

Édito

Le rire est universel, il provoque des émotions, des sensations, des bienfaits, etc. Étudiants infirmiers, élèves auxiliaires de puériculture, élèves aides-soignants et formatrices ont accepté de livrer leur point de vue sur l'usage du rire et de l'humour dans les pratiques de soins et dans la formation. Ces témoignages évoquent à la fois toute la richesse et la complexité du rire et de l'humour. Loin d'être un acte anodin, ils sont porteurs de sens, de codes et de pratiques qui diffèrent selon les cultures et évoluent dans l'histoire. Bonne lecture à tous, et en ces temps de pandémie, rappelons-nous que le rire se voit même à travers un masque et qu'il peut être contagieux !

RIRE ET HUMOUR

Pensez à rire, l'humour pense !

L'humour et le rire font voyager (petits et grands) et nous transportent vers un autre monde, où l'on retrouve des sensations agréables (sensations de bien-être, voire de plénitude). Lorsque l'onde du rire nous traverse, plus de 400 muscles sont mobilisés sur l'ensemble de notre corps (visage, abdomen, etc.). Notre esprit s'évade, notre corps se détend, le stress s'éloigne, la douleur s'estompe...

Le rire s'appuie certes sur la parole mais parfois nul besoin de parler : les yeux, le front, les sourcils, les mouvements de la tête, la gestuelle et la posture du corps ou un statisme soudain peuvent déclencher ce processus.

Le masque ne cache rien de votre intention de faire sourire et l'intonation de votre voix viendra amplifier la démonstration de votre empathie et votre bienveillance.



Par jour, un enfant rit 300 fois à 4 ans.
Cette fréquence chute à 23 ans et ne remonte que vers 70 ans.*

Chez l'enfant, le rire est spontané.

Si les adultes qui l'entourent cultivent son sens inné de l'humour, il deviendra un adulte plus créatif et plus confiant en lui. Appréhender la réalité avec humour est une réelle ressource notamment face au stress et aux difficultés



Mais c'est pour rire !

À tout âge, le rire est communicatif

Qu'est-ce qui fait rire un enfant ?

Les chatouilles, les grimaces, les effets de surprise, les histoires drôles, les maladresses, jouer avec les mots et les sonorités, faire semblant, mimer avec exagération, chanter faux...
Plus tard : l'auto-dérision

Dans le contexte hospitalier, particulièrement anxiogène pour l'enfant et ses parents, l'humour est un moyen d'entrer en communication et d'instaurer la confiance.

Entendre un enfant rire pendant un soin est un très bon signe !

Le rire n'est pas incompatible avec le professionnalisme surtout pas dans les services accueillant des enfants.

Néanmoins, l'utilisation de l'humour et le rire dans l'univers des soins n'autorise pas le personnel à tout dire, à mentir et encore moins à minimiser la souffrance physique et psychique de l'enfant.

L'enfant a besoin d'attention et de considération, en répondant à son besoin fondamental de «se récréer».

Un défi pour les soignants est d'inclure, pendant les temps de soins, un espace sérieusement drôle où l'amusement de l'enfant est aussi utile à son mieux-être que le médicament et le pansement qui nous amènent à son chevet.

Les adultes doivent parfois ré-apprendre à lâcher prise, accepter de perdre un peu de leur sérieux pour mieux se mettre au diapason des enfants souffrants. Retrouver notre âme d'enfant nous rend joyeux et plus accessible mais nécessite souvent de laisser tomber nos masques invisibles : la timidité, la peur du ridicule et du jugement d'autrui...

* Poissonnier, G. (2021). A quel âge rit-on le plus ?, *Sciences humaines*, n°333

Martine DUCY-GARIGO
Christelle GENEST

Formatrices - Filière auxiliaire de puériculture

Qu'est-ce que l'humour ?

« Aptitude à percevoir, à créer et à exprimer (par des mots ou des gestes) des liens originaux entre des êtres, des objets ou des idées, liens qui font (sou)rire celui à qui on les communique car il les comprend et les apprécie. »
(Fortin, B. et Méthot, L. *S'adapter avec humour au travail interdisciplinaire. Revue québécoise de psychologie. 2004*)

L'humour implique :

- Un sens de l'observation (de soi-même, des autres et de l'environnement)
- Une faculté de compréhension (références culturelles, liées à l'actualité, etc.)
- Une faculté créative (originalité, incongruité, exagération, etc.)

