



Le rire et son fonctionnement



Le parcours du rire



Sondage  
« Peut-on Rire de tout? »



Le rire un phénomène social



Les effets du rire

# LE DÉCODEUR



Comment et pourquoi le Rire influence la société ?

Le « rire est le propre de l'homme » écrivait Rabelais au XIVème siècle dans Gargantua. Le rire serait donc une caractéristique toute particulière à l'homme, ce qui en fait notamment sa singularité. Le rire est un comportement qui tend à établir un contact entre les individus. Ce phénomène se manifeste par une gaieté soudaine, accompagné par une expression du visage...

« Le Rire, comme les essuie-glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie » Gérard Jugnot

## Nos Entretiens



Malou TRIPIER



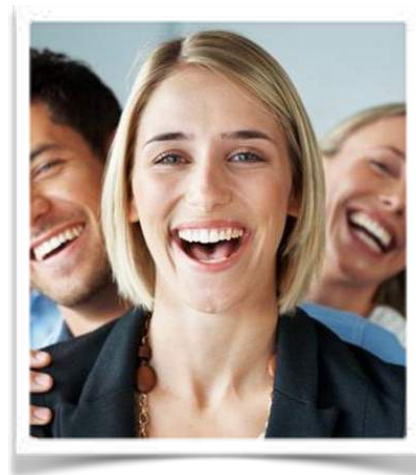
Graziella BERTINI



Philippe LEGAGNEUX

## SOMMAIRE

|       |  |
|-------|--|
| 3-4   | <b>L'Édito</b>   |
|       | <b><u>Le rire et son fonctionnement:</u></b>           |
|       | > Qu'est ce que le rire                                |
|       | > L'origine du rire                                    |
| 4-8   | > Le rire au cours de l'histoire                       |
|       | > Les spécialistes du rire                             |
|       | > Les différents types de rire                         |
|       | > Pourquoi rions nous?                                 |
| 9-12  | <b>Interview de Philippe Legagneux</b>                 |
|       | <b><u>Le déclenchement et le parcours du rire:</u></b> |
| 13-18 | > Les stimuli  |
|       | > Les mécanismes                                       |
|       | <b><u>Le rire un phénomène social:</u></b>             |
| 19-23 | > Selon l'âge  |
|       | > Selon le sexe  |
|       | > Selon les origines                                   |
|       | > Le rire phénomène de communication                   |
| 24-26 | <b>Interview de Graziella Bertini</b>                  |
|       | <b><u>Les effets du rire:</u></b>                      |
| 26-31 | > Au niveau physiologique                              |
|       | > Au niveau psychique                                  |
|       | > Au niveau sociétal                                   |
|       | > Mise en place de pratiques thérapeutiques            |
| 31-35 | <b>Interview de Malou Tripier</b>                      |
| 36-37 | > Les limites du rire                                  |
|       | > Sondage « Peut-on rire de tout »                     |
| 38-39 | <b>Conclusion/ Sources</b>                             |



## L'ÉDITO

Le «rire est le propre de l'homme» écrivait Rabelais au XIV<sup>ème</sup> siècle dans Gargantua. Le rire serait donc une caractéristique toute particulière à l'homme, ce qui en fait notamment sa singularité.

Le rire est un comportement qui tend à établir un contact entre les individus. Ce phénomène se manifeste par une gaieté soudaine, accompagné par une expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux. Le rire s'accompagne d'une vocalisation provoquée par des mouvements d'inspiration et d'expiration du diaphragme.

Le rire apparaît comme un élément essentiel de la société, de ce fait il est complexe. Il semble associé à la joie, cependant, ce n'est pas toujours le cas. En effet, il existe divers rires. Le rire franc décrit par Victor Hugo comme le rire naturel, sincère et joyeux, apportant de nombreux effets sur le corps. Mais, il y a aussi, le rire jaune, le rire forcé, le rire noir, le rire pincé, le rire grinçant, le rire amer, le rire méprisant, le rire déplacé, le rire nerveux ou encore le rire ironique qui apparaît comme une véritable arme au sein de notre société. La société désigne un groupe d'humains organisé et partageant une même culture, les mêmes normes, coutumes, valeurs... Le rire peut apparaître comme un véritable ciment dans une société, mais peut aussi s'avérer être une source de tension. Ce qui est comique pour les uns ne l'est pas forcément pour les autres.

