



Les pratiques professionnalisantes du rire

Oumelaz Sadoudi

Université de Bejaia, Algérie

Université de Bordeaux Montaigne, France

Oumelaz.sadoudi@univ-bejaia.dz

<https://orcid.org/0000-0002-7369-6155>

Reçu le 15 octobre 2022 / Évalué le 10 novembre 2022 / Accepté le 30 novembre 2022

Résumé

Cet article présentera un très bref survol des pratiques professionnalisantes pour faire rire que les hommes ont cultivées et pratiquées, tout au long des siècles, allant de pratiques populaires, littéraires, artistiques, cinématographiques et médiatiques qui s'adressent à la raison, à l'intellect (rire par surprise, suite à une incongruité) à d'autres qui se présentent comme « thérapeutiques » qui invitent et entraînent le corps à rire, sans raison (rire mécanique). Il tardera, un peu, sur cette dernière catégorie, moins connue ou peu abordée, en mettant en relief ses avantages et ses aspects contraignants.

Mots-clés : Rire, comédie, spectacle humoristique, yoga du rire, rigologie

Prácticas profesionales de la risa

Resumen

Este artículo presentará una brevísima panorámica de las prácticas profesionales para hacer reír que se han cultivado y practicado a lo largo de los siglos, desde prácticas populares, literarias, artísticas, cinematográficas y mediáticas que apelan a la razón y al intelecto (risa por sorpresa, a raíz de una incongruencia) hasta otras que se presentan como « terapéuticas » e invitan y entrenan al cuerpo a reír, sin motivo (risa mecánica). Dedicará algún tiempo a esta última categoría, menos conocida o poco discutida, destacando sus ventajas y sus aspectos restrictivos.

Palabras clave: Risa, comedia, espectáculo de comedia, yoga de la risa, rigología

Professional laughter practices

Abstract

This article will present a very brief overview of the professional practices for making people laugh that people have cultivated and practiced over the centuries, ranging from

popular, literary, artistic, cinematographic and media practices that appeal to reason and the intellect (laughter by surprise, following an incongruity) to others that present themselves as 'therapeutic' and invite and train the body to laugh, without reason (mechanical laughter). He will spend some time on this last category, which is less well known or little discussed, highlighting its advantages and its restrictive aspects.

Keywords : Laughter, comedy, comedy show, laughter yoga, rigology

Introduction

Le rire est un phénomène naturel et corporel. La capacité à sourire et à rire est innée chez l'homme, observable chez les bébés, durant leurs premiers mois (Rubinstein, 1983 : 46), avant l'apprentissage de la parole. Certaines études en neurosciences (Kawakami, Yanaihara, 2012) témoignent du sourire du fœtus, sans pour autant savoir s'il est seulement un reflex par hasard, ou une vraie réaction, un vrai sourire.

À la différence de ce que pensaient longtemps les savants à l'exemple d'Aristote et de Rabelais partageant l'idée que le rire est une aptitude propre aux humains, des études en éthologie (science étudiant les comportements des animaux) ont attesté que certains animaux ont aussi l'aptitude à rire, non pas d'une bonne blague comme les humains, mais en les chatouillant (cas des chimpanzés déjà avec Darwin en 1877 et des souris, Panksepp, 2000).

En revanche, la capacité de faire rire intentionnellement est réservée à l'homme. Bergson conclut, qu'en fait, *[p]lusieurs ont défini l'homme « un animal qui sait rire »* (Bergson, 1900 : 10) qu'alors *[i]ls auraient aussi bien pu le définir un animal qui fait rire, car si quelque autre animal y parvient, ou quelque objet inanimé, c'est par une ressemblance avec l'homme, par la marque que l'homme y imprime ou par l'usage que l'homme en fait (Ibid.)*. À travers cet article, nous allons survoler les grandes pratiques que les humains ont développées à travers les époques pour exploiter la capacité de rire et de faire rire : une aptitude vitale et naturelle qui les a accompagnés dès la naissance.

1. « Faire rire » et « cultiver le rire » : la plus ancienne pratique à la portée de tous !

La blague est à la fois une pratique et *une forme discursive la plus populaire et anonyme, à travers laquelle se cultivé et se cultive le rire d'une génération à une autre, dans des groupes plus ou moins homogènes* (Sadoudi, 2017 : 91-92). Le plus ancien recueil de blagues d'après [Gordon Z. (2010 : 13-14)] s'appelle *Philogelos* signifiant *l'ami du rire ou celui qui aime rire, datant du III^e ou du IV^e siècle de notre ère, écrit en grec ancien attribué à Hiéroclès et à Philagrios. Il comprend 264 blagues. Il est traduit et publié en français sous le titre Va te marrer chez les Grecs* (Sadoudi, 2017 : 93).

2. Faire rire comme pratique artistique, littéraire, intellectuelle et médiatique

Faire la fête, jouer, faire rire et créer la joie étaient l'une des manières de rendre hommage aux divinités. L'idée de faire rire pour éveiller ou corriger les défauts de la société a vu le jour depuis l'antiquité avec Aristophane considéré comme le père du théâtre comique athénien. La comédie retrouve son apogée au XVII^e siècle avec Jean-Baptiste Poquelin (dit Molière) en France et William Shakespeare en Angleterre. Elle est devenue depuis une production littéraire et artistique. Les auteurs et les acteurs dramaturges sont formés, l'art de la comédie est connu et reconnu comme un genre littéraire, enseigné et étudié dans des académies et des universités.

Le rire ne se réduit pas au seul genre dramatique, il traverse différents genres discursifs et pratiques sociales, comme à titre d'exemples : les journaux satiriques ; les bandes dessinées, les caricatures, les romans comiques (comme *Gargantua et Pantagruel* de Rabelais), les cirques, les clowns, le bouffon, le fou du roi, etc. Dans le domaine cinématographique, des films drôles, comiques et humoristiques ont vu le jour, le premier remonte à 1895 avec le court-métrage *L'Arroseur arrosé* de Louis Lumière. Les films de *Charlot*, de *Mr Bean* ont fait rire le monde entier, la liste est longue et chacun a sans doute ses préférés.