(Autissier, D. et Arneguy, E. *Petit traité d'humour au travail. 2012*)

Avoir le sens de l'humour ne signifie pas rire de tout : c'est « être capable d'apprécier le côté comique des choses en même temps

que leur côté sérieux ».

(Rubinstein, H. *Psychosomatique du rire. Rire pour guérir. 2003*)

L'humour se caractérise par 3 degrés :

- Le premier degré : compréhension simple et directe d'une situation
- Le second degré : situation plus subtile
- Le troisième degré : situation plus difficilement compréhensible, absurde ou intellectuelle

(Autissier, D. et Arneguy, E. *Petit traité d'humour au travail. 2012*)

Qu'est-ce que le rire ?

Selon le Larousse, rire c'est :

- Manifester une gaieté soudaine par l'expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations plus ou moins saccadées et bruyantes.
- Manifester un état émotionnel le plus souvent un sentiment de gaieté par un élargissement de l'ouverture de la bouche. Le rire démarre par une violente contraction du diaphragme. Cette contraction comprime les poumons et provoque une brutale expulsion d'air. L'air qui vous sort de la poitrine provoque une vibration incontrôlée des cordes vocales. Vous émettez alors le fameux « Ha ! », immédiatement suivi d'une cascade d'autres « Ha ! Ho ! Hi ! », car votre diaphragme se contracte par saccades.

Témoignages d'élèves auxiliaires de puériculture, promo 2020-2021

« Lors de la lecture d'un livre Imagier à toucher détaillant les différentes parties du corps humain, un échange entre une enfant de presque 3 ans et moi a lieu :
« - Et ça c'est quoi ?
- le nez !
- oui ! Tu as raison c'est le nez ! Et toi ? Il est où ton nez ?
- j'en ai pas !
- ah... c'est embêtant ça, comment tu fais alors pour respirer ou sentir les fleurs ?
- (hausse les épaules en souriant mais ne répond pas)
- Et ça c'est quoi ?
- Les dents !
- oui ce sont les dents ! Et toi tu as des dents aussi ?
- non j'en ai pas
- oh Ben zut alors ! Tu fais comment pour parler et manger sans dents ?
- (rigole et essaye de cacher ses dents en même temps) ...
- Et ça, qu'est-ce que c'est ?
- le bidon !
- le bidon ? C'est comme ça que tu l'appelles ? Oui c'est un bidon. Et toi le tien il est où ?
- j'en ai pas
- décidément... il ne te reste plus grand chose à toi !
- (éclate de rire !)
- et ça, c'est quoi ?
- les jambes et les pieds !
- oui ! Là les jambes, et au bout des

jambes c'est vrai, il y a les pieds ! Et toi est ce qu'il te reste au moins des jambes avec des pieds au bout ?
- non, j'ai pas de jambes avec des pieds
- oh lala ! Comment tu fais alors pour marcher et courir ?
- (tout à coup, très sérieusement) Ben j'ai des chaussons ! (Puis rit avec moi) »
C'était très drôle, la petite fille était à l'initiative de ce contexte, elle comprenait et maîtrisait le ton de l'humour et ce répondant à la fin, d'une logique implacable ! Ce sont de bons moments avec les enfants, c'est une excellente façon de rentrer en contact et tisser du lien autour d'un temps de plaisir et de rires partagés (à deux ou plus) ! Surtout c'est communicatif et ça nous connecte instantanément. Ça nous donne également beaucoup de clés de compréhension vis à vis d'eux !

Entendu aussi en crèche au moment d'aller manger, juste après le lavage des mains, une professionnelle qui s'adresse à un petit garçon de 2 ans et quelques.
« Allez hop ! C'est fait. Tu peux aller t'installer à table. Allez, roule ma poule !
- non moi je suis pas une poule ! Roule la coq ! »