D'éclats de rire en coups d'éclats, le rire traverse les sociétés et les

époques dans le quotidien les situations tragiques, le divertissement populaire comme dans les affaires publiques.

En effet, le rire est une forme d'expression. Rire, c'est communiquer, exprimer un point de vue, il permet de critiquer, de contester la société ou encore de dénoncer certains comportements. Par exemple, c'est ce que fait Charlie Chaplin dans le Dictateur

(1940) en essayant de rassembler les personnes contre le nazisme et en créant une sorte de complicité dans la rencontre des rieurs. Le rire fait réfléchir, il est une sorte de pouvoir et permet de faire avancer le débat. Face aux maux modernes de la société,



tels que la dépression, la solitude, la pauvreté, le terrorisme...le rire peut s'avérer être un échappatoire éphémère à la tristesse, ou encore un moyen de cohésion sociale. Déjà au début du XX<sup>ème</sup> siècle, Freud affirmait que l'humour permet à l'humain de démontrer son refus de se laisser abattre par la souffrance, d'affirmer l'invincibilité de son moi et de faire triompher le principe du plaisir. Aujourd'hui, nous observons l'émergence de thérapies du rire qui permettent de lutter contre la dépression. Le rire est aussi très utilisé par les divers médias pour critiquer, dénoncer et faire débat, notamment face au terrorisme. Par exemple, le journal satirique Charlie Hebdo utilise la caricature pour ([page4](#))

## L'ÉDITO

---

dénoncer de nombreux événements. Mais malgré ses bienfaits, le rire est complexe et peut parfois blesser certaines personnes. Ainsi, nombreux se demandent si on peut rire de tout, si le rire ne rencontre pas des limites malgré notre société qui prône la liberté d'expression.

Le rire est un phénomène intemporel qui nous environne. Ainsi, nous pouvons nous demander comment et pourquoi le rire influence la société.

Dans un premier temps, nous allons montrer ce qu'est le rire, son fonctionnement en l'étudiant de manière précise. Puis, nous expliquerons comment il agit au niveau biologique mais aussi au niveau sociétal. Ainsi, nous pourrions analyser quels sont les effets du rire. Afin d'illustrer chacune de nos parties, nous présenterons des enquêtes avec trois interviews de professionnels et un sondage réalisé par nos soins.

## Le rire et son fonctionnement

### 1 - Qu'est ce que le rire ?

Le rire est défini comme étant le fait de manifester un état émotionnel, le plus souvent un sentiment de gaieté, par un élargissement de l'ouverture de la bouche accompagné d'expirations saccadées plus ou moins bruyantes et un léger plissement des yeux. Le mot rire provient du verbe latin ridere.

### 2 - L'origine du rire

L'histoire du rire est difficilement retraçable. Néanmoins plusieurs scientifiques ont travaillé sur le rire notamment pour reconstruire l'évolution de ce phénomène dont le docteur Marina Davila Ross. Cette dernière est une zoologiste et psychologue spécialisée dans l'étude des rapport entre primates et humains à l'université de Portsmouth en Grande Bretagne. Dans le but de construire l'évolution du rire, elle a récolté avec son équipe plus de 800 enregistrements de rire de jeunes orang-outangs, gorilles, chimpanzés et bonobos provoqués par des chatouilles. Ces rires d'animaux ont été ensuite comparés aux rires de jeunes bébés humains provoqué également par des chatouilles. Après analyses, l'équipe de scientifique a pu définir un arbre acoustique des êtres vivants selon leur rire afin de se rendre compte des degrés de parenté entre les espèces. Ils ont constaté que l'arbre acoustique de ces animaux correspondait parfaitement à l'arbre génétique de ces animaux. Ils ont donc conclu que le rire était sans doute déjà présent chez un ancêtre commun aux grands singes et qu'il aurait évolué chez les différentes espèces. Ces vocalisations proviennent de la même origine et sont des expressions du rire. Aussi, les scientifiques ont pu déterminer l'âge du rire qui serait vieux d'au moins 10 à 16 millions d'années.