À partir des années 1950, on a vu la naissance de spectacles appelés spectacles comiques, un seul acteur qui joue sur scène. Il s'agit plutôt d'un monologue sur scène où tout se joue dans et à travers la langue : les mots employés font seuls toute la scène. Le premier spectacle de deux heures sur scène et inédit en France date de 1959 avec Fernand Raynaud. Au fur et à mesure, l'adjectif de *comique* se voit remplacer par celui d'*humoristique*. On parle plus de spectacles humoristiques, de spectacles en solo ou encore on emploie des anglicismes comme *Stand up*, *One man / woman show*. À l'exemple des humoristes comme Raymond Devos, Pierre Desproges, Pierre Repp, Coluche, Florence Foresti, Gad Elmaleh, Mohamed Fellag, Jamel Debbouze, etc. Aujourd'hui, on peut se former pour être humoriste, à perfectionner et écrire ses spectacles humoristiques, il y a des espaces audiovisuels pour les présenter (à part les cafés-théâtres et des music-halls), plateaux télés, des émissions radios, des jeunes humoristes se manifestent via des vidéos postées sur les réseaux sociaux (*Facebook*, *Instagram*, *Tiktok*, ...). Ou encore des caméras cachées, des gags, etc.

3. Différences entre les deux grandes catégories de pratiques professionnalisantes du rire

À la différence des pratiques littéraires et intellectuelles du rire où faire rire n'est pas forcément l'unique finalité recherchée d'une comédie, d'un spectacle humoristique, d'une blague, d'un journal satirique, d'un film drôle, d'une caricature, etc., le rire constitue souvent l'ultime moyen ou arme pour dire sans dire ce qui est tabou ou censuré. Le yoga du rire et la rigologie explorent les exercices et les techniques ludiques les plus avantageuses pour rire ou stimuler le corps à rire davantage, pour uniquement profiter de ses effets agréables. Les pratiques comme le yoga du rire et la rigologie se présentent ou se pratiquent pour atteindre le rire lui-même.

Puisqu'en principe le rire fait « du bien » au rieur (sauf dans le cas où il est victime de son rire), il est normal que, cette denrée précieuse, certains tentent de la capter directement, de la cueillir à la source, à même le corps, hors des circonstances où d'ordinaire le rire éclate comme événement du rapport à l'Autre ou à l'être (Sibony, 2010 : 128).

Elles proposent des exercices ridicules et enfantins, comme le fait de répéter, en groupe et à haute voix, les sons du rire (haha, hoho), imiter le rire de la poule, faire le clown, etc. Les séances sont parfois gratuites ou comme les artistes de rue, les animateurs laissent leur chapeau par terre, les participants donnent à volonté ce qu'ils désirent ! Souvent, elles sont payantes d'un tarif pouvant aller de 5 à 10 euros, pour une séance de 30 à 40 minutes.

Pour un esprit cartésien, ces pratiques peuvent être identifiées comme banales, ridicules et sans richesse intellectuelle à la différence des pratiques littéraires et artistiques invitant à rire et à développer l'esprit critique, à rire et à découvrir les virtuoses des mots de la langue, etc. L'importance de

[c]e traitement du rire, comme matière précieuse que l'on prélève pour elle-même, existe aussi pour d'autres produits du corps comme le bâillement ou le cri; mouvements profonds et bénéfiques que l'on peut isoler, capter, exploiter comme tels à des fins de bien-être, en toute innocence, loin des miasmes de la signification (Sibony, 2010 : 131).

4. Faire rire comme pratiques « thérapeutiques » : yoga du rire et rigologie

Avant d'aller plus loin, nous estimons qu'il est judicieux d'interroger les termes *thérapie* et *thérapeutique*, qui tantôt signifient *soigner* et tantôt *prendre soin*.

Le terme *thérapie* est, selon le dictionnaire en ligne *Trésor de la langue française informatisé* (TLFi), un substantif féminin, emprunt du grec ; il signifie *entretien, traitement ; soin du corps, soins médicaux, traitements ; préparation d'un remède*. Il renvoie en médecine la *manière de traiter une maladie (par des agents physiques, médicamenteux, etc.)* et en psychologie et/ou psychanalyse, il fait référence à la *méthode de traitement de certains troubles psychiques ou psychosomatiques (par l'analyse, l'expression corporelle, etc.)*. Il a pour synonymes : *psychothérapie, thérapeutique*.

Quant au terme *thérapeutique*, selon le TLFi en ligne, il peut être substantif féminin et adjectif, emprunt du grec signifiant qui *prend soin de, qui concerne le soin qu'on prend de quelqu'un ou de quelque chose* et comme substantif signifiant *l'art de prendre soin*. Au cours de l'histoire, il a pu signifier comme nom *partie de la médecine qui a pour objet le traitement*

des maladies ; ensemble des moyens de traitement qui conviennent à telle ou telle maladie en particulier et comme adjectif ce qui est *relatif au traitement des maladies*. Comme substantif, il est souvent employé comme synonyme de *thérapie*.

Il est important d'être vigilant lorsqu'on emploie ces termes puisqu'il y a une grande différence entre *soigner* (comme synonyme de guérir) un malade ou une maladie en le ou la traitant vraiment avec un protocole sanitaire rigoureux et le fait de *prendre soin* d'un malade, le prendre en charge, l'écouter, lui assurer un environnement agréable, l'accompagner, etc.

C'est pourquoi, de mon point de vue, toutes les approches non scientifiques, donc non médicales, sont censées employer de préférence la locution verbale *prendre soin*, au lieu du verbe *soigner* (dans le sens de guérir) et éviter aussi l'usage des termes *thérapie* et *thérapeutique* tant que leurs approches ne sont pas fondées scientifiquement ou ne sont pas encore soumises à l'épreuve et à la méthode scientifiques.

