abitibi.
- Elle affichait avec fierté un profond sac à main, un profond décolleté et un profond mépris...

Ce n'est pas mon cellulaire. C'est mon nouveau stimulateur cardiaque-défibrillateur-lecteur de MP3 intégré. Il joue une marche funéraire chaque fois que je néglige ma santé...



Triade au travail

- Très occupée, elle est barmaid, danseuse et enceinte.
- Il aimait son travail au point de travailler fort, de travailler tard et de se retrouver mort.

Triade automobile

- La majorité des conducteurs n'ajustent pas correctement la position de leur appui-tête. Il en serait de même pour la position du rétroviseur, du siège, et du missionnaire.
- Il conduit souvent, rapidement et dans le champ.

Triade à la maison

- Mon ordinateur m'a lâché, mon automobile m'a lâché, et mon épouse ne me lâche pas....
- J'aime les mets indiens, les mets italiens et les mets qui ne coûtent rien.

Brisez la logique d'une énumération à l'aide d'un dernier élément surprenant.

La surenchère

La surenchère est un procédé humoristique qui s'ajoute à d'autres pour amener un gag plus loin ou dans une autre direction. Voici des exemples de surenchères consécutives à des triades.

- **UN ANGLOPHONE:** Je fais du bénévolat pour Centraide, Tel-Aide et Kitchen Aid. C'est moi qui fais la vaisselle.
- Mon patron arrive tous les matins en retard, en état d'ébriété et en Porsche... C'est mon modèle...

Je comprends que vous êtes heureuse de mon retour de vacances, mais une poignée de main aurait suffit... Lorsque vous m'aurez guérie de ma dépendance, est-ce que je pourrai continuer à venir vous voir?

- C'est un grand séducteur. Il sait comment choisir, séduire et chérir une femme. Il n'a pas peur de s'impliquer, de s'engager... et de se sauver. Plusieurs fois par jour...

La surenchère peut être associée à tous les procédés humoristiques.





Composez une blague comprenant une surenchère, soit un élément supplémentaire amenant le gag plus loin ou dans une autre direction.

La comparaison

La comparaison consiste à étendre à d'autres aspects de leur réalité, en exagérant, le ou les points qu'ont en commun deux éléments. L'analogie établit un rapport de ressemblance entre deux ou plusieurs choses ou personnes. Contrairement à ce qui se produit dans la triade, cette ressemblance n'est pas utilisée seulement pour être brisée par un troisième élément différent. C'est elle-même qui produit l'effet humoristique. Elle produit une association originale qui surprend l'interlocuteur. Voyons-en quelques exemples.

Comparaison de vol

- Le percepteur d'impôts est venu chez moi comme un voleur, sans prévenir. Et il paraît que tous les deux repassent plus tard une fois que tu as réussi à t'acheter de nouveaux meubles...

Comparaison énergétique

- Mon épouse fonctionne sur le 220 alors que moi, ce serait plutôt sur une pile de 9 volts. Elle coûte plus cher à faire fonctionner, mais elle fait du gros ouvrage.

Comparaison travail

- Nos réunions d'équipe en 2002 me faisaient penser aux matchs des Expos. Personne n'y allait, et cela ne dérangeait pas grand monde.

Pour aujourd'hui, nous avons un deuil partiellement dégagé avec une probabilité de larmes de 40% augmentant à 70% au cours de la longue fin de semaine et à 100% à l'anniversaire de votre perte.

Le facteur humidex dépendra des larmes des gens de votre entourage.



Comparaison humoristique

- Étudier l'humour, c'est comme étudier la sexologie. C'est en dehors des cours que ça se passe pour vrai, et c'est quand tu ne suis pas les règles que t'as le plus de fun.

Comparaison monologue

- Est-ce que mes monologues parlent de moi? C'est vrai qu'écrire des monologues, c'est un peu comme se confesser, sauf qu'on a le droit d'améliorer la vérité, de mentir, d'exagérer, de faire des médisances et des calomnies. Finalement, c'est plus proche de pécher que de se confesser.
- Même si vous ne pouvez pas toujours savoir si je dis la vérité, les comparaisons que j'utilise

devraient vous aider à me comprendre. Quoique peut-être pas toujours, quand on y pense bien. Être heureux comme un poisson dans l'eau, ça veut dire tourner en rond et attendre que la nourriture arrive? Dormir comme un bébé, c'est se réveiller aux quatre heures pour aller manger? Manger comme un cochon, c'est devenir végétarien et ne consommer que de la moulée? Trois comparaisons avec référence alimentaire, ça signifie que je suis obsédé par la nourriture?

- Étudier l'humour, c'est comme étudier la musique. T'as beau pratiquer, si tu n'as pas d'oreille, ils vont te remplacer par un autre... Et tu es mieux d'être bon et original parce qu'ils ne vont pas payer pour quelque chose qu'ils peuvent obtenir gratuitement sur Internet...
- Faire de l'humour, c'est un peu comme faire l'amour. T'as beau travailler fort, si la personne qui partage tes ébats ne te trouve pas de son goût, tu as bien des chances qu'elle finisse par en choisir un autre. Ce n'est pas le choix qui manque. À trop répéter les mêmes choses, tu as des bonnes chances qu'elle se tanne. Faut changer les épices. À trop faire ce qui te plaît sans penser à l'autre, tu risques de t'amuser tout seul.
- Et rire tout seul, c'est un peu comme parler tout seul. Ça va tant qu'il n'y a pas de témoin... S'il y a des témoins, t'es mieux de les faire rire. Alors t'es plus tout seul. Tu es un comique.

Composez une blague en étendant à d'autres aspects de leur réalité les points qu'ont en commun deux éléments et en exagérant.

13

Le renversement

Le renversement consiste à décrire une situation qui laisse présager une fin allant de soi, puis à surprendre avec une conclusion inattendue. Contrairement à la triade, il ne s'agit pas ici de donner deux exemples consécutifs pour installer une attente. La description de la situation elle-même comprend cette attente, et la conclusion prend une direction différente. Pour un effet maximal, on suggère que ce soit le dernier mot qui surprenne. Voyons quelques exemples de renversement.