Alice ROUGÉ

« Je trouve que passer par l'humour pour nous enseigner des choses est beaucoup plus agréable et intéressant pour l'apprenant. Pour ma part, je prends plus de plaisir à écouter un enseignant (même dans ses phases où il redevient sérieux) quand il passe par l'humour et les anecdotes marrantes qu'il a pu vivre. Ça anime le cours, ça m'accroche même lorsque le cours est un peu lourd et m'aide à retenir énormément de choses. Je pense aussi que ce n'est pas donné à tout le monde cette facilité de faire « rire ». Moi par exemple je suis une grande sensible mais à côté de ça, j'adore taquiner et faire rire pour détendre l'atmosphère ou faire passer un message pas forcément agréable. Lors de mon stage en pédiatrie « grands enfants », ça m'a beaucoup aidé pour surmonter cette fragilité que j'avais au fond de moi en voyant ces enfants avec ces plus ou moins grandes maladies. Je pense que même eux avaient besoin de voir des personnes qui « déconnet » tout en étant sérieuse quand il le faut. L'humour c'est une forme de thérapie ! »



Soumaya EL FAKIR

Témoignage d'un élève aide-soignant, promo 2020-2021

«L'humour en service de soins : l'humour fait du bien au moral. Il est propre à chacun. Il peut être un mécanisme de défense par rapport à une situation compliquée.

L'humour en pédagogie : cela change les idées, fait aussi du bien au moral. L'humour détend.

Il ne faut pas oublier que nous n'avons pas tous le même humour. Nous sommes tous différents, l'humour peut être mal perçu.

C'est pour cela qu'il ne peut pas être utilisé avec tout le monde et à n'importe quel moment.

Lors de prise en soin :

Chez une résidente âgée de 86 ans, je devais lui prendre les paramètres vitaux. Au moment de lui mettre le saturimètre au doigt elle m'a dit : « vous me passez la bague au doigt ? » je lui ai répondu « Oui Mme V, m'acceptez-vous comme époux ? » et m'a répondu « OUI ». Nous avons ensuite eu un fou rire. Ce qui nous a fait du bien et depuis une relation de confiance s'est installée.»



Edouard ZOCCOLI

Thématique de l'humour dans les MFE

«J'ai choisi de faire mon mémoire sur le thème de l'humour dans le soin car je pense que l'humour peut être bénéfique dans la relation soignant/soigné. L'humour peut être utilisé comme une protection par le patient, mais il peut également être utilisé par le soignant afin de faciliter le contact avec un patient stressé. Le rire a de nombreuses vertus : évacuation du stress, diminution de la sensation de douleur, baisse du taux de cortisol dans l'organisme, renforcement du système immunitaire. Faire rire son patient est, en soi, une certaine forme de traitement à visée thérapeutique. Réussir à rassurer et détendre son patient fait partie intégrante d'une bonne prise en soin.»



Julie ESTEVES

étudiante en soins infirmiers, promo 2018-2021



En savoir un peu plus sur le rire

Le rire a un rôle social, il intervient comme moyen de communication avec autrui. Il aide à faire tomber les barrières et peut être communicatif. C'est une solution immédiate pour augmenter et libérer rapidement des endorphines. Elles sont fabriquées par le cerveau, notamment l'hypophyse et l'hypothalamus, qui ont un effet similaire à celui de la morphine. Elles procurent un sentiment de bien-être immédiat. Le rire peut soulager le stress. Ses bénéfices physiques et émotionnels sont innombrables. Le rire possède de nombreux bénéfices thérapeutiques à tel point que certaines personnes suivent des « thérapies du rire » et prévoient de rire régulièrement, aussi souvent que possible.

Les mots du prendre soin : un peu d'humour ?

Extrait de l'article «Les mots du prendre soin» écrit par Walter Hesbeen, publié dans la revue Soins aides-soignantes, n°88 de mars-avril 2018.

«L'humour est une des possibilités de l'expression humaine et, comme toute expression, elle peut être appropriée ou pas. Plus précisément, l'humour peut être pratiqué de manière juste ou pas. L'humour puise sa source dans l'humeur, et cette dernière peut être tantôt bonne, tantôt mauvaise... Lorsque l'humour est bon, lorsqu'il est juste, il vient en aide, il fait du bien. Lorsqu'il ne l'est pas, il encombre, il entrave voire rompt la confiance car il peut blesser et, à ce titre, faire mal.