Il est scrupuleusement nécessaire d'employer un vocabulaire dénotatif et explicite pour expliquer en quoi et pourquoi une pratique ou un accompagnement est avantageux pour prendre soin du malade ou d'une personne qui gère avec difficulté son quotidien, qui ne supporte pas d'être hospitalisé ou être à l'école ou au bureau ou à l'usine toute la journée... Donc, définir à quels publics et dans quelles situations ces pratiques interviennent-elles ? Il est aussi impératif de réserver les termes de *thérapie* et *thérapeutique* aux disciplines scientifiques qui interviennent selon des protocoles approuvés pour traiter telle ou telle maladie et d'utiliser plutôt l'expression *prendre soin* : prendre soin de sa santé au quotidien, prendre soin de sa maladie, prendre soin d'une personne malade, prendre soin des élèves, prendre soin du personnel d'une entreprise, etc. *Prendre soin*, implique une prise en charge globale de quelqu'un ou de quelque chose : bien manger, bien dormir, s'organiser, se reposer, s'amuser, rire, travailler, faire le bilan de la semaine, du mois, avoir une certaine philosophie au quotidien, écouter ses émotions, écouter son corps... être dans une démarche ou une quête pour mieux gérer sa vie et vivre mieux au quotidien, être et se sentir mieux dans sa peau et avec les autres malgré les tracas, les désagréments et l'absurdité de l'existence.

En d'autres termes, il est nécessaire de réserver le lexique scientifique et médical aux scientifiques et aux pratiques thérapeutiques qui ne peuvent être que médicales, reconnues comme telles par la communauté des scientifiques : expérimentales, vérifiables, pouvant être remises en question dès qu'il y aura la preuve du contraire. Quant aux pratiques non scientifiques ou non reconnues encore comme telles devraient éviter ce genre d'amalgame pour donner plus de crédibilité, d'intégrité et donc de valeur à leurs pratiques tant qu'il n'y a pas encore d'études scientifiques rigoureuses qui approuvent le fondement de leurs pratiques et/ou confirment leurs apports et effets.

4.1. Effets du rire sur le corps vs effets du yoga du rire et de la rigologie

À présent, il n'y a pas vraiment d'étude scientifique – publiée dans une revue scientifique évaluée par les pairs – qui atteste les effets de ces deux pratiques, le *Yoga du rire* (né en 1995, en Inde, avec le Dr Madan Kataria) et la *rigologie* (née en 2002, en France, avec Corinne Cosseron) sur la santé ou la capacité à guérir ou traiter une maladie spécifique. Et d'ailleurs, la question qu'il faut poser n'est pas « est-ce que ces pratiques guérissent ? », mais « est-ce qu'on rit davantage avec ces pratiques ? », ou encore « est-ce que ces pratiques rééduquent le corps des habitués aux clubs de rire ou aux ateliers de rigologie à rire davantage ? ». Puisqu'elles s'appuient sur le fait que le rire est agréable et bénéfique, alors « comment amener le corps à rire le plus souvent ? ».

Exemple : les clubs de rire. Ce sont des groupes qui se réunissent sous la houlette d'un « rigologue », qui est là pour faire en sorte que le groupe rie spontanément. Et il y arrive assez bien, selon un schéma que l'on trouve, avec de minces variantes, un peu partout dans le monde, là où ces groupes fleurissent. Ce schéma est le suivant : une mise en train physique et verbale pour créer un peu de bien-être, de confiance, de relâchement, faire baisser les défenses habituelles; b) moyennant quoi un éclat de rire spontané du « rigologue », ou de l'un de ses assistants, déclenche une contagion de rire qui peu à peu se propage et enveloppe le groupe dans le bien-être plus affirmé qu'elle signale; c) ce rire s'installe et s'auto-entretient ; le groupe se laisse porter par lui, ses membres y fusionnent quelques instants. Après quoi, ils recueillent les bénéfices hormonaux et musculaires de cette « crise » qui, idéalement, vise le « fou rire », le rire sans raison, celui de la pure affirmation ; celle d'être là ensemble à se libérer l'un l'autre et chacun pour soi des contraintes, des inhibitions, du stress... (Sibony, 2010 : 128).

Effectivement, ces pratiques ont vu le jour et elles ont été motivées suite aux nombreux témoignages, notamment celui du journaliste américain Norman Cousins, « en 1976, [il] rapporte dans une revue médicale renommée comment il a guéri grâce au rire associé à la vitamine C d'une spondylarthrite. Cette communication a un immense retentissement et relance les travaux et les recherches consacrés au rire en médecine » (Rubinstein, 1983 : 69). Et d'autre part, en s'appuyant sur certaines découvertes scientifiques en neurosciences sur l'existence et la fonction des neurones miroir (Rizzolatti *et al.*, 2007) et que le cerveau ne fait pas la différence entre un rire naturel qui arrive par surprise et un rire stimulé ou mimé (mécanique) qui provoque les mêmes effets.

[C'est dans cette perspective que s'inscrivent les thérapies par le rire qui se sont développées au cours des dernières années dans les pays occidentaux. Généralement, elles postulent que l'auto-induction du sourire et surtout du rire, non seulement va améliorer notre état d'esprit, notre humeur, mais également que le rire, par ses vertus toniques et revigorantes, favoriserait le bien-être et la santé en stimulant les défenses immunitaires. [...]. Il en résulte un développement varié de thérapies par le rire et de méthodes diverses visant à faire rire les personnes malades pour accompagner le processus de guérison ou encore pour prévenir les maladies. Ces pratiques sont proposées par des personnes qui se présentent parfois comme des rigolothérapeutes, des clownmédecins et même des clownanalystes (Anaut, 2014 : 111).

4.2. Quelques bienfaits attribués au rire

Dr Henri Rubinstein explique qu'en tenant compte *de la physiologie du rire, de ses mécanismes, de ses effets sur différents appareils de l'organisme rend compte de son action thérapeutique et permet de comprendre pourquoi celui qui rit reste en bonne santé ou peut retrouver sa santé* (1983 : 83). Il poursuit en précisant que « [l]e rire est un exercice musculaire, le rire est une technique respiratoire, le rire libère les endorphines cérébrales, le rire est un stimulant psychique, le rire, par son action sur le système neurovégétatif, combat le stress » (*Ibid.*).

Gordon Zola souligne que, « de son temps, Cicéron prétendait déjà que le rire était cathartique, que la comédie était purificatrice et qu'à ce titre, les pièces d'Aristophane avaient pour but de *corriger le comportement irrationnel et immoral des méchants*. Qu'en est-il vraiment à la lumière des

dernières recherches ? (2010 : 372). Il rapporte, ci-après, quelques bienfaits du rire pour la santé :

Pour un grand nombre de spécialistes, le rire est essentiel à la santé. Il peut prévenir les maladies cardio-vasculaires, atténuer la douleur ou améliorer les fonctions cognitives (raisonnement, mémoire, perception...). D'un point de vue purement physique, le rire permet de mieux oxygéner le corps, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes, de faire travailler le diaphragme et d'augmenter la capacité respiratoire.