## LE RIRE ET SON FONCTIONNEMENT

---

### 3 - Le rire au cours de l'histoire

Le rire n'a pas toujours eu la même signification au long des années. Le sens du rire a beaucoup évolué. Notamment à cause ou grâce à des institutions politiques ou religieuses mais aussi des scientifiques qui ont travaillé et parlé du rire.

La première forme du rire apparaît dans la mythologie grecque durant l'antiquité avec le dieu "Momos". Ce dernier n'est pas une divinité importante mais il est tout de même le dieu de la moquerie, des jeux de mots, de la raillerie et du sarcasme. Il est défini comme un bouffon qui devait divertir les autres divinités olympiennes. Jusqu'au jour où ses blagues ont excédé les divinités et il fut chassé du Mont Olympe par Zeus. On ne retrouve aucun lieu de culte pour ce dieu car il n'était pas vraiment apprécié ni des dieux ni des hommes. Cependant, d'autres divinités grecques seraient liées au rire c'est le cas par exemple d'Aphrodite qui est la déesse de la beauté, de l'amour, du plaisir et de la procréation. Cette dernière a comme épithète le mot "Philomiedes" qui signifie "qui aime le rire". Aussi, Hilara qui est la fille d'Apollon et de Créüse. Hilara vient du grec "hilaros" qui signifie "joyeux". Durant la période de l'Antiquité, le rire semble déjà controversé.

En 449 après J.C., Attila, roi des Huns, est le premier roi à avoir un bouffon. Ce dernier se doit d'être comique afin de divertir son souverain et tous ses supérieurs lors des banquets. Il peut utiliser l'insolence, ce qui rend son métier parfois risqué. Dès lors, les bouffons seront utilisés jusqu'à bien des années plus tard et représentent certainement les premiers humoristes.

Au Moyen-Age, le rire est diabolisé. En effet, l'Eglise Catholique considérait le rire comme un péché. L'Eglise disait que le rire était une sorte de perte de contrôle de soi. Elle présumait que Jésus n'avait jamais ri et que toute personne qui s'essayait au rire serait envoyée aux Enfers.

Au Moyen-Âge, le rire est donc à la fois réprimé par l'Eglise et considéré comme un péché, mais on assiste parallèlement à l'apparition de la comédie, du rire qui détend les foules, en France. Et les rois manifestent le désir de divertir leur cour.

Au niveau scientifique, le chirurgien Henri de Mondeville semble être un précurseur puisqu'il propose le rire pour aider au rétablissement des opérés.

A la Renaissance, les scientifiques continuent l'étude du rire. On arrive à mieux définir le fonctionnement du rire notamment le mouvement du diaphragme et du cœur. D'autres médecins parlent déjà d'aspect positif du rire sur le corps au niveau physique et psychique. Le rire prend de plus en plus de place notamment au théâtre, dans les comédies avec spécialement la commedia dell'arte. Cette dernière est un genre de théâtre populaire italien né au XVI<sup>ème</sup> siècle. Ce genre théâtral est composé de plusieurs personnages spécifiques comme l'arlecchino ou encore il dottore. Ces personnages utilisent des comiques de répétitions et de gestes. Le rire est alors qualifié d'épicurien, c'est à dire provoquant de la joie et du bonheur. Cependant le rire doit respecter des règles de bienséance comme le fait de ne pas rire trop fort et avec retenue.

De même le genre théâtral va se développer comme la farce notamment. Le célèbre dramaturge Molière crée une mutation importante.

## LE RIRE ET SON FONCTIONNEMENT

Alors que chez ses prédécesseurs, le rire était souvent ornemental, il en fait un élément essentiel de sa poétique comique. Le rire devient ici la clé de voûte du système théâtral mais aussi une volonté de transmettre un message grâce au rire. En effet, Molière n'hésite pas à utiliser le théâtre pour aborder des thèmes liés à des problèmes sociétaux.