Dans le prendre soin, le recours à l'humour est ce qui « permet de ne pas alourdir une situation, même dramatique ou difficile, témoignant d'un soignant capable de recul, relativisant les choses, en y identifiant, autant que faire se peut, les aspects positifs, insolites ou intéressants pour le futur... » [1] Si certains

ont bien compris que l'humour consiste à rire de soi et non à se moquer des autres, il convient néanmoins de se rappeler que humour rime aussi avec "lourd" et que même lorsque l'on est capable de rire de soi, cela n'est pas nécessairement perçu agréablement par la personne à laquelle on s'adresse et qui, parfois, apprécierait plus de retenue, plus de finesse.

C'est ainsi que l'humour peut être ravageur. Plus précisément, il peut être destructeur de rapports humains de qualité, voire d'humanité, lorsqu'il fait mal, lorsqu'il atteint l'autre dans sa dignité.»

[1] Hesbeen, W. (1997). Prendre soin à l'hôpital. Paris : Masson

Témoignages d'étudiants infirmiers, promotions 2018-2021 et 2019-2022

L'humour et la pédagogie à l'Ifsi... l'humour et les soins.

«**D**epuis toute petite, l'humour est dans mon quotidien. Utiliser l'humour depuis mon enfance m'a permis aujourd'hui d'avoir une grande capacité d'adaptation et une ouverture facile avec les autres. L'humour a une place importante dans la communication humaine. Que ce soit dans la rue ou au marché, c'est un élément clé dans une relation. Dans les soins, l'humour crée un climat de détente et permet d'instaurer un climat de confiance. L'humour contribue à une meilleure convivialité et facilite l'esprit d'équipe au sein du travail. Le rire au travail entretient une certaine souplesse relationnelle. L'humour est aussi un mécanisme de défense tant chez le soignant que chez le soigné. Mais il me semble qu'on ne peut pas utiliser l'humour partout ni avec tout le monde. Son utilisation peut dépendre de qui nous avons en face et du contexte. Selon moi, l'humour a plusieurs fonctions, il peut servir à se défendre et à faire face (*coping*), à se moquer ou à manipuler quelqu'un. L'humour dans la pédagogie à l'IFSI peut apporter une détente dans l'atmosphère, peut permettre d'apprendre plus facilement et de se sentir plus à l'aise pour les étudiants qui n'osent pas parler devant les autres.»



Carine SAGBO (3è année)

«**P**our ma part, l'humour reflète la bonne humeur, la bonne ambiance. Il permet une communication et un échange entre les personnes et favorise la cohésion entre elles. A l'Ifsi, il favorise la transmission et la compréhension des données, tout en rendant la matière enseignée attrayante, ainsi il permet l'apprentissage en réduisant notre anxiété notamment lors des partiels ! L'humour nous fait rester positifs. Chaque enseignant ou formateur a sa personnalité et son propre rapport à l'humour. Il faut en tenir compte lorsque l'on entre en contact avec eux. L'humour dans une classe permet d'installer un climat détendu et propice à l'apprentissage. Pour ce qui est de l'humour dans le soin, il permet d'établir une relation de confiance avec le patient. Une fois cette relation établie, l'échange est favorisé et plus aisé. Lors d'un soin il peut réduire l'anxiété du patient mais aussi sa douleur. En effet, le rire augmente la synthèse des hormones de la famille des endorphines qui ont une action anti-douleur, diminuent l'anxiété et régularisent l'humeur. Dans notre profession où l'on peut rencontrer des moments difficiles et stressants, l'humour peut être utilisé comme mécanisme de défense, c'est également la garantie d'une bonne ambiance dans une équipe.»



Patricia PAYET (3è année)