À partir d'une série d'études réalisées en 1996, le professeur Rod Martin, un spécialiste du rire au Canada, a conclu « qu'envisager la vie avec humour ou la prendre avec un grain de sel aurait des conséquences bénéfiques mesurables sur la santé psychologique et émotionnelle. » (Gordon Z., 2010 : 373).

Ce qu'il faut comprendre c'est que le rire ne constitue pas en soi un remède contre telle ou telle pathologie précise comme dans les protocoles sanitaires, mais aide l'organisme à aller mieux et retrouver l'équilibre. Puisqu'il constitue une sorte d'hygiène pour libérer le surplus de pression ou de stress. Une façon, donc, de se renouveler ou de se vider, par des moments d'oubli agréables, pour pouvoir faire face encore et encore à la vie. Ce dernier point, il a été souligné par beaucoup de philosophes et de psychologues comparant le rire à une sorte de soupape, qui nous libère d'un excès de tension. En psychologie, c'est ce qu'on appelle la théorie de la décharge (Freud 1905).

Le rire aide à prendre soin du corps physique, émotionnel et psychique, dans le sens qu'il provoque un état d'être et une atmosphère, (intérieure et extérieure) du malade avantageuse (se détendre, se relâcher, dégager l'excès de pression ou anxiété, stress, respirer profondément, produire un massage musculaire suite aux vibrations du rire, apporter la bonne humeur, ...). Notamment dans le cas de personnes qui souffrent d'insomnies, de stress, de surmenage, de *burn out*, etc., le rire reste le moyen naturel, agréable et à la disposition de tous, pour y remédier.

Au final, tant qu'il n'existe pas de preuves scientifiques précises entre le rire et la santé, il est essentiel de suspendre tout jugement et adopter plutôt une position agnostique, celle de « je ne sais pas » ou « il reste à le confirmer ». Puisqu'« [à] l'heure actuelle, peu d'articles scientifiques permettent de prouver les effets salutaires du rire et du sens de l'humour sur la santé ou la prévention des risques, en isolant cet aspect des autres

variables qui pourraient participer à la santé. C'est pourquoi il convient de rester prudent » (Anaut, 2014 : 116).

5. Côtés ou aspects à reconnaître du Yoga du rire et de la rigologie

5.1. Rire à tout prix et sans conditions

Rire du corps, au-delà des mots, au-delà de nos limites que dessinent nos pensées, nos habitudes, nos cultures, ainsi que les différences et les interdits, inscrites et perpétuées dans et à travers nos langues. Rire uniquement pour le rire lui-même, pour rire avec tous, pour rire encore davantage, « plus on est de fous, plus on rit ». Puisque, au final, « [l]e rire est un événement du corps. Sa cause fût-elle un mot ou une idée, c'est un corps qui rit, qui s'y fait prendre, toujours. Ce corps, on le voit, on l'imagine, d'abord paisible puis secoué par le geste ou la parole. Le corps collectif aussi, le groupe normal, régulier, on l'imagine atteint par tel mot singulier, par l'autre face de la loi » (Sibony, 2010 : 84).

Rire soulage non seulement l'individu, en le libérant de ses pensées envahissantes et lui permettant d'oublier au moins pour un moment ses malheurs, en l'aidant à relâcher les tensions musculaires dues aux stress et à l'anxiété, mais aussi, il aide à apaiser l'atmosphère et lâcher prise au niveau d'un groupe et d'une collectivité que ce soit au niveau familial, scolaire, professionnel, etc. Il facilite et favorise la socialisation et la rencontre avec les autres, « [l]e rire collectif n'est pas que la somme des rires qu'il rassemble, il y ajoute la complaisance – dont il a besoin pour vivre » (Sibony, 2010 :111). Ainsi, « [l]e rire du groupe est une secousse jouissante où se renouvelle un lien social » (Sibony, 2010 : 112).

Le langage communicatif et contagieux, le plus agréable pour tous est bien le rire et/ou le sourire, une réalité observable au quotidien chez les personnes souriantes ou riantes : sensation de joie et de bien-être, les yeux qui brillent et une banane dans le visage. Rire du corps suite à l'effet des ondes sonores des « haha » et des « hoho » des autres, est la chanson la plus primitive et heureuse que tout être humain a la faculté d'émettre depuis qu'il est bébé.

5.2. Prise de conscience et volonté d’agir pour le bien-être, contexte de l’expérience

Le chemin entre les deux pratiques, yoga du rire et rigologie, était un besoin et une réponse à un problème constaté par les praticiens du yoga du rire à l’instar de Corinne Cosseron, suite aux nombreux témoignages de leurs rieurs ou habitués aux clubs du rire. Il consiste dans le fait qu’après l’instant agréable du rire le temps que dure une séance de yoga du rire, les rieurs retrouvent juste après leur tristesse, leur colère, leurs peurs, leurs angoisses, qui surgissent ou surgissent encore plus fort.

C’est à partir de là que Corinne Cosseron, fondatrice de l’École International du Rire, formatrice et praticienne du yoga du rire, a eu une idée pertinente, celle de travailler – via d’autres exercices complémentaires– d’autres émotions après les exercices du yoga du rire, ainsi la rigologie est née avec elle en France, à l’École Internationale du Rire, en 2002. Un atelier de rigologie aide non seulement à rire (yoga du rire), mais à accueillir, travailler et faire le tour de d’autres émotions, pour effectuer une sorte de libération émotionnelle ou faire bouger les émotions bloquées, les reconnaître comme telles, pour les extérioriser. Pour décrire la fonction ou la finalité de la rigologie, Corinne Cosseron emploie souvent l’expression *hygiène émotionnelle*.

Les clubs de rire et les ateliers de rigologie constituent des contextes où le rire s’invite et se pratique intentionnellement, pour profiter consciemment de ses bienfaits, quitte à faire le clown, à faire le ridicule, à répéter la chanson du rire, etc. Il s’agit d’être conscient et réceptif à toutes les occasions qui invitent à rire et à en profiter, au moins le temps que dure la séance.

