

Bruno Kissling

Le médecin et le rire

Rapport sur la «Journée des médecins omnipraticiens romands» du 21 juin 2007 à Lausanne¹

Le rire permet de dédramatiser des situations difficiles sans pour autant les rendre banales ni ridicules. Le rire rend les choses visibles sous un autre angle; pour le patient il représente une voie thérapeutique importante, pour le médecin un moyen habile de se préoccuper de lui-même². Organisée par l'AMOV³ et modérée par Bertrand Kiefer, rédacteur en chef de la Revue Médicale Suisse, cette Journée des médecins omnipraticiens romands a présenté le rire sous toutes sortes de facettes: les points de vue neurologique, théologique, philosophique et anthropologique, un récit impressionnant de patient racontant comment le rire l'a accompagné durant une maladie potentiellement mortelle, ainsi qu'un atelier du rire. Riez-vous souvent? De vous-même, avec votre famille, vos patientes et patients?

Rire n'est pas forcément drôle

Le rire est le frère du pleur, car tous deux relèvent du même centre neurologique, affirme Christian Hess, médecin-chef de la clinique neurologique de l'Hôpital de l'Île à Berne. Nous avons tous déjà «pleuré de rire». «Son rire est contagieux»: cela touche davantage les femmes que les hommes; la contagion peut même atteindre des dimensions épidémiques. En 1962, dans un internat de jeunes filles du Tanganyika⁴, une épidémie de rire avait éclaté. Elle s'était étendue sur toute une région et avait duré plusieurs mois. «Crouler de rire»: perte cataplectique du tonus musculaire des jambes, ou «mourir de rire» par suite d'un arrêt cardiaque réflexe (analogue à la toux). «Son rire est déplacé», ou alors s'agit-il d'un rire incontrôlé dû à une sclérose latérale amyotrophique ou à une sclérose en plaques? Un état inquiétant pouvant être atténué avec des SSRI et de la L-Dopa.

«Eclats de rire» aux soins intensifs

Jean Charles Simon, journaliste à la Radio suisse romande, raconte comment son humour l'avait aidé à surmonter une maladie potentiellement mortelle. Pendant ses semaines de phase post-comateuse, il n'avait aucun moyen de communiquer avec ses semblables. Dans cette situation dramatique, il trouva la force vitale nécessaire à sa guérison en «riant de lui-même». En saisissant au vol des situations cocasses, les médecins et le personnel soignant peuvent partager l'humour d'un patient et se laisser aller avec lui – en évitant toutefois la dérision.

Mille et une raisons pour «rire sans raison»

Le rire est une expiration saccadée accompagnée d'un certain nombre de bruits. Pareillement au sport, le rire est censé améliorer la circulation et la saturation en oxygène, provoquer un massage des intestins ainsi qu'une sécrétion d'endorphines et renforcer le système immunitaire. Dix minutes de rire correspondraient à quarante minutes de jogging. En général, on dit du rire qu'il calme, détend, permet de se distancer, allège, libère, modifie le point de vue, renforce le moral. Dans les entreprises qui cultivent le rire, on dit qu'il améliore l'esprit de collégialité, la coopération en équipe et le rendement; qu'il fait reculer l'absentéisme; qu'il permet de mieux résoudre les conflits. Les enfants rient jusqu'à 300 fois par jour. Les adultes seulement 15 fois⁵. Qu'est-ce qui nous empêche de rire? Les soucis, la surcharge de travail, le stress, la crainte de déranger, etc. Mais ne vous en faites pas: le rire s'apprend. Les participants à l'atelier du rire de Danielle Gossett et Laurence Leone, monitrices de Yoga du Rire, l'ont expérimenté en toute décontraction.

Le rire permet de dédramatiser des situations difficiles sans pour autant les rendre banales ni ridicules.

¹ Les textes intégraux des résumés présentés dans cet article ont tous été publiés dans la Revue Médicale Suisse (www.revmed.ch).

² Widmer D, Cassis I, Saner B, Braga S, Meier H. Welche Medizin? Welche ÄrztInnen? Zu welchem Preis? – die Workshops / Quelle médecine? Quels médecins? A quel prix? – les ateliers. PrimaryCare. 2001;1(13):387–96.

³ Association des Médecins Omnipraticiens Vaudois.

⁴ Ancien pays d'Afrique devenu une partie de la Tanzanie en 1964 (NdT).

⁵ Il y a quelques années on vit à Berne une affiche montrant un Caribéen riant aux éclats. Dans la bulle il était écrit: «pour rire il suffit d'actionner trois muscles – les Suisses doivent être de grands paresseux.»

L'approche sociale du rire dans le contexte médical

L'anthropologue Olivier Schinz, se référant à Georges Bataille, définit le rire comme l'expression d'un malaise, comme la libération subite de quelque chose qui ne va pas. Ce serait un moyen d'expression sans paroles interdisant la réplique. Il illustre cet énoncé par deux exemples. Dans le premier, il nous emmène en

Mauritanie, son territoire de recherches. Lors d'une conversation anodine, le rire suite à une déclaration a mis à nu les structures sociales du pouvoir: par son rire, chacun des interlocuteurs révélait son appartenance à un groupe précis.

Dans le deuxième, il s'agit des murs d'un local de service de médecins assistants français: des fresques y représentaient des scènes sexuelles débridées. Elles se posent en contraste avec le corps malade, elles sont totalement déplacées en regard de la maladie et de la mort qui guettent quelques chambres plus loin. Le rire libère les médecins de ce champ de tension.

Médecine, religion et rire: comment le rire guérit de la sacralisation de la médecine

On ne rit pas beaucoup dans les saintes Ecritures. Le théologien Pierre Bühler suppose cependant que dans l'environnement de Jésus-Christ, le rire avait une large place. Il avance que le rire exerce un effet rééquilibrant sur l'ambivalence théologique qui règne entre la liberté et les divers «-ismes» fondamentalistes et fanatiques, en déclenchant une «rupture créative des déterminismes». Ainsi le rire recueille l'incompréhensible et le transcendantal pour le ramener à une dimension humaine et terrestre.

«Si ton heure n'a pas sonné, même un médecin ne peut pas te faire passer de vie à trépas» (proverbe arabe).

Par le rire, on obtiendrait un relâchement des tensions frontalières entre toute-puissance et finitude, entre vie et mort, entre maladie et guérison, entre croyance et médecine, entre gens extraordinaires et ordinaires. Le rire défait les nœuds et atténue les dys-

fonctionnements de la communication. Le rire donne une distance critique face aux événements graves et lourds marquant les destinées auxquelles l'univers médical est fréquemment confronté. Le rire est en fin de compte bien plus qu'une décharge émotionnelle. C'est une sagesse, un style de vie.

«Se moquer de soi-même»: entre la raillerie et l'exercice spirituel

Selon l'analyse du philosophe Alexandre Jollien, le rire est un phénomène complexe oscillant entre réflexion et compréhension. Rire c'est comprendre l'implicite. L'humour simule la non-compréhension de l'autre et libère ainsi une place pour la réalité. Rire signifie se détacher de quelque chose au point de l'abandonner complètement. La distance offre un chemin à la thérapie. La thérapie, c'est accompagner le patient dans ses progrès, c'est favoriser ces progrès. Pour Jollien, la notion d'empathie médicale est trop fortement attachée au patient; même les déclarations provenant du public ne l'ont pas convaincu. L'autre, on ne le comprendra jamais. Un être malade souhaite la présence de l'autre, non sa pitié. Le philosophe préfère nettement le concept de «bienveillance».

Dr Bruno Kissling
Spécialiste FMH en médecine générale
Elfenuweg 6
3006 Berne
kissling@primary-care.ch