«**É**tudiante en soins infirmiers, notre futur métier n'est pas tous les jours simple, nous faisons face à des situations pouvant être compliquées et souvent tristes. Pour moi, il est important de faire la part des choses et de travailler dans une bonne ambiance. L'humour en est donc une des clés. Nos débuts dans le métier commencent donc par l'apprentissage à l'école, l'IFSI. Apprendre dans la joie et l'humour est plus simple, les bons moments créent des souvenirs. Nous avons tous en tête ce moment de partial où nous nous rappelons une phrase qu'un formateur a pu dire, ainsi que le contexte dans lequel ont été prononcés ces mots, et qui nous permet d'arriver à la réponse attendue. Pourquoi ? Parce que ce moment nous a fait écho. Deux options s'offrent à nous, selon moi, soit la phrase vient d'un témoignage difficile soit la phrase est issue de l'humour. Ces deux opposés peuvent nous marquer et permettre à l'apprentissage de rester plus longtemps. Dans le cas où nous apprenons dans une ambiance monotone, il est plus compliqué de retenir les éléments, cela demande un travail supplémentaire. C'est comme avec les enfants, essayez d'apprendre à un enfant quelque chose qu'il ne souhaite pas. Si vous y mettez du vôtre et vous vous adaptez à son environnement, ses envies, ses plaisirs, l'enfant finira par comprendre l'intérêt de cet apprentissage et sera ravi de le transmettre à ses amis de l'école. Concernant l'humour et la pédagogie, nous avons passé deux jours à l'IFSI, pendant notre S3 pour la formation GSU. Deux jours qui ont été riches en apprentissages, en partages et en émotions. Un apprentissage assez ludique mais conduit sérieusement, autour des mannequins, de vidéos, de Serious Game. Un partage de savoirs entre formateurs et étudiants mais également entre étudiants vers d'autres étudiants. Nous avons pu revenir sur des situations vécues en stage, dans nos vies en rapport avec les soins d'urgence qui ont pu nous marquer et qui laissaient des points d'interrogations. Une ambiance de travail efficace, dans l'humour, le partage et l'entre-aide de chacun. Il est important de rappeler que nous sommes humains, qu'il est normal de ressentir des choses et ce, même en simulation. L'apport d'un brin d'humour après avoir fait un débriefing permet de soulager ce qui peut nous toucher émotionnellement pendant les mises en situation.»



Catherine TORRADO FERREIRA (2è année)



« Dans les soins, l'humour permet une mise à distance avec ce qui se vit. On a souvent tendance à l'utiliser dans les soins à l'enfant car dans ce contexte cela nous semble parfois plus adapté. Mais pourquoi n'y avons-nous pas aussi facilement recours dans les soins auprès de l'adulte ? L'humour peut créer du lien même chez l'adulte ; nous sommes alors psychologiquement influencés par le souhait d'inspirer une certaine confiance "d'adulte à adulte". En tant que soignant, nous représentons la connaissance, nous souhaitons renforcer notre posture professionnelle et, au premier abord, nous pouvons penser que l'humour n'est pas judicieux face au "corps souffrant" patient. La timidité doit être mise de côté pour pouvoir pratiquer l'humour. Je pense qu'à travers l'humour, nous créons plus de liens avec les patients et que cela ne remet pas en cause notre professionnalité ainsi que nos compétences. Au contraire, cela renforce la relation soignant/soigné. Malgré tout, il faut être capable de pressentir le bon moment afin que la démarche soit adaptée. Concernant l'humour en pédagogie, pour moi, il permet de fixer plus facilement les connaissances, d'apprendre dans la joie et la bonne humeur. De plus, cela apporte une certaine interactivité. Je pratique l'humour dans mes soins destinés à l'adulte comme à l'enfant, tout en m'adaptant à leur capacité de réception. Je ne me trouve jamais ridicule et je pense que cela apporte une aide significative à la prise en soin.»



Linda TRARI (3è année)



Histoire du rire...

Le rire a-t-il toujours fait partie de la vie des hommes ? Les hommes préhistoriques étaient-ils drôles ?

Au Vè siècle avant J.-C., Platon affirme que nous rions du ridicule d'autrui et que le rire est contraire à l'Homme libre. Aristote au IVè siècle oppose le rire « bouffon » à l'ironie plus subtile. Hippocrate, « père de médecine » est un des premiers à s'intéresser sérieusement au rire : « le rire est sain », « tout le monde devrait en faire autant ». Vers l'an 390 avant J.-C., des comédies populaires apparaissent à Rome à la fin des tragédies, dans le but de détendre l'atmosphère. Dans l'Antiquité, le rire porte une connotation positive, associé aux Dieux de la mythologie grecque: « il est nécessaire à la recreation du monde, et permet d'instaurer une cohésion sociale ». En 449 après J.-C., Attila, roi des Huns, est le premier roi à avoir un bouffon ; il se doit d'être comique afin de divertir son souverain. Au Moyen-Âge, en France, l'Église assure que « Jésus n'a jamais ri ». Le rire prend une connotation de

laideur, d'indécence, de grotesque ou de méprise et est associé au Diable (rire diabolique). Un chirurgien Henri de Mondeville annonce au XIIIè siècle que « le corps se fortifie par la joie et s'affaiblit par la tristesse ». Au XVIè siècle, la Renaissance voit apparaître un rire épicurien, qui procure joie et plaisirs des sens. Le rire est représenté en grande partie par la Comedia Dell'arte. D'origine italienne, cette troupe de comédiens s'est répandue en Europe tout au long de la Renaissance. Érasme annonce que « nous pouvons rire mais sans trop déformer son visage », il précise que si le rire ne peut être retenu, son auteur est considéré comme sot ou fou et doit en expliquer la raison. Au XVIIè, c'est au tour de Molière de mettre en scène le rire dans ses nombreuses comédies. Au XVIIIè siècle, le rire entre dans les nombreux débats des philosophes et semble le moraliser. L'âme sensible,

selon Rousseau, ne rit pas, mais sourit ou pleure. Kant voit le rire comme « une harmonie entre l'esprit et le corps ». Voltaire le définit comme « une véritable joie ».

Après la Révolution française apparaît la caricature ou *Caricature* « exagérer » qui provoque le rire. Parallèlement, des recherches de médecins aboutissent aux « vertus thérapeutiques en ce qui concerne l'équilibre vital » du rire. Au XIXè siècle, le rire devient réellement public. Le XXè siècle voit apparaître clowns, humoristes, et l'usage de l'humour dans le cinéma. Enfin, le rire s'est démocratisé depuis le XXIè siècle, avec l'essor considérable d'internet, et de sites de partages.

Source : <http://tpe-le-rire-dans-tous-ses-eclats.e-monsite.com/pages/iii-le-rire-est-il-intemporel-et-universel.htmlw>

ZOOM SUR...

Les bienfaits de l'action des clowns en pédiatrie démontrés scientifiquement



«Les bienfaits de l'action des clowns en pédiatrie font l'objet de recherches scientifiques : le British Medical Journal (BMJ) a publié en décembre 2020 les résultats de la dernière étude réalisée par des chercheurs brésiliens et canadiens à ce sujet.»

<https://www.leriremedecin.org/nos-actualites/actualites-rire-medecin/30-hospital/740-etude-scientifique-bienfaits-clowns.html>

Vidéos : sketches sur la douleur de l'enfant



Au commencement il y a eu Bidibop : <https://www.youtube.com/watch?v=A6GliCg8dJU>

Je fais le chien, tu fais les bulles, il tient la tablette ! : <https://www.youtube.com/watch?v=bKwoWvIbxBw>

Vous avez mal docteur ? : <https://www.youtube.com/watch?v=MK53p4UCC2E>

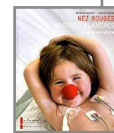
C'est aussi leur enfant ! : <https://www.youtube.com/watch?v=OpD6851AtbA>

Les livres au centre de doc

Bibliographie

NEZ ROUGES ET BLOUSES BLANCHES 20 ANS DE RIRE MÉDECIN

Mathieu Bernard
Éditions du rire médecin, 2011



À LA VIE

L'homme étoilé
Calmann Levy, 2020



#INFIRMIÈRE

Caroline Estremo
First Éditions, 2017

PAS DE BRAS, PAS DE CHOCOLAT !

Philippe Croizon
L'Opportun, 2017



Communiquer au grand public avec humour...

Utiliser l'humour peut être un moyen efficace pour faire passer un message et toucher un maximum de personnes.

Santé Publique Ottawa a bien compris cela et a misé sur l'humour pour communiquer sur l'importance des gestes barrières sur son compte Twitter :



Et pour aller plus loin...

- À chaque pays son sens de l'humour : <https://www.communicaid.fr/blog/formation-interculturelle/sens-de-lhumour-a-travers-cultures/>
- L'interculturel est-il soluble dans l'humour ? : <https://journals.openedition.org/apliut/1067>
- L'humour hier et aujourd'hui : <https://sain-et-naturel.ouest-france.fr/societe-14-tableaux-qui-montrent-avec-humour.html>

«Le sens de l'humour,
c' est la plus jolie forme des politesses»
Géraldine Nakache