Ces pratiques aident à lâcher à la fois les tensions corporelles, à lâcher son mental et son égo via la respiration, les exercices un peu enfantins et ridicules pour des adultes (faire des activités rigolotes comme imiter le rire de la poule, le rire cocktail, le rire élastique, le rire train, etc.). L’essentiel pour le participant/le rieur est de se focaliser sur son bien-être, se sentir et s’enraciner dans son corps à l’aide d’un exercice physique, au lieu d’être submergé et noyé dans son mental, occupé par les maux et tracasseries du quotidien ou épuisé par les jugements des autres et/ou ses auto-jugements, etc.

Elles incarnent l'expérience allant d'une prise de conscience des bienfaits du rire, d'une prise de décision et d'une volonté d'agir pour une mise en pratique (élaborer des exercices, etc.) du rire. Afin de rire mieux et davantage au quotidien, car *une journée sans rire est une journée perdue* (Charlie Chaplin¹).

6. Côté sombre ou obscur de la rigologie : en quoi est-ce sombre ou par rapport à quoi ?

À une époque où l'on parle beaucoup de « médecines *alternatives* », alors que la médecine ne peut être que scientifique, il n'existe pas une médecine non scientifique ou pseudo-scientifique, cet adjectif « *alternatives* » n'a ni raison ni lieu d'être utilisé, puisqu'il induit en erreur le large public. Il invite à l'amalgame entre traitements scientifiques et autres propositions de traitements ou pratiques sans fondements scientifiques ou non encore approuvés scientifiquement.

Ce type de disciplines ou de pratiques qui ne cessent de s'élargir et d'adopter des dénominatifs un peu fantaisistes, sont souvent critiquées par les scientifiques (à l'exemple de l'homéopathie, la naturopathie, la parapsychologie, la psychogénéalogie, etc.), elles sont considérées comme des pratiques arnaqueuses et leurs praticiens sont qualifiés de charlatans (dans le sens qu'ils promettent la réalisation de choses comme par magie, qu'alors ils ne vendent que des promesses !). Le danger de ce type de pratiques qui se présentent comme « médecines alternatives », c'est qu'elles font dévier les malades qui se fient à elles et retardent ainsi les traitements médicaux (chirurgicaux, médicamenteux). À l'exemple de Steve Jobs² qui a refusé de traiter sa tumeur et se contentait de se soigner uniquement par les médecines dites « douces ou alternatives ».

On est dans une époque où chacun peut développer un site, une chaîne vidéo sur *YouTube*, élaborer et diffuser au large public, une pratique ou des formations à distance, parler de telle ou telle recette prometteuse et

¹ Citation attribuée à Charlie Chaplin.

² Moysan, T. 01/09/2017. « Comment les médecines alternatives ont tué Steve Jobs », sur le site What's Up Doc ? Société, « Sciences & Santé ». [En ligne] : <https://www.whatsupdoc-lemag.fr/article/comment-les-medecines-alternatives-ont-tue-steve-jobs> [consulté le 01 octobre 2022].

magique pour transformer ou soigner en quelques jours ... Certes Internet est un atout de diffusion et d'accès à l'information, que ce soit pour le public ou pour les praticiens et les formateurs sincères et intègres. Mais tant qu'il y a la possibilité de payer à distance, Internet constitue aussi un terrain juteux et bien favorable pour les arnaqueurs, les manipulateurs qui vendent de belles paroles et promesses pour réussir ou atteindre telle ou telle chose.

Pour une quantité d'informations inouïe qui se crée et se partage chaque instant sur internet, il est impossible de la consulter et de la vérifier à la fois. De plus, cette tâche prend beaucoup de temps pour approfondir un domaine, une idée, une expérience, une recette ... d'un auteur ou d'un orateur qui se présente comme un expert d'un domaine de connaissance. On est dans une époque où l'on doit être très vigilant par rapport à ce qu'on reçoit et rencontre ou découvre comme informations, voire lorsqu'elle émane de pratiques ou d'auteurs ou de méthodes, ... non scientifiques.

6.1. Appellation « rigo-logie »

Dans le terme *rigologie*, il y a *logos* qui signifie « discours ou étude » et *rigol-o* (drôle, plaisant, ridicule, risible, fait rire, ludique, ...), laissant entendre à tous ceux qui vont découvrir cet appellatif pour la première fois, c'était le cas avec moi³, avant toute recherche dans un dictionnaire ou sur internet, à « un discours ou études logique, fondé sur ce qui est rigolo ».

De ce fait, l'appellation « rigologie » rigo (rigolo) et (logos), n'est pas compatible avec cette pratique professionnalisante du rire, car immédiatement on la rapproche de disciplines scientifiques comme la sociologie, de la biologie, anthropologie, zoologie, éthologie, cardiologie, sémiologie, lexicologie, ..., à la différence de ces dernières, elle ne tient aucun discours rigoureux sur le rire ou les pratiques rigolotes ou ludiques, mais invite à rire et exercer le rire pour le bien-être et la libération émotionnelle. De ce fait, elle est plutôt classable un peu dans la catégorie

³ De même par rapport aux syntagmes « École internationale du rire » et « École internationale du rire et du bonheur », j'ai pensé ou imaginé au début, avant ma formation, qu'il s'agissait qu'une école académique où l'on apprend, enseigne et étudie tout ce qui est relatif au rire, d'après la littérature scientifique (apport des philosophes, littéraires, des scientifiques de tous les domaines et selon les différentes époques), ou autres et y compris les pratiques du *faire rire* (Comédies, spectacles humoristiques, films comiques, caricatures, blagues, clowns, ...).

de disciplines non scientifiques ayant adopté des appellatifs qui se terminent avec *logos* à l'exemple de la numérologie, de l'astrologie, de la sophrologie, etc.

Cependant, elle constitue une pratique très intéressante tant qu'elle offre un lieu de rencontre et un contexte pour ceux qui aiment rire, de se retrouver ensemble, non seulement pour rire mieux et davantage, mais aussi pour travailler leurs émotions. Au lieu de s'abandonner à l'ennui et aux maux du quotidien, une séance par semaine, ne peut apporter que du bien.