Au XVIIIème siècle, celui des Lumières, le rire devient sujet à débat. Les philosophes donnent leur avis. Ils débattent sur la réelle définition du rire mais aussi sur sa connotation. Des auteurs comme Baudelaire critique le rire. Il dit par exemple que "le rire est satanique, il est donc profondément humain". D'autres voient des aspects positifs du rire comme Pierre-Augustin Caron de Beaumarchais qui explique qu'il "se presse de rire de tout, de peur d'être obligé d'en pleurer". Dans les années 1860, un médecin français G-B Duchenne utilise la photographie pour étudier les différentes expressions du sourire, du rire et les muscles impliqués. La caricature apparaît durant ce siècle. En effet, de nombreuses caricatures qui sont des portraits amplifiant certains traits caractéristiques d'un individu sont réalisées. Ces caricatures tournent au ridicule les individus. Les révolutionnaires se servent de la caricature pour la propagande et donc pour déstabiliser les rois.

Durant le XIXème siècle les médecins remarquent l'aspect bénéfique du rire sur la digestion mais aussi sur le stress. Aussi, le rire se banalise avec l'arrivée des humoristes mais aussi du cinéma avec les frères Lumière en 1895.

Puis au XXème siècle, le rire qui était devenu un symbole de la liberté va être réprimé par les régimes totalitaires. Ces régimes qui voulaient contrôler la pensée de la population va interdire de nombreuses représentations dans les théâtres ou encore des films. Néanmoins dès la fin des régimes totalitaires, le rire va très vite revenir au milieu de notre société et reprendre son importance. Les humoristes sont de plus en plus nombreux tout comme les journaux ou émissions satiriques. On peut retrouver le rire de partout, il est au cœur de notre société et symbolise d'une certaine manière la liberté d'expression. Pourtant le rire reste sujet à débat. La question "Peut-on rire de tout" divise encore une partie de notre société. Du côté scientifique de nombreuses thérapies en rapport avec le rire continuent d'évoluer.

### 4 - Les spécialistes du rire

Notre société possède de nombreux termes pour nommer les spécialistes du rire. Autrefois nous avions les bouffons et fous des rois. Leur rôle était de faire rire les gens le plus souvent pendant les temps de repas. Le mot "bouffon" vient du mot italien "buffone" qui signifie "clown" et dont le radical est "buff" qui exprime le gonflement des joues. Au XIV ème siècle, les bouffons sont réellement considérés et ont une véritable fonction. Ils sont dorénavant payés par les rois. Ces derniers ont même un budget particulier réservé à leurs prestations. Le dernier bouffon se nommait Angély et appartenait à la cour des rois de France à l'époque de Louis XIII puis de Louis XIV. La fonction de bouffon a disparu mais lui succèdent d'autres fonctions telles que celle de clown. D'ailleurs, la définition de clown pour l'Académie Française est : "Acteur qui, dans les cirques, fait des exercices d'équilibre et de souplesse tout en jouant un

## LE RIRE ET SON FONCTIONNEMENT

rôle bouffon ». Les clowns sont apparus pour la première fois en Angleterre au XVIIIème siècle dans des cirques pour occuper les moments de battements entre les différents numéros. La fonction de clown est approuvée durant le XVIème siècle en Angleterre et au XIX ème siècle en France. Puis, la fonction d'humoriste apparaît durant le XVIII ème siècle. Un humoriste peut être écrivain, auteur de théâtre, journaliste, chansonnier, dessinateur, caricaturiste, auteur de cinéma ou artiste de spectacle. L'humoriste utilise sa production artistique écrite, verbale ou gestuelle en utilisant l'humour. L'humour peut alors prendre différentes formes comme la satire, le mordant, l'insolence. L'humour se distingue toutefois du comique (facétie, farce, gags...). Aujourd'hui encore les clowns ou les humoristes font partie de notre vie.

### 5 - Les différents types de rire

Durant toutes ces années, le rire a évolué et s'exprime sous différentes formes. Il existe donc différents types de rire qui laissent transparaître différentes émotions lors de situations variées. La plupart du temps, le rire exprime un sentiment de bonheur, de plaisir ou de joie, mais il permet aussi d'extérioriser des émotions bien plus complexes, on distingue entre autres :

-le rire nerveux : C'est un rire incontrôlable et souvent inapproprié se déclenchant lors d'une accumulation de tensions, ou lors d'une situation provoquant un sentiment de panique que nous n'arrivons plus à contrôler.