Le renversement fumigène

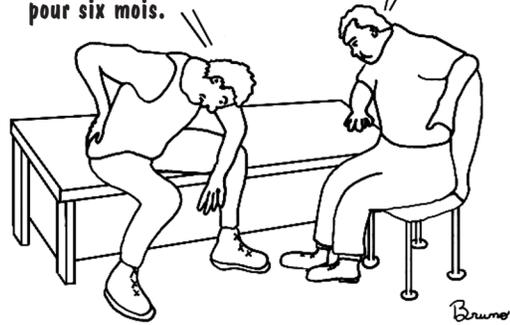
- T'aurais dû voir ça! Y'avait du monde. Y'avait du bruit. La boucane sortait en dessous des pneus. Un vrai show de boucane. C'est dommage que ça pollue autant, un incendie de pneus...

Le renversement douloureux

- Mon fils, viens voir papa. Il faut que tu comprennes. Quand quelqu'un veut se battre avec toi, même s'il a l'air méchant et qu'il mesure un pied de plus que toi, il ne faut pas avoir peur. Je le sais que tu es pacifiste et non violent, et que c'est impressionnant de voir quelqu'un qui veut te faire du mal, mais t'as pas le choix... t'as signé,

Je suis un travailleur de la construction. J'ai trop travaillé. Je suis en congé pour six mois.

Je suis le physiothérapeute. Donne-moi l'adresse de ton médecin.



la WWWF t'attend (la World Wild Wrestling Federation, la fédération mondiale de lutte).

Le renversement du développement

- Et puis, comment va votre petit dernier?
 - C'est beau de le voir faire des progrès. Il commence à marcher et il dit quelques mots.
 - Il a quel âge déjà?
 - Il va avoir 25 ans la semaine prochaine...



Le renversement final

Vous m'avez appris à me relaxer. Je me suis endormi au travail. J'ai été congédié.

Vous m'avez montré à tenir tête à mes parents et ils m'ont déshérité.



Si vous voulez vraiment m'aider, montrez-moi comment vous dire adieu...

Bruone

Composez une blague en utilisant le renversement: décrivez une situation qui laisse présager une fin allant de soi, puis surprenez avec une conclusion inattendue.

Le pied de la lettre

Le pied de la lettre est un procédé humoristique aussi appelé réification de l'abstrait. Il consiste à prendre une expression ou un fait au sens propre, concret. Notre langage comprend plusieurs expressions métaphoriques, plusieurs images qui doivent être comprises pour ce qu'elles évoquent comme expériences plutôt que comme des descriptions littérales de la réalité. Nous n'en devenons conscients que lorsqu'un enfant ou une personne qui ne maîtrise pas la langue (ou les expressions locales) nous interroge sur leur signification. Voyons-en quelques exemples.

**La vie est une boîte de chocolat...
un fromage... une soupe au poulet...**



Le pied de la lettre corporel

- J'aimerais me rendre utile. Puis-je vous donner un coup de pouce, un coup de main ou une tape dans le dos?
- Non merci. Un rien me fait des bleus.
- Caresser un rêve, est-ce de l'adultère?
- Prêtez-moi une oreille attentive, jetez un œil sur cette illustration, et je vous rendrai le tout à la fin de la conférence.

Le pied de la lettre temporel

- **ADO** : Maman, il faut que tu arrêtes de prendre du cannabis. Ça te fait retomber en enfance, et comme c'est de plus en plus loin, c'est de plus en plus dur de revenir...

Je ne peux pas être disponible en tout temps!
Je ne suis pas votre mère...

Je sais. Je pense plutôt à vous comme à une grand-mère...



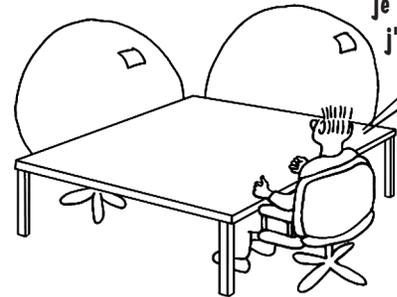
Pied de la lettre sous forme de monologue

- Certaines expressions sont trompeuses. Je ne donne pas de conférences. Je les vends. Ce texte n'est pas écrit de ma main. Je le tape

sur un ordinateur, et c'est l'imprimante qui le met sur papier.

- Certaines expressions laissent perplexe. Combien de pouces dois-je creuser si je veux travailler en profondeur pour trouver la cause d'une dépression? Un pied de la lettre, ça fait combien en centimètres?
- Ne jetez pas l'éponge. Après un peu de nettoyage, elle pourra servir de nouveau. Ne prenez pas vos jambes à votre cou. Cela risquerait de vous coûter cher en chiro. Ne tirez pas sur le porteur de mauvaises nouvelles. Il suffit de vous abstenir de lui donner un pourboire.

Que chacun soit dans sa bulle pendant les réunions, je m'y habitue. Mais j'aimerais qu'au moins les bulles soient transparentes.



- Si vous devenez un spécialiste du pied de la lettre, vous risquez d'avoir un pied de la lettre d'athlète. De mettre le pied de la lettre dans l'engrenage. De tomber de haut de votre piédestal et de la lettre.

- Si vous prenez une marche, n'oubliez pas de la remettre à sa place dans l'escalier. Si vous préférez faire une petite marche, demandez-vous où vous aller ranger cette petite marche une fois que vous aurez satisfait votre besoin de bricoler. Si vous ouvrez les vanes, larguez les amarres et prenez le large, assurez-vous que votre bateau ne prend pas l'eau, que vous êtes le seul maître à bord et que vous mènerez votre bateau à bon port.



- A beau mentir qui vient de loin, à condition que ce ne soit pas un endroit branché sur Internet et qu'il n'y ait pas 2000 sites Web à son nom.
- Dans les petits pots les meilleurs onguents, parce qu'ils coûtent cher en maudit. Dans les grands les excellents, si tout ce dont vous avez besoin, c'est de la vaseline. Un dérivé du pétrole dont le prix risque toutefois de varier ces temps-ci.

- Pour se rendre à la fin d'un monologue, il suffit d'avancer lentement, un pied de la lettre devant l'autre. Je m'arrête toutefois ici car je crains qu'à l'usage, mon monologue ne sente le petit pied de la lettre.



Composez une blague en utilisant une expression ou un fait au sens propre, concret.

L'incompatibilité logique

L'incompatibilité logique est un procédé humoristique qui consiste à regrouper des éléments qui n'iraient pas ensemble normalement, mais dont le regroupement respecte une certaine logique dans les circonstances décrites. Cette tension entre l'absurdité de la situation et l'apparence de logique crée l'effet comique. Voyons-en quelques exemples.

L'incompatibilité logique paradoxale

- Je suis très humble, vous allez voir. Je vais être tellement humble que vous allez m'applaudir!
- Maudit que tu es ennuyant. Dis-moi quelque chose de spontané! Allons, tout de suite! Et pas parce que je te le demande... parce que t'en as envie!

L'incompatibilité logique maladive

- J'aime ça, rire. Mais ça m'angoisse. J'aime tellement ça que j'ai peur quand ça arrête... Tout d'un coup que ça n'revienne plus... Ça s'rait pas drôle... Je prends ça tellement au sérieux que j'ai peur de perdre le sens de l'humour. C'est fou, hein... C'est insignifiant... J'aimerais bien en rire, mais rire, ça m'angoisse...

Si je comprends bien, vous vous demandez si votre fils est trop agité et s'il manque de respect envers l'autorité...



- **ÉPOUSE:** Si tu me quittes, je me flambe la cervelle. Mais que je ne te voie pas rester avec moi par pitié.
MARI: J pense que je ne partirai pas, mais que je ne resterai pas non plus. J'veais juste attendre...

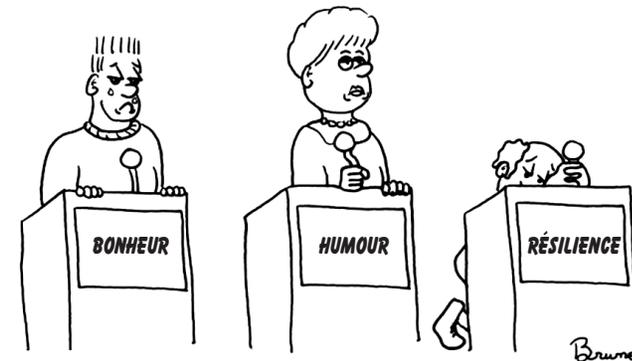
Ma femme trouve ridicule votre hypothèse au sujet de son emprise absolue sur ma vie. Voici plutôt sa liste des sujets dont nous devrions traiter...



L'incompatibilité logique d'apparence

- Le médecin encourage les gens à cesser de fumer en fumant. «C'est difficile d'arrêter de fumer. Je sais de quoi je parle», dit-il.
- La nutritionniste est obèse. Le professeur de relaxation est stressé. Le dentiste a les dents cariées. Le pianiste est sourd. L'écrivain est analphabète. Votre parrain des Alcooliques Anonymes prend un verre en votre honneur.

Et maintenant, nos trois conférenciers pour la journée...



L'incompatibilité logique de déni

- Le chirurgien insiste pour vous opérer en faisant valoir sa longue expérience et sa grande dextérité, puis il vous fait signer un document où il est écrit qu'il n'est absolument pas responsable de ce qui peut vous arriver, et que si jamais les choses tournent mal, cela sera dû à des raisons entièrement hors de son contrôle, au hasard ou à votre propre faute.



Composez une blague en regroupant des éléments qui n'iraient pas ensemble normalement, mais dont le regroupement respecte une certaine logique dans les circonstances décrites.

16

Des jeux de mots

Il y a toutes sortes de façons de jouer avec les mots. Rappelons que ces différents procédés ne sont drôles que dans la mesure où votre interlocuteur les trouve drôles. Calembours, jeux de mots, inventions lexicales, incompétences linguistiques, tautologies, homonymies... Certains trouvent ces techniques insupportables. D'autres ne peuvent s'empêcher de les enchaîner. Quoiqu'il en soit, rien ne vous empêche d'en créer pour votre propre plaisir! Voyons ces procédés de plus près.

Le calembour

Le calembour est un jeu de mots fondé sur la différence de sens entre des mots qui se prononcent de la même façon. Voyons-en quelques exemples.

- Personnalité et personne alitée.
- Besoin de l'attention et besoin de la tension.
- Le professeur dit : «Cet étudiant est un génie!», ou «Le professeur, dit cet étudiant, est un génie!»



Créez un jeu de mots fondé sur la différence de sens entre des mots qui se prononcent de la même façon.

Le jeu de mots

Le jeu de mots consiste à utiliser un mot dans un sens autre que son sens habituel, sans le modifier ni le morceler. En voici quelques exemples.

- Aimer son prochain, c'est très bien, sauf si le prochain est mort depuis une semaine. Ça, c'est de la nécrophilie.

- Mon épouse baisse la température ambiante. Je remonte la température ambiante. J'ai expliqué à mon épouse la différence entre «j'ai chaud» et «il fait chaud». Elle m'a enseigné en retour la différence entre «j'ai des chaleurs» et «je suis en chaleur».
- Les adolescents ne savent pas ce qu'est un péché. Ils pensent que Séraphin: *un homme et son péché*, c'est l'histoire d'un gars qui avait un chien nommé Péché.
- La Toyota Camri, c'est la Cadillac des automobiles. (J'aurais cru que la Cadillac était la Cadillac des automobiles...)

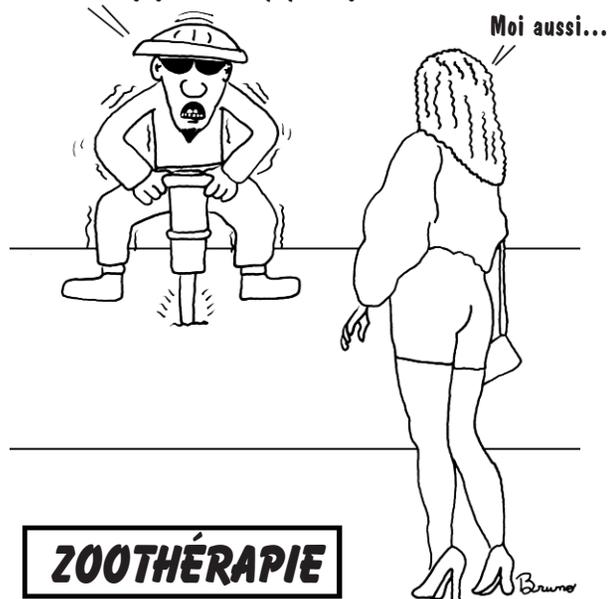
Mon inconscient de mari m'empêche de travailler ! Il a ruiné ma carrière en m'obligeant à demeurer à la maison. Et il m'empêche de m'acheter les vêtements que j'aime.



Ce n'est pas vraiment ce à quoi je faisais allusion en parlant des pouvoirs de l'inconscient...



Je veux bien croire qu'il faut travailler dans la communauté, mais j'aurais dû lire attentivement ma description de tâches avant de m'engager comme psychologue-travailleur de rue...



Composez une blague en utilisant un mot dans un sens autre que son sens habituel, sans le modifier ni le morceler.

L'invention lexicale

L'invention lexicale consiste à créer ou à déformer un mot. Voilà une véritable façon de jouer avec les lettres, les sons et les mots. En voici des exemples.

- Lorsqu'elle m'a ouvert la porte, elle avait encore ses giboudis sur la tête.
- Votre présence me tornicotille le tornicotton, Mademoiselle.

Je préférerais que vous me disiez bonjour et au revoir plutôt que psycho-log-in et que psycho-log-out...



Composez une blague en créant ou en déformant un mot.

L'incompétence linguistique

L'incompétence linguistique consiste à exagérer une difficulté langagière. Votre mère vous a sans doute appris qu'il ne fallait pas rire des handicapés, mais peut-on sourire devant les drôles de tournures de phrase? Voyons quelques exemples.

- Lèche-moi. Lèche-moi! (Au lieu de : «Laissez-moi!»)
- J'espère que mes veaux seront après chier (Au lieu de : «que mes vœux seront appréciés».)
- Les humoristes utilisent impunément des stéréotypes culturels en jouant des rôles d'Asiatiques qui remplacent leurs *r* par des *l* («Je vais levenir bientôt»), ou de Noirs qui remplacent leurs *r* par des *w* («Je vais wevenir bientôt»).

Inventez une difficulté langagière exagérée.

La tautologie

La tautologie consiste à répéter une même idée en termes différents dans certaines formules. C'est une redondance voulue, un pléonasmé planifié. Voyons-en quelques exemples.

- Monter en haut
- Une femme de sexe féminin
- Une tache sale
- Un bandit malhonnête



Les professeurs de français n'y verront qu'une faute à proscrire. Certains y voient de quoi sourire.

Notons que la tautologie diffère de l'oxymoron, qui est constitué de combinaisons de mots apparemment contradictoires et qui créent un sens nouveau. Par exemple :

- Au travail, nous vivons ce qu'on pourrait appeler un **volontariat obligatoire**. J'ai appris que j'étais intéressé à me porter volontaire pour un projet qui me tiendrait très à cœur... selon le patron.
- Le **combat pour la paix** m'épuise. Pas celui pour la paix dans le monde! Je dois me battre énergiquement pour avoir la paix dans mon auto, au restaurant, au travail et à la maison. C'est une lutte sans fin.
- Je suis sensible à la **laideur de la beauté**. Il y a tellement d'injustice à ce que les belles personnes aient la vie plus facile grâce à leur charme naturel. Elles n'ont rien fait pour mériter cela, ça leur a été donné. C'est presque immoral.

Répétez la même idée en termes différents dans une même phrase.

L'homonymie

L'homonymie est l'utilisation répétée de sons similaires. Amusez vos oreilles. Faites des sons pour le plaisir musical plus que pour le sens réel.

Voici quelques exemples.

- Il faut un beau gros dodo pour Bruno mon coco.
- Atlas, tasse ta tasse, tu lasses les as de la classe.
- Les lents lentement longent le long de la longue ligne longtemps.

Bon, tanné de mes mono-logo-psycho?



Utilisez des sons similaires de façon répétée.

La répétition

La répétition est un procédé humoristique qui consiste en l'utilisation répétée d'une blague ou de l'un de ses éléments. L'élément lui-même n'est pas si drôle, mais son retour répété, parfois par des chemins inattendus et au moment où l'on ne s'y attendait plus, crée un effet comique. En voici un exemple :

Je n'aime pas jeter mes affaires. Or mon poids a beaucoup fluctué au cours des ans. J'ai donc des chemises de toutes les grandeurs : prends du poids, perd du poids, on ne sait jamais quand on peut repasser par le même poids. Bon OK : mes plus petites chemises n'ont pas été mises depuis 25 ans, mais je n'aime pas ça, jeter des affaires. Je pourrais être malade et maigrir... mais je suis bien préparé à perdre du poids. Même si ça me donnait un look des années 70, ce n'est pas grave. Ça revient régulièrement à la mode.

J'ai aussi une dizaine de chemises tachées. C'est que je fais mon propre lavage. Je suis un homme rose... taché. J'oublie des stylos dans mes poches de chemise lors du lavage. Cela m'est arrivé plus d'une fois. Ça tache. À cinq chemises de la brassée, ça ne part plus... même après trois lavages dont un avec une tasse d'eau de Javel ultra-puissante améliorée.

Mais je les garde, mes chemises. On ne sait jamais quand on peut avoir besoin de ses chemises pour peindre ou pour aller au chalet... Sauf que... à quoi bon! J'ai toujours engagé du monde pour peindre et je n'ai jamais eu de chalet, je n'en veux pas et je n'en aurai pas. C'est un rêve de mon épouse. Je ne suis pas pour le jeter. On ne jette rien chez nous.

Mes chemises pourraient toujours servir pour bricoler... Mais je ne bricole pas. Je ne chasse pas. Je ne pêche pas. Coudons, qu'est-ce que je fais... Ah oui! J'écris des monologues. J'ai pensé mettre mes chemises tachées pour des spectacles humoristiques, mais cela a déjà été fait par Ding et Dong. Peut-être qu'eux non plus, ils n'aiment pas ça, jeter leurs affaires...

Y'a aussi les livres et les notes de cours qu'on ne jette pas. Je pense souvent aux notes de cours dont j'ai eu besoin le surlendemain du jour où je m'étais décidé à les jeter. Je n'aime pas ça, laisser aller des documents, même si je ne les relie pas. Même les romans. Comme si j'allais avoir un examen subit sur le dernier Stephen King...

Donc ils s'accumulent. On n'a pas une collection de livres, on a une collection de bibliothèques. On a essayé de se dire que pour chaque nouveau meuble qui rentre, il faut en faire sortir un, mais on n'a pas réussi ça encore. On reporte à plus tard. Entrez un nouveau meuble maintenant et sortez-en un

plus tard. La maison rapetisse de plus en plus. Et ce qui n'aide en rien, moi, je prends de plus en plus de volume. C'est rendu au point où je crains de sortir de la maison et que mon épouse en profite pour entrer un nouveau meuble en mon absence...

La nourriture non plus, on ne jette pas ça. Je la mange. Si vous avez vu ma photo récemment, cela ne devrait pas vous surprendre. Au début de notre cohabitation, mon épouse avait constamment peur de manquer de nourriture à voir la vitesse à laquelle je vidais le réfrigérateur. Elle s'est adaptée. Elle a mis un mot de passe sur son côté de notre réfrigérateur à deux portes.

Je l'ai trouvé, le mot de passe. Elle l'avait écrit sur un petit bout de papier. C'était dans ses affaires. Je savais bien qu'elle l'avait gardé. On ne jette rien chez nous.

J'ai déjà fait des efforts. J'ai déjà jeté mes raquettes, mes disques 33 tours, mes vieux Bob Morane, mes vieux Astérix, mes vieux comics américains genre Batman et Spiderman, qui vaudraient probablement une fortune aujourd'hui. J'ai les larmes aux yeux en y pensant. Ils me manquent. J'irais bien m'en acheter d'autres, mais je n'ai plus de place. J'attends les ventes d'entrepôt pour aller m'acheter un entrepôt.

Pourtant je m'étais dit que je n'accumulerais plus rien. Quand on a vidé le garage de mon

père après sa mort, j'ai compris que l'accumulation de biens, c'est insignifiant. On a mis à la poubelle des affaires qu'il avait gardées toute sa vie. Je ne voudrais pas que mes héritiers mettent mes affaires à la poubelle à ma place.

Il faut que je vous quitte. J'ai le goût d'aller jeter une couple d'affaires de mon vivant. Me semble que ça me libérerait. Et dans mon cas, c'est la seule façon de me débarrasser de quelques livres en trop.

Je me sens un peu plus léger juste à y penser. Oui! C'est ça... Au diable la possession. Cette nuit, pendant que ma femme dort, je vais vider mes garde-robes au complet. Et les siennes aussi. Ça se peut qu'elle ne soit pas

Notre mouvement est une alternative aux mouvements néo-alternatifs qui ont remplacé les anciens mouvements alternatifs en santé mentale.



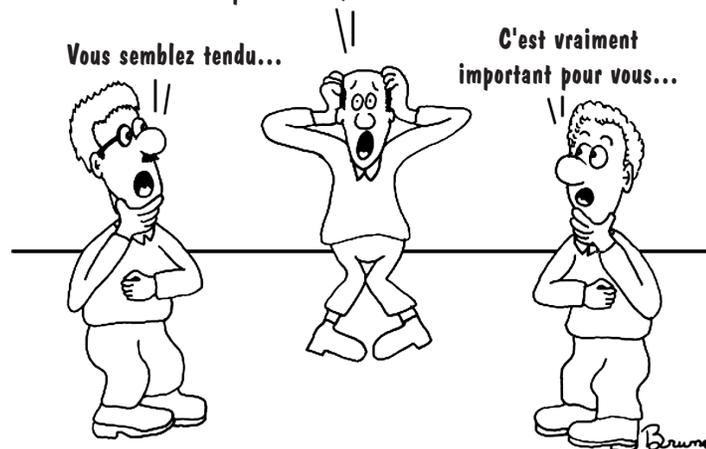
contente, mais elle ne me mettra pas à la porte pour autant. On ne jette jamais rien, chez nous.

COLLOQUE DES NON-DIRECTIFS

Pour la septième fois, où sont les toilettes?

Vous semblez tendu...

C'est vraiment important pour vous...



L'accumulation

Le gag est aussi basé sur l'accumulation (répétition ou énumération) d'un ou de plusieurs de ses éléments. Au delà de la subtilité que l'on peut utiliser dans le cas de la répétition, il s'agit cette fois de quantité plutôt que de qualité. Voyons un exemple d'accumulation.

En sortant du travail, je me suis arrêté manger une frite. Avec un Coke. Et un hamburger. Double. Avec bacon. Et une

salade. Double, elle aussi. Avant de prendre un autre hamburger. Et un hot-dog pour faire changement. Tout garni. Et comme dessert j'ai pris une tarte aux pommes. Avec de la crème glacée. Deux boules. Le temps de finir ça, j'étais épuisé. Ça prend beaucoup d'énergie, manger. Alors j'ai pris une rondelle d'oignon. Double. Avec des frites. Puis je suis rentré à la maison pour souper.

J'ai réussi à me constituer une famille en me clonant mais je ne peux plus me voir la face !



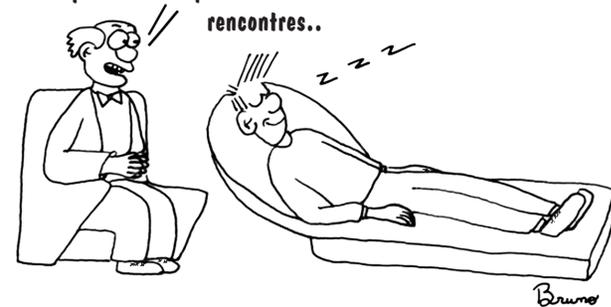
Composez une blague par l'accumulation d'un ou de plusieurs éléments.

Le rappel

Le rappel consiste à rappeler un élément d'une blague précédente, de préférence à un moment où le lecteur ou l'auditeur ne s'y attend pas. Il peut s'agir de votre propre blague ou de celle d'un de vos interlocuteurs, lequel appréciera sans doute le fait que vous reveniez avec ce qu'il a dit pour amuser l'entourage. Les exemples qui suivent sollicitent non seulement votre sens de l'humour mais aussi votre mémoire.

- Vous vous demandez sans doute comment j'ai pu retrouver toutes les caricatures et toutes les blagues qui constituent ce livre? C'est simple. On ne jette rien chez nous.
- En tant que membre des HA! HA! HA!, je déplore que mon parrain me conte des blagues. Je rêve à l'abstinence humoristique.

Je m'intéresse aux rêves, mais je préférerais que vous les produisiez en dehors de nos rencontres..



Je devrai de plus réparer le tort que j'ai causé en encourageant tous mes lecteurs à sombrer dans leur zone humoristique personnelle. Sachez que, si vous me croisez et que vous me dites que mes blagues n'étaient pas drôles et qu'elles ont eu comme effet de vous dégoûter de l'humour à tout jamais, cela sera un grand soulagement pour moi. Achetez tous mes livres et brûlez-les! Je n'en ai pas la force!

- Pipi, caca, poil! Est-ce que vous riez? Est-ce que cette formule a encore un effet sur vous? Non? Je vous avais averti! L'étude des procédés humoristiques peut nuire au plaisir de profiter des plaisirs simples de l'humour en vous portant à tout analyser et à voir les ficelles là où vous ne voyiez rien auparavant parce que vous étiez plié en deux à force de rire.



- Je vais devoir bientôt cesser de travailler à la rédaction de ce livre, car encore une fois le petit a mis le feu aux rideaux du salon, le chien a mordu ma conjointe, le plafonnier vient de tomber par terre, et ça sonne à la porte.
- J'aimerais remercier tous ceux qui m'ont donné un coup de pouce, un coup de main, une tape dans le dos, des services en dessous de la couverture et leurs vœux appréciés... Sans eux, on ne peut pas faire d'omelettes ...

Composez une blague en rappelant un élément d'une blague précédente.

Conclusion

Votre lecture touche à sa fin. Êtes-vous devenu un humoriste professionnel? Savez-vous tout ce que vous vouliez savoir? J'espère que non! Ce n'est pas le but du présent ouvrage. Nous sommes tous d'éternels étudiants dans le domaine de l'humour. Tout ce qui est vivant change. Notre humour évolue avec nous.

À condition d'en éviter l'abus et d'en éviter certaines formes, l'humour peut aider à nuancer ses croyances. Il permet d'atteindre des objectifs de travail d'une façon créative, de transmettre de l'information de façon persuasive et efficace ainsi que d'exprimer son désaccord d'une manière socialement acceptable. L'utilisation des procédés humoristiques favorise le maintien d'un contexte de vie agréable en redirigeant

**Maintenant que nous avons
branché le détecteur de
mensonges, dites-moi :
combien de fois
avez-vous fait vos
exercices
humoristiques?**



l'attention lorsque c'est nécessaire et en permettant l'échange de divers points de vue. Enfin, l'humour crée un climat socioaffectif serein. Le sens de l'humour est un atout pour les personnes voulant exercer un leadership positif, souple et démocratique. Grâce à l'utilisation de l'humour, les gens peuvent satisfaire différents besoins dont ceux d'appartenance, de socialisation et de valorisation.

L'humour peut aider les gens à créer un climat positif, à rediriger l'attention et à explorer différents points de vue. Il peut également favoriser l'apprentissage et exprimer l'hostilité d'une façon socialement acceptable. L'humour peut être appris et développé, et son apparition peut être favorisée par la présence de personnes qui aiment rire et l'établissement d'un contexte confortable, discret et stimulant.

Rire de soi-même aide à s'accepter avec ses faiblesses. Cela permet de mettre en lumière des comportements inefficaces d'une façon non menaçante. L'humour fournit de nouvelles informations et de meilleures solutions. Il enlève l'ennui et la monotonie dans l'enseignement, permet une prise de distance, interrompt les schémas dysfonctionnels de pensée et en introduit de nouveaux. Il permet également de penser et d'agir différemment, d'agir sans anxiété, ce que certains se croient incapables de faire. La distraction interrompt temporairement les verbalisations de dévalorisation et d'hostilité. Cela montre aux gens que la vie peut être agréable, ironique, absurde, drôle, et cela attaque notre tendance à trop nous prendre au sérieux.

J'espère que vous avez maintenant quelques cordes supplémentaires à votre arc humoristique, quelques outils de plus dans votre drôle de boîte à outils. J'espère aussi que le sourire fréquentera vos lèvres un peu plus souvent qu'avant, et qu'à la croisée des chemins, porté par habitude à réagir selon les points de vue dépressifs, anxieux ou colériques, vous choisirez plutôt d'essayer le point de vue humoristique.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Abel, M.** (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.
- Abitbol, M. M.** (2004). *Club de rire international du Québec*. <http://www.clubderirequebec.com/accueil.html>, consulté le 8 juillet 2004.
- Avard, F. et Boily, L.** (2002) *Les Procédés humoristiques*. Montréal, cours «Atelier d'écriture humoristique», École nationale de l'humour, document non publié, 4 p.
- Bertcher, H.** (1987). Effective group membership. *Social Work with Groups*, 10(2), 57-67.
- Booth, R.J., et Pennebaker, J.W.** (2000). Emotion and immunity. In M. Lewis and J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*, (2e éd). New York : Guilford. p. 563-564.
- Burchiel, R. N. et King, C. A.** (1999). Incorporating fun into the business of serious work: the use of humor in group process. *Seminars in Perioperative Nursing*, 8(2), 60-70.
- Carroll, J. et Schmidt, J.** (1992). Correlation between humorous coping style and health. *Psychological Reports* 70(2), 402.
- Cohen, L. L., Blount, R. L. et Panopoulos, G.** (1997). Nurse coaching and cartoon distraction: An effective and practical intervention to reduce child, parent, and nurse distress during immunizations. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 355-370.
- Cooper, C. D.** (2002a). Just joking around? Employee humor expression as an ingratiation behavior: Southern Methodist University, Cox School of Business, Department of Management & Organisation, Dallas. Document non publié. <http://business.fullerton.edu/CBEAssessmentCtr/WAM%20Sessions/Submission%20by%20Sessions/Session%206.2/063PPOL.doc>, document consulté le 16 avril 2003.
- Cooper, C. D.** (2002b). *No laughing matter: the impact of supervisor humor on leader-member exchange quality*. Doctoral dissertation, University of Southern California, Los Angeles.
- Cornett, C. E.** (1986). *Learning Through Laughter: Humor in the Classroom*. Bloomington, In Phi Delta Kappa International. 50 p.

- Costa, P. T. et McCrae, R. R.** (1993). Psychological stress and coping in old age. In L. Goldberger et S. Breznitz (Eds), *Handbook of stress: theoretical and clinical Aspects* (2e éd.). New York, The Free Press.
- Dewitte, S. et Verguts, T.** (2001). Being funny : A selectionist account of humor production. *Humor*, 14(1), 37-53.
- Dillon, K. et Totten, M.** (1989). Psychological factors, immunocompetence, and health of breast-feeding mothers and their infants. *Journal of Genetic Psychology*, 150(2), 155-162.
- Dwyer, T.** (1991). Humor, power, and change in organizations. *Human Relations*, 44, 1-19.
- Ellis, A.** (1977). Fun as psychotherapy. *Rational Living*, 12, 2-6.
- Epstein, B. H. et Zelman B.** (1997). *The use of humor in cognitive-behavioral therapy with depressed male adolescents*. Document non publié. Columbus, Ohio : The Ohio State University. 36 p.
- Fortin, B.** (1997). Se situer face au groupe de travail. In B. Fortin, *Intervenir en santé mentale* (p. 82-90). Montréal : Fides.
- Fortin, B.** (2000a). L'interdisciplinarité : du rêve à la réalité. *Psychologie Québec*, 17(3), 39-40.
- Fortin, B.** (2000b). Intervenir ensemble. In B. Fortin, *Côtoyer la souffrance des personnes âgées* (p. 95-99). Montréal : Fides.
- Fortin, B.** (2001). L'impact des transformations dans le système de la santé et des services sociaux sur l'intervention. *Équilibre en tête*, Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal, 15(2), 1,3-5.
- Fortin, Bruno** (2004). L'humour et la santé : une relation drôlement complexe. *Psychologie Québec*, 21(5), septembre 2004, p. 39-40.
- Fortin, B. et Méthot, L.** (2004). S'adapter avec humour au travail interdisciplinaire. *Revue québécoise de psychologie*, 25(1), juin 2004, 98-118.
- Franzini, L. R.** (2001). Humor in therapy : the case for training therapists in its uses and risks. *The Journal of General Psychology*, 128(2), 170-193.
- Freud, S.** (1960). *Jokes and their relation to the unconscious*. New York, W. W. Norton et Company.
- Freud, S.** (1985). L'humour. In S. Freud, *L'inquiétante étrangeté et autres essais* (p. 321-328). Paris : Gallimard.
- Friedman, H. S., Tuchker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J., Wingard, D. et Criqui, M.** Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1993, 176-185.
- Fry, W. F. Jr** (1992). Humour, physiology and the ageing process. In L. Nahemow, K. A. McCluskey-Fawcett, et P. E. McGehee (Eds), *Humour and aging* (p. 81-98). Londres : Academic Press.
- Gentilhomme, Y.** (1992). Humor : a didactic adjuvant. *International Journal of Humor Research*, 5(1-2), 69-89.
- Henman, L. D.** (2001). Humor as a coping mechanism : lessons from POWs. *Humor*, 14(1), 83-94.
- Holland, N.** (1982). *Laughing : a psychology of humor*. Ithaca (NY) : Cornell University Press.
- Kahn, W. A.** (1989). Toward a sense of organizational humor : Implications for organizational diagnosis and change. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 25(1), 45-63.
- Kataria, M.** (2002). *Laugh for no reason*. Mumbai, India : Madhuri International.
- Kerkkänen, P., Kuiper, N. A. et Martin, R. A.** (2004). Sense of humor, physical health, and well-being at work : A three-year longitudinal study of Finnish police officers. *Humor : International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 21-36.
- Kuiper, N. A., McKenzie, S. D. et Bélanger, K. A.** (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humour : motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19, 359-372.
- Kuiper, N. A. et Martin, R. A.** (1993). Humor and self-concept. *Humor : International Journal of Humor Research*, 6(3), 251-270.
- Kuiper, N. A. et Martin, R. A.** (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In Ruch, Willibald (Eds.), *The Sense of Humor : Explorations of a Personality Characteristic*. New York : Mouton de Gruyter, 159-178.
- Kuiper, N. A. et Nicholl, S.** (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *Humor : International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 37-66.

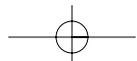
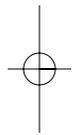
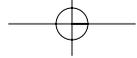
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. et Kirsh, G.** (2004). Humor is not always the best medicine : Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor : International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 135-168.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. et Olinger, L. J.** (1993). Coping humor, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 25, 81-96.
- Kuiper, N. A., McKenzie, S. et Bélanger, K.** (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 359-372.
- Kuiper, N. et Martin, R. A.** (1993). Humor and self-concept. *Humor : International Journal of Humor Research*, 6(3), 251-270.
- Kuiper, N., Martin, R. A. et Dance, K.** (1992). Sense of humor and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1273-1283.
- Kulman, T. L.** (1984). *Humor and psychotherapy*. Homewood (Il) : Dow Jones-Irwin.
- Kurtz, S.** (1999). Humor as a perioperative nursing management tool. *Seminars in Perioperative Nursing*, 8(2), 80-84.
- Landis-Schiff, T. F.** (1992). *Humor : it's targets and functions in relation to group development stages*. Dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of education. Graduate School of the University of Massachusetts, School of Education. 232 p.
- Malone, Paul B.** (1980). Humor : a double-edged tool for today's managers? *Academy of Management Review*, 5(3), 357-360.
- Martin, R. A.** (2001). Humor, laughter, and physical health : Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
- Martin, R. A.** (2002). Is laughter the best medicine? Humor, laughter, and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 11(6), 216-220.
- Martin, R. A.** (2004). Sense of humor and physical health : Theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humor : International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 1-19.

- Martin, R. A. et Lefcourt, H. M.** (1983). Sense of humour as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- Martin, R. A. et Dobbin, J. P.** (1988). Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A : Evidence for a stress-moderating effect of humor. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 18(2), 93-105.
- Martineau, W. H.** (1972). A model of the social functions of humor. In J. Goldstein et P. McGhee (Eds.), *The psychology of humor : theoretical perspectives and empirical issues* (p. 101-125). New York : Academic Press.
- McClelland, D. et Cheriff, A.** (1997). The immunoenhancing effects of humor on secretory IgA and resistance to respiratory infections. *Psychology and Health*, 12(3), 329-344.
- McGhee, P. E.** (1999). *Health, healing and the amuse system : humor as survival training*. Dubuque (Iowa) : Kendall/Hunt publishing company.
- McNinch, G. Q. et Gruber, E. J.** (1995). Humor in the elementary classroom. *College Student Journal*, 29(3), 340-346.
- Moos, R. et Schaefer, J. A.** (1993). Coping resources and processes : current concepts and measures. In L. Goldberger et S. Breznitz (Eds) : *Handbook of stress : theoretical and clinical aspects* (2^e éd.) (Chapitre 13, p. 234 à 257) New York : Free Press.
- Morreall, J.** (1991). Humor and work. *Humor*, 4(3/4) : 359-373.
- Morreall, J.** (1997). *Humor works*. Amherst, Massachusetts : HRD Press Inc.
- Myers, G. E. et Myers, M. T.** (1990). Les bases de la communication humaine : une approche théorique et pratique (2e éd.). Montréal : McGraw-Hill.
- Nezlek, J. B., Austin-Lane, J. et Null, C. H.** (2001). Multidimensional Scaling Analyses of the Perceived Social Structure of Informal Groups. *Group Dynamics : theory, research and practice*, 5(3), 200-207.
- Nezlek, J. B. et Derks, P.** (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor : International Journal of Humor Research*, 14(4), 395-413.

- Olsson, H., Backe, H., Sorensen, S. et Kock, M.** (2002). The essence of humour and its effects and functions : a qualitative study. *Journal of Nursing Management*, 10, 21-26.
- Parrott, T. E.** (1994). Humor as a teaching strategy. *Nurse educator*, 19(3), 36-38.
- Powell, J. P. et Andresen, L. Q.** (1985). Humour and teaching in higher education. *Studies in Higher Education*, 10(1), 79-90.
- Prosser, B. R. Jr.** (1997). *The use of humor among adult educators in a formal classroom setting*. Thèse de doctorat inédite, North Carolina State University
- Provine, R. R.** (2000). *Laughter: A Scientific Investigation*, New York: Viking, Penguin Group.
- Robinson, V.** (1991). Humor and the health professions : the therapeutic use of humor in health care (2e éd.). Thorofare (NJ): Slack.
- Rosenheim, E. et Golan, G.** (1986). Patients' reactions to humorous interventions in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 40, 110-124.
- Rotton, J.** (1992). Trait humor and longevity : Do comics have the last laugh? *Health Psychology*, 11, 262-266.
- Schnarch, D. M.** (1990). Therapeutic uses of humor in psychotherapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 1, 75-86.
- Sultanoff, S. M.** (1994). Choosing to be amusing: assessing an individual's receptivity to therapeutic humor. *Journal of Nursing Jocularly*, 4, 34-35.
- Vaillant, G.** (2000). Adaptive mental mechanisms : their role in positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89-98.
- Vaillant, G.** (2002). *Aging well*. New York: Little Brown.
- Vagnoli, L., Caprilli, S., Robiglio, A. et Messeri, A.** (2005). Clown Doctors as a Treatment for Preoperative Anxiety in Children : A Randomized, Prospective Study. *Pediatrics*, 116(4), October 2005, p. 563-567.
- Vorhaus, J.** (1994). *The comic toolbox*. Los Angeles, Silman-James Press, 191 p.
- Weaver, J. et Zillmann, D.** (1994). Effect of humor and tragedy on discomfort tolerance. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 632-634.
- Weisenberg, M., Raz, T. et Hener, T.** (1998). The influence of film-induced mood on pain perception. *Pain*, 76, 365-375.
- Weisenberg, M., Tepper, I. et Schwarzwald, J.** (1995). Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance. *Pain*, 63, 207-212.
- Wormer, K. V. et Boes, M.** (1997). Humor in the emergency room : a social work perspective. *Health & Social Work*, 22(2), 87-92.
- Zillmann, D., Rockwell, S., Schweitzer, K. et Sundar, S. S.** (1993). Does humor facilitate coping with physical discomfort? *Motivation and Emotion*, 17, 1-21.
- Ziv, A. et Ziv, N.** (2002). *Humour et créativité en éducation*. Chapitre 8 : Peut-on enseigner l'humour? p. 217-242. Collection Les clés de l'éducation. Paris: Édition Creaxion. 276 p.
- Ziv, A.** (1988). Teaching and learning with humor : experiment and replication. *Journal of Experimental Education*, 57(1), 5-15.
- Ziv, A.** (1988b). Using Humor to Develop Creative Thinking. *Journal of Children in Contemporary Society*, 20(1-2), 99-116.
- Zweyer, K., Velker, B. et Ruch, W.** (2004). Do cheerfulness, exhilarations, and humor production moderate pain tolerance? A FACS study. *Humor : International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 85-120.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----|
| Avant-propos..... | 9 |
| Introduction..... | 15 |
| Première partie - Réflexions sur l'humour | 19 |
| 1. Qu'est-ce que l'humour? | 21 |
| 2. Quels sont les ingrédients actifs de l'humour?..... | 25 |
| 3. Quelle est l'utilité de l'humour? | 29 |
| 4. Comment développer son sens de l'humour?..... | 41 |
| 5. Quels sont les risques d'utilisation de l'humour? ... | 45 |
| Deuxième partie - Les procédés humoristiques..... | 53 |
| 6. L'exagération | 55 |
| 7. L'arroseur arrosé..... | 65 |
| 8. La transposition | 71 |
| 9. La personnification..... | 79 |
| 10. La règle de trois (ou triade)..... | 83 |
| 11. La surenchère | 87 |
| 12. La comparaison..... | 89 |
| 13. Le renversement..... | 93 |
| 14. Le pied de la lettre | 97 |
| 15. L'incompatibilité logique | 103 |
| 16. Les jeux de mots | 107 |
| 17. La répétition..... | 117 |
| 18. Le rappel..... | 123 |
| Conclusion | 127 |
| Références bibliographiques..... | 131 |



logo de l'imprimeur
à ajouter