Le côté donc regrettable de la rigologie, c'est qu'elle porte en sa dénomination un désir ou une volonté hâtive de donner un aspect scientifique, donc fondé à une pratique qui n'a encore ni de méthodologie scientifique, ni de cadre théorique rigoureux, ni même de définition précise, ni un objet d'étude bien délimité. Mais elle se limite plutôt à l'idée de réunir les différentes techniques et exercices ludiques pour mieux rire et aussi libérer les émotions bloquées. De plus, ses effets recherchés ne sont pas certains. De même, les techniques ou exercices proposés ne sont pas forcément issus d'un protocole, attestant leur efficacité.

Il conviendrait de l'appeler plutôt, selon moi, d'après ce qu'elle est à ce stade, ce qu'elle offre et sur quoi elle s'appuie, une sorte de pratique « rigolo- multiculturelle* » ou « rigolo-pluriculturelle * ». Puisqu'elle est plus une volonté et une décision *d'agir pour cultiver son rire et sa joie d'être*⁴ ou une certaine pratique *éducative ludique pour mieux rire et être joyeux*. Autrement dit, une sorte de pratique pour expérimenter le rire et la joie selon les différentes manières ou sagesse existantes un peu chez les peuples d'origines et de cultures différentes... Afin de cultiver et de profiter des milles et une façon de rire et de bien-être. Ou encore, trouver toujours un moyen pour rire mieux et davantage, sans rater l'occasion lorsqu'elle se présente.

À la différence du terme *rigologie*, l'appellation « yoga du rire » est plutôt adéquate, car comme son nom l'indique, elle exprime plus explicitement en quoi consiste cette pratique du rire : un certain yoga qui exploite la voie du rire et tente de le stimuler suite aux exercices basés sur

⁴ « Décider de cultiver son rire et sa joie d'être : yoga du rire et rigologie », titre que j'ai donné à mon spectacle théâtral et humoristique, présenté le 23 juillet 2019 au cinéma d'Aokas.

la respiration, en imitant les sons du rire pour le provoquer. Il permet, de cette manière, de profiter de la méditation, du relâchement que le rire produit comme effets. Le yoga du rire est comparable, de ce fait, au yoga en général : se sentir bien ancré dans son corps et dans le présent, et non pas perdu dans les pensées et les souvenirs douloureux du passé (soucis, regrets, échecs, traumatismes, ...), tout en profitant des bienfaits du rire sans passer forcément par l'intellect et l'esprit.

6.2. Rigologie = Σ pratiques du rire, de joie, du bien-être, ... du *bonheur*

On constate un foisonnement d'appellatifs, de pratiques, de formations, et même de nouvelles écoles ou institutions, continuant d'une année sur l'autre à s'amplifier d'une façon considérable, correspondant à des buts et finalités de plus en plus complexes : avant d'atteindre le rire, puis le rire et les émotions, ensuite le bonheur et même une certaine spiritualité à caractère *new âge*⁵ (École des méditations, etc.).

Née avec le vingt-et-unième siècle à l'initiative de Corinne Cosseron, l'École Internationale du Rire est parrainée par le Dr Henri Rubinstein, auteur de La Psychosomatique du rire [1983]. Aujourd'hui, elle a rejoint avec l'École et le Centre d'Application de Psychologie Positive, l'Institut des Sciences du Bonheur avec le psychologue Yves-Alexandre Thalmann qui parraine le symposium annuel des Rencontres Zygomatiques.

L'École réunit des professionnels leaders de leur discipline qui ont minutieusement créé des programmes spécifiques destinés à l'enseignement de la rigologie. Les modules complémentaires ainsi créés visent à un développement harmonieux, profond mais aussi résolument joyeux de chacun sur les plans mental, émotionnel, physique et spirituel⁶.

Une pratique qui veut de plus en plus renfermer toutes les autres pratiques semblables promettant une certaine connaissance de soi ou assurant un certain bien-être, pour se sentir bien et mieux au quotidien. Comme le slogan publicitaire qu'on retrouve sur certaines boîtes de

⁵ Pour Frank Greiner, le new âge « peut se définir par rapport au cadre de l'institution religieuse comme une relation plutôt libre au religieux et au sacré d'une manière encore plus diffuse. Le new âge est une spiritualité qui n'est plus ancrée dans une religion. » (Greiner, F. « Littérature et alchimie, de la renaissance au new âge ». Vidéo, en ligne).

⁶ Cosseron, C. École internationale du rire et du bonheur.

[En ligne] : <https://www.ecolederire.org/ecole-internationale-du-rire-rigologie-technique-de-bonheur.html> [consulté le 01 octobre 2022].

compléments alimentaires : « Tout en un » ou « Le tout-en-un ». La rigologie est plus un désir ou une intention de vouloir renfermer toutes les pratiques, les exercices, les stratégies, les témoignages, les sagesses ancestrales et spirituelles et le peu d'apports scientifiques existant (neurosciences, psychologie positive) pour atteindre non seulement le rire, mais le bonheur.

D'une part, cela s'explique à travers les nombreux appellatifs, que ce soient des organismes créés ou qui continuent de se créer : de l'École Internationale du Rire (animer des clubs yoga du rire et former des animateurs d'atelier de yoga du rire) à l'École Internationale du rire et du Bonheur (naissance de la Rigologie, atelier de rigologie et formation de rigologue 1, 2 et 3), à l'Institut des Sciences du Bonheur qui apparemment intégrera d'autres écoles et d'autres formations ou sous-formations/spécialisations : École des méditations, Centre d'Application de psychologie positive, Coaching et management psychopositifs, des clubs de bonheur, etc.

D'autre part, ce désir envahissant de vouloir renfermer toutes les autres pratiques prometteuses – allant du rire ; à l'hygiène émotionnelle ; à la connaissance de soi et des autres, à la joie et du bien-être physique, émotionnel et psychique ; ... et du bonheur – a des conséquences défavorables qui mènent la rigologie d'une pratique spécifique à un contexte qui réunit d'autres pratiques avec des techniques un peu différentes. D'ailleurs, sur son site officiel, parfois, à travers les définitions données, il y a un amalgame entre la rigologie en tant que pratique et l'École Internationale du rire et du bonheur comme organisme qui forme à l'animation des clubs de rire, des ateliers de rigologie et d'autres formations. Ce qui va donner par la suite un Institut des Sciences du Bonheur dans le sens de sa créatrice. Par conséquent, il n'existe ni définition précise et stable, ni but précis de la rigologie, ce qui l'empêche de se développer verticalement, c'est-à-dire, dans la profondeur et la rigueur de ses exercices et de ses activités ludiques qu'elle propose. Malheureusement, elle s'étire rapidement dans une horizontalité qui va dans l'imprécision, et dans cette logique, vers un infini non encore assouvi. Tout comme la complexité du concept du *bonheur*.

En outre, il n'existe pas de *sciences du bonheur*, le *bonheur* n'est pas un concept précis, non résolu même d'un point de vue philosophique, qu'est-ce que le bonheur ? Le bonheur de quelqu'un pourrait être le malheur de quelqu'un d'autre ; ce qui pourrait être le bonheur de quelqu'un auparavant pourrait constituer son ennui une fois atteint, devenir une habitude ennuyeuse, car *[l]a vie oscille, comme un pendule, de gauche à droite, de la souffrance à l'ennui ; ce sont là les deux éléments dont elle est faite, en somme* (Schopenhauer, 1912 : 465). Le bonheur est *l'idée la plus absurde de toute l'histoire de l'humanité. [...]. Le bonheur n'est pas un moment de joie, c'est durable* (Ferry, Conférence du 01/10/2015).

De même, le recours au terme *sciences*, n'est pas adéquat, car elle nomme ce qu'elle n'offre pas, ce qu'elle n'exploite pas, ce que scientifiquement n'est pas encore exploité ou exploitable. Il est préférable de parler des pratiques ludiques et joyeuses. Le yoga du rire, la rigologie, la sophrologie ou la sophrologie ludique, les méditations (statiques et actives), spiritualité, ... n'ont aucun fondement scientifique, des pratiques qui s'exercent et se transmettent dans des cadres autres que scientifiques et/ou académiques. Sauf exception de la psychologie positive, qui n'est pas pour autant une discipline sur le plan épistémologique, mais peut se justifier sur un plan institutionnel, dans le sens qu'elle regroupe plusieurs approches de la psychologie dans une orientation positive, comme l'explique Jacques Lecomte, dans le passage ci-après :

[L]a psychologie positive est-elle une discipline (ou sous-discipline) scientifique ? A priori, cela paraît difficile : les disciplines psychologiques s'intéressent à telle ou telle facette de l'être humain : on parle ainsi de psychologie sociale, de psychologie cognitive, de psychologie des émotions, de comportementalisme ; la psychanalyse se focalise essentiellement sur l'inconscient, la psychologie évolutionniste sur nos racines biologiques, etc.

La psychologie positive est très différente à cet égard puisqu'elle étudie non pas une seule facette, mais les multiples facettes de l'être humain (émotionnelle, cognitive, sociale, etc.), dans une orientation positive. Dès lors, deux options théoriques sont possibles : soit considérer que ce n'est pas une discipline, soit qu'il s'agit d'une discipline intégrative. Pour ma part, il me semble parfaitement justifié de lui attribuer le qualificatif de discipline intégrative. Un parallèle peut d'ailleurs être fait avec les sciences de l'éducation : celles-ci ne constituent pas une discipline sur un plan épistémologique car elles sont composées d'un assemblage d'autres disciplines : psychologie de l'éducation, sociologie de l'éducation, histoire de

l'éducation, etc., mais cela n'a pas empêché d'en faire une discipline sur un plan institutionnel. De même, on peut considérer que la psychologie positive est une discipline qui en regroupe d'autres : la psychologie des émotions, la psychologie cognitive, etc., dans leurs caractéristiques positives (Lecomte, 2012 : 33-34).

Ces points regrettables risquent justement de la rapprocher des pratiques ou formations où règnent la manipulation et l'arnaque à l'égard de personnes faibles et en souffrance, vivant l'étape difficile et sombre de leur vie, en leur vendant des recettes ou programmes, ou promesses de réussite de telle ou telle chose : à l'exemple des recettes à base de pensée magique ou positive, caractérisant d'ailleurs négativement le développement personnel, etc. Il faut quand même rester très vigilant pour éviter de passer dans cette zone ou y partager les mêmes aspects.

La démarche de l'École Internationale du rire et du Bonheur ou de l'Institut des Sciences du Bonheur risque, dans cette optique, d'aller renfermer encore et encore tout et n'importe quoi. Car rien n'est précis, du côté de son objet ou finalité recherché, que ce soit le rire, ou encore le bonheur qui sont à la base loin d'être des concepts résolus ni par la philosophie, ni par la science. La joie est éphémère et occasionnelle, mais le bonheur est durable. De ce fait, parler de *joie* est plus théoriquement acceptable que de *bonheur*.

Ajoutons à cela, *[l]a clinique montre que le tempérament joyeux conduit un certain nombre de personnes à négliger leur santé et les mesures de prévention (Anaut, 2014 : 115). C'est pourquoi, [i]l faut bien reconnaître que l'humour n'est pas souvent la meilleure thérapeutique [Kuiper N. A., 2004] (Ibid.). Anaut développe ce point dans les passages (2014 : 115-116), ci-après :*

Selon Bruno Fortin [2004], « les personnes qui ont un grand sens de l'humour se croient surtout plus en santé qu'elles ne le sont réellement. » Les personnes joyeuses auraient donc tendance à se considérer comme en meilleure santé qu'elles ne le sont en réalité, elles peuvent ainsi négliger les symptômes d'alerte d'une maladie et se soigner tardivement. Cela expliquerait que ces personnes, malgré leur tempérament euphorique, présentent un taux de mortalité plus élevé que les autres. Ainsi, la prise de conscience de l'état réel de leur santé serait parfois délaissée chez certaines personnes au tempérament joyeux et optimiste [Scheier M. F., Carver C. S. : 1992], ce qui va à l'encontre de la vision confiante de la psychologie positive.

Conclusion

En général, tant que le rire fait du bien au rieur, toutes les pratiques professionnalisantes du rire ou ayant pour projet de faire rire (comédie, spectacles humoristiques, films humoristiques, journaux satiriques, etc., yoga du rire et rigologie) sont toutes à saluer. L'existence des clubs de rire et des ateliers de rigologie est une opportunité, puisqu'ils peuvent constituer aux chercheurs et aux scientifiques des contextes et des terrains fertiles à expérimenter pour comprendre scientifiquement le rire et ses effets sur la santé.

L'aspect regrettable de la rigologie ou du yoga du rire est le fait que d'une façon ou d'une autre ces pratiques garantissent le rire et promettent un soin ou un rétablissement via les exercices et ou techniques qu'ils proposent de mettre en pratique. Cet aspect s'exprime à travers un vocabulaire emprunté à la science ou par la création de dénominatifs comparables à ceux des scientifiques (-Logos, sciences du bonheur, technique de pointe, ...). Et de l'autre côté, en employant un vocabulaire vague à l'effet puits caractérisant une certaine spiritualité new âge (amour inconditionnel, être profond, pleine conscience, visualisation, méditation, ...). Il est donc judicieux d'employer un vocabulaire neutre, explicite et objectif, ce qui va donner, au contraire, plus de rigueur et d'intégrité à ces pratiques.

Pour moi, suite à mes lectures et mon expérience personnelle, je conçois le yoga du rire plutôt comme une prise de conscience et une volonté qui s'adresse à la faculté naturelle, corporelle et innée du rire. Il invite, incite à mimer le rire, à le jouer jusqu'à le provoquer, l'amplifier et le maintenir aussi longtemps possible, en groupe ou seul. Il constitue un moyen le plus simple et le moins coûteux, pour ne mettre aucune condition entre la possibilité de rire et celui qui le recherche. Autrement dit, le Yoga du rire est le désir ou la volonté de nous mettre au fur et à mesure dans un lien direct avec notre capacité de rire. Quant à la rigologie, elle est aujourd'hui au stade d'une pratique professionnelle pour rire et amener un groupe à rire et à être bien, à travers différents jeux, au moins le temps que dure un atelier de rigologie, de 30 à 40 minutes. Dans d'autres mots, élaborer et mettre en pratique des activités éducatives pour rire et entretenir une certaine libération émotionnelle (relâcher, évacuer des tensions ou des émotions

désagréables), à travers des techniques ou des exercices ludiques et rigolos, ainsi qu'à travers certaines formes artistiques comme la musique, le chant, la danse, le clown, etc.

Concernant la question est-ce que le rire guérit ou non ? On doit la suspendre, et plutôt encourager la science à l'expérimenter ou à réunir l'outil technique, théorique et méthodologique pour pouvoir la cerner avec rigueur et arriver ainsi à des résultats les plus détaillés et les plus précis possibles.

Bibliographie

Anaut, M. 2014. *L'humour entre le rire et les larmes : Traumatismes et résilience*, Préface de Boris Cyrulnik. Paris : Odile Jacob.

Bergson, H. 1900. *Le rire. Essai sur la signification du comique*. Paris : Éditions Alcan. [En ligne] : http://classiques.uqac.ca/classiques/bergson_henri/le_rire/Bergson_le_rire.pdf [consulté le 01 octobre 2022].

Ferry, L. 01/10/2015. « La quête du bonheur, sagesse ou illusion », Vidéo, Conférence, Parenthèse Culture. [En ligne] : https://youtu.be/Vy5u_ek5TmI [consultée le 02 octobre 2022].

Fortin, B. 2004. « L'humour et la santé : une relation drôlement complexe », *Psychologie Québec*, n° 9, p. 35-38.

Freud, S. 1905. *Le mot d'esprit et sa relation à l'inconscient*. Paris : Gallimard.

Gordon, Z. 2010. *L'humour pour les nuls*. Paris : First-Grund.

Greiner, F., 2009. *Littérature et alchimie, de la renaissance au new âge*. Vidéo de l'entretien, Fondation Maison des sciences de l'homme. [En ligne] : https://www.canal-u.tv/video/fmsh/litterature_et_alchimie_de_la_renaissance_au_new_age.31291 [consultée le 01 octobre 2022].

Kawakami, F., Yanaihara, T. 2012. Les sourires en période foétale. In : *Infant Behavior and Development*, Volume 35, Issue 3, p. 466-471. [En ligne] : <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2012.04.002> [consulté le 19 septembre 2022].

Kuiper N. A., *et al.* 2004. « Humo is not always the best medecine : specific components of sense of humor and psychological well-being », *Humor : International Journal of Humor Research*, 17 (1-2), p. 135-168.

Lecomte, J., 2012. « Est-il justifié de parler de la psychologie positive ? ». *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, n° 93, p. 21-36.

Rizzolatti, G., Folgassi, L. *et al.* 2007. « Les neurones miroirs ». *Pour La Science*, n° 351, p. 44-49.

Rubinstein, H. 1983. *Psychomatique du rire : Rire pour guérir*. Coll. Réponse/santé, Paris : Robert Laffont.

Sadoudi, O. 2017. *Analyse discursive de courtes pratiques humoristiques*, thèse de doctorat sous la direction du Pr Taklit Mebarek, université de Bejaia, disponible à la Bibliothèque de la Faculté des Lettres et Langues, université de Bejaia (Algérie).

Sadoudi, O. 2021. « Altérité et interculturalité dans les blagues populaires algériennes ». *Synergies Algérie*, n° 29, p. 247-261. [En ligne] : <https://gerflint.fr/Base/Algerie29/sadoudi.pdf> [consulté le 09 octobre 2022].

Schopenhauer, A. 1912. *Le monde comme volonté et comme représentation, traduit en français par Auguste Burdeau*. Paris : Librairie Félix Alcan. [En ligne] : <https://www.schopenhauer.fr/oeuvres/fichier/le-monde-comme-volonte-et-comme-representation.pdf> [consulté le 01 octobre 2022].

Sibony, D. 2010. *Les sens du rire et de l'humour*. Paris : Odile Jacob.

Trésor de la Langue Française informatisé. [En ligne] : <http://atilf.atilf.fr/> [consulté le 01 octobre 2022].



© *Synergies Chili*, n° 18, Année 2022.
Revue du GERFLINT (Évreux - France)
Première édition - Décembre 2022 -

ARK : <https://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb426944659>
Bibliothèque nationale de France.

Éléments sous droits d'auteur – Modalités de lecture et de citation, politique d'archivage et mentions légales consultables sur le site de l'éditeur www.gerflint.fr et de la revue <https://gerflint.fr/synergies-chili> – Contact : synergies.chili@gmail.com