-le rire jaune : C'est un rire forcé permettant de dissimuler ses souffrances lors d'une situation d'indignation, de colère ou lorsqu'une personne est vexée par nos paroles.

-le rire déplacé : C'est un rire mal venu et inadapté à une situation, il est souvent mal interprété et peut embarrasser les auditeurs.

-le rire grinçant : C'est un rire d'autodéfense, lorsque la personne se trouve dans un moment de tristesse ou de colère elle utilise un rire se voulant amer comme moyen de protection.

-le rire gras : C'est une forme de rire se voulant vulgaire, souvent utilisé lors de blagues répétitives.



## LE RIRE ET SON FONCTIONNEMENT

---

### 6 - Pourquoi rions-nous ?

Les réponses à cette question sont très partagées. Effectivement des personnes comme Sigmund Freud qui est un neurologue autrichien a expliqué que le rire était "quelque chose de libérateur". Donc pour Freud le rire représentait le besoin de libérer son stress.

Néanmoins d'autres spécialistes pensent que le rire est un phénomène de domination. C'est-à-dire que le rire est basé sur l'envie de dominer d'autres personnes en les dénigrant. C'est le cas de Thomas Hobbes qui a conçu une théorie sur le rire. Il dit "qu'on pourrait donc en conclure que la passion du rire est un mouvement subit de vanité produit par une conception soudaine de quelque avantage personnel, comparé à une faiblesse que nous remarquons actuellement dans les autres ou que nous avons auparavant".

On le voit, les situations ou les raisons qui font rire peuvent être très différentes selon les individus puisque chaque être a sa propre histoire, sa propre personnalité, ses propres motivations. Toutefois, l'individu respecte également des codes dans la société et partage une culture commune. Ainsi, il semblerait que pour qu'une situation fasse rire, une norme communément admise doit être enfreinte mais cette violation doit pouvoir être immédiatement perçue comme bénigne et sans gravité.

Les situations qui font rire peuvent alors se baser sur des situations comiques ou relevant d'un certain humour. L'humour cherche à solliciter le caractère absurde, insolite ou ridicule de certains aspects de la réalité. On peut distinguer deux catégories d'humour : les humours sains et les humours malsains.

Parmi les humours sains, nous retrouvons :

-l'humour associatif : humour tourné vers les autres et pratiqué en groupe

-l'humour autogratifiant : humour utilisé pour se relaxer ou comme mécanisme pour faire face à l'adversité.

Ces deux types d'humour traduisent un bien psychologique et une bonne estime de soi. A contrario, nous retrouvons parmi les humours malsains :

-l'humour agressif : il vise les faiblesses des autres, c'est un humour sarcastique, moqueur et arrogant

-l'humour autodénigrant : c'est une forme d'autodérision poussée à l'extrême, traduisant un mal être et une mauvaise estime de soi.

Les humoristes cherchent à faire rire le plus grand nombre de personnes. Parfois, une production qui leur semble efficace, ne l'est pas lorsqu'elle est présentée au public. Ainsi, les situations et les formes d'humour déclenchant notre rire nous sont propres à chacun.



## INTERVIEW/ Philippe LEGAGNEUX, comédien et metteur en scène

Nous sommes partis à la rencontre de Philippe Legagneux. Ce dernier est un comédien qui organise des cours de théâtre dans la région. Aussi on a pu le retrouver dans "Nuit d'ivresse" une comédie de Josiane Balasko. Dans cet entretien nous voulions avoir son point de vue sur le rire par rapport à ce qu'il vit dans sa profession.

Comment définissez vous votre travail ?

Je suis animateur d'atelier de théâtre pour les enfants à partir de 6 ans, les ados et les adultes. Au niveau des enfants on travaille sur la création théâtrale. On n'apprend pas de texte déjà écrit, on crée notre propre spectacle pour laisser agir l'imaginaire de l'enfant. Lorsque l'on devient adulte on a tendance à perdre cet imaginaire, c'est pour cela que j'essaie de développer cette compétence chez les plus petits afin qu'ils puissent la garder au maximum. L'imaginaire, c'est ce qui permet à l'adulte de s'évader et de relativiser.

Ensuite, avec les adultes je travaille sur des textes. Je suis moi sur des textes décalés, plus sur de la comédie également parce que je trouve que le rire c'est très important ! Surtout à l'époque dans laquelle on vit. On a besoin de rire. Que ça soit pour les comédiens ou pour le public. Et là ensuite on va chercher chacun dans sa part de folie pour amener au rire.

Quel est votre parcours ? Depuis quand vous faites ce métier ?

Est-ce que vous avez assez de batterie car cela va prendre du temps ? (rires).

Alors mon parcours, je suis animateur à la base pour les centres de vacances, pour les centres aérés... Donc au niveau du théâtre j'ai fait pas mal de café théâtre. Ce sont des blagues assez courtes qui s'enchaînent les unes après les autres comme Scènes de Ménages à la télévision. De là, je suis entré en école de théâtre et j'ai commencé à être responsable de cours de théâtre, d'avoir des ateliers et de ce fait, j'ai créé mon association. Je suis également formateur pour les animateurs et j'utilise l'outil théâtral pour qu'ils puissent l'utiliser avec les enfants ou le public qu'ils auront devant eux. J'ai toujours baigné dans ce monde du



spectacle parce que je suis musicien à la base. Je fais aussi des concerts mais après je suis parti un peu plus dans le théâtre. J'ai envie de faire rire les gens. Il y a une certaine satisfaction de nous même lorsque l'on fait rire. Et on sait qu'on donne quelque chose en fait. Et quand on donne du rire et qu'on nous renvoie à la fin d'un spectacle "Merci de nous avoir fait rire" c'est génial ! C'est pas vraiment le jeu théâtral qui est important. Le plus important c'est que la personne lorsqu'elle (page 10)

## ITW/ PHILIPPE LEGAGNEUX

---

sorte dise "Qu'est ce que j'ai rigolé, qu'est ce que ça m'a fait du bien". Voilà, pour moi ma ligne directrice c'est vraiment ça !

Est-ce que le rire représente pour vous une interaction avec le public ?

Effectivement, le rire joue une grande importance dans l'interaction avec le public ! Il peut même arriver des fois où l'on se prend au jeu du public et on a nous-même un fou rire sur scène. Parfois on répète chez soi et on se dit que ce passage va être rigolo mais on n'a pas la réaction du public chez soi. Et après si vous voulez vraiment faire rire il faut être totalement dans le personnage. Etre conscient et sûr de ce qu'on dit ! Vous pouvez pas amener une note d'humour en susurrant une blague. Il faut vraiment être sûr et être dans le personnage ! Plus vous serez franc avec vous même plus le rire sera là.

Après, comment faire rire ? C'est la question la plus difficile car je pense qu'on a quelque chose d'inné. On va prendre une information qu'on va complètement tourner en dérision. C'est ce que font les gens qui font des parodies. En fait c'est très tangeant, car on peut rire de tout mais pas avec n'importe qui.

Il faut savoir être très subtil lorsqu'on pose une note d'humour. Mais c'est vrai que c'est important pour l'être humain puisque, je ne sais pas si vous avez vu des études mais par exemple on dit que rire tant de minutes c'est une dépense de calories. Donc rire est bon pour le corps humain.

Est ce que vous vous permettez tout devant un public "liberté d'expression" ou que vous vous censuré ?

Non, je vais essayer d'amener une façon détournée de parler du sujet et

de dire les choses d'une certaine façon sous forme d'humour. C'est ça qui est le plus dur à amener. Parfois ça ne marche pas, on a un gros blanc ou une chose comme ça. Mais en fait tout dépend comment vous le faites, à qui vous le faites et à quel moment vous le faites. Il faut vraiment bien doser la chose. Une petite anecdote si vous voulez. Je faisais une soirée le jour de l'enterrement de Jonhny Hