

Eugen Hänli¹

L'humour, sérieusement

Compte rendu de l'Académie d'été de 2007 en Engadine

Les rires fusaiement au séminaire en Engadine. Le soleil riait au firmament, le directeur de l'hôtel et son équipe étaient toujours souriants et tous les participants au séminaire ont beaucoup ri pendant quatre jours.

Une nuit, un homme est tombé du vingtième étage d'une tour. Il y a miraculeusement survécu. De nombreux journalistes voulaient savoir ce qui passe par la tête d'une personne qui va mourir dans les secondes qui suivent. Ils l'ont interrogé: «Au 15 étage je m'étais dit que tout s'était bien passé jusqu'ici; à la hauteur du 8 étage, lorsque je vis la lumière chez les Meyer, je m'étais demandé ce qui peut bien encore se passer chez eux.»

C'est ainsi que Peter Hain, psychothérapeute pratiquant à Zurich et à Bremgarten nous guida à travers les ateliers sur les thèmes de l'humour, des histoires et des autres suggestions dans la thérapie et le conseil.

Le rire c'est la santé

Voilà le premier message de Peter Hain. Le rire renforce le système immunitaire et diminue la tension artérielle. Norman Cousins, un grand connaisseur, a même su en tirer profit en pratiquant l'auto-guérison par le rire lors d'une maladie sérieuse.

Mais seul un rire sain, le rire avec la bouche et les yeux, sera efficace. Le ricanement sardonique, où l'on ne rit que de la bouche, provoque l'effet contraire. Peter Hain propose: «si vous n'avez guère de quoi rire autrement, au moins faites-vous un sourire dans votre miroir le matin.»

Car un rire sain est engendré par un humour sain. Et l'humour procure une distance bienveillante par rapport à ses problèmes.

Une histoire de patient

Une collègue rencontre des difficultés avec une patiente obèse. Cette patiente ne bouge pas, son poids ne bouge pas non plus. La patiente est envoyée à l'hôpital pour une mise au point. Les médecins de l'hôpital, coureurs de marathon chevronnés, provoquent des sentiments de honte chez la patiente.

Le Dr Hain conduit un entretien imaginaire avec cette patiente.

La patiente: «Il est clair que je pourrais mieux me nourrir; cependant mes journées de travail sont très longues et mon chemin de retour passe par un Mc Donald's.»

Le Dr Hain: «Vous pouvez être certaine que Mc Donald's ne va pas déplacer sa filiale juste pour vous.»

La patiente (elle rit): «Je pourrais alors faire un large détour.»

Le Dr Hain: «Dans ce cas vous pouvez aussi punir Mc Donald's pour ce qu'il vous a fait, et dépenser votre argent pour autre chose qui vous fasse plaisir.»

L'humour a permis à la patiente et au médecin de se détacher un peu du problème, de sortir de la situation de combat au corps à corps afin de mieux la dominer en changeant de position. Dans les contextes difficiles, il est très important d'adopter une position correcte face au patient.

Un autre message du Dr Hain: «Quand une personne se sent mal et qu'elle est en tout temps prête à vomir, ou si quelqu'un donne des coups de pied, où doit se placer la personne qui l'accompagne? Latéralement et derrière celle-ci!»

Ainsi a-t-on abandonné le paradigme classique du regard du médecin sur les symptômes du patient, même en psychothérapie. Aujourd'hui le médecin se tient aux côtés du patient, afin de considérer les problèmes sous le même angle que lui et s'y attaquer avec lui.

Une autre histoire de patient

Un homme âgé de 22 ans souffre d'une néphrite à IgA; sa tension artérielle augmente et son insuffisance rénale s'aggrave. Pourtant il refuse de suivre une thérapie contre la tension artérielle susceptible de retarder un peu la progression de l'insuffisance rénale. Il dit qu'il se sent bien et qu'il ne ressent aucun malaise.

Il s'agit d'un cas évident de manque de sagacité. Dans la discussion de groupe, la question suivante s'est posée: dans ce problème, qui donc manque de jugement, le patient, le médecin ou les deux? On soulève l'hypothèse disant que le patient possède encore quelques arguments qui sont plus importants pour lui que les valeurs de créatinine dont il n'avait pas encore été question et qui n'avaient même pas été évoquées.

Le Dr Hain, dans un jeu de rôle, imagine un dialogue avec le patient:

Le Dr Hain: «Ainsi donc, vous ne voulez toujours pas soigner votre tension artérielle?»

Le patient: «Mais je vais bien et je ne sens rien du tout.»

Le Dr Hain: «Vous voulez dire que vous vous sentez comme la personne qui saute du 20 étage et qui, arrivé à la hauteur du 15, dit que tout s'est bien passé jusqu'ici?»

La blague permet de semer le doute chez le patient.

Quel est l'effet de la plaisanterie?

Sur le plan cognitif, les histoires et la perspective humoristique aident à donner une signification différente aux événements et à prendre de la distance par rapport aux problèmes. Sur le plan émo-

¹ Traduction: Constantin et Hesshaimer.

tionnel, la modification de perspective permet de resituer le problème d'une façon positive. De plus, l'effet physiologique du rire peut aider à supprimer des tensions existantes.

Les plaisanteries et les adages peuvent-ils nuire? Non, tant que les conditions suivantes sont respectées:

- il faut que l'intention soit correcte, c'est-à-dire qu'elle doit obligatoirement être bienveillante;
- il faut que la relation possède une base solide;
- il faut respecter le contexte: on n'approche pas une personne endeuillée avec de l'humour.

Que faire si l'on ne connaît pas d'histoires drôles à raconter? Il suffit d'écouter le patient, en général il apporte de lui-même les meilleures métaphores de départ.

Au bout de quatre jours de sérieux humoristique, il était temps de nous quitter. Cette fois le chemin nous mena, entre les sommets, par le col de l'Albula et non plus par le tunnel de la Vereina, nous permettant de prendre la hauteur nécessaire pour le retour dans le

quotidien professionnel, remplis d'énergie et de motivation, d'images, d'histoires et de plans pour la prochaine Académie d'été qui aura lieu du 16 au 19 octobre 2008 à Zuoz.

Références

- 1 Titze M, Eschenröder C. Therapeutischer Humor. Geist und Psyche, édition Fischer
- 2 Hain P. Das Geheimnis therapeutische Wirkung. Edition Carl-Auer-Systeme
- 3 Peseschkian N. Der Kaufmann und der Papagei. Geist und Psyche, édition Fischer

Dr Eugen Häni
Médecine générale FMH, ASMPP
Unterer Quai 92
2502 Bienne
eugenhaeni@hin.ch
www.sommerakademie.ch
www.winterseminare.ch



Photographiez la Suisse depuis la fenêtre de votre cabinet médical



Lors de la cérémonie d'ouverture du congrès de la Wonca-Europe 2009 et de la SSMG (du 16 au 19.9.2009) à Bâle, nous voudrions montrer à nos hôtes venus d'Europe et de continents éloignés la beauté et la diversité de notre pays. Non pas à travers les clichés touristiques usuels: la vue de la Suisse doit refléter une facette particulière de notre profession de médecin de famille.

A cet effet nous pensons présenter des photos prises depuis des cabinets médicaux des quatre régions linguistiques suisses.

Les trois seules conditions sont: une vue depuis la fenêtre de votre cabinet; format digital; image nette.

La photo montrée en exemple ici représente une vue prise depuis la fenêtre de Peter Tschudi à Bâle.

Au nom du comité d'organisation, je me réjouis de recevoir les photos à mon adresse électronique.

*Bruno Kissling, président CO Wonca Europe 2009,
bruno.kissling@hin.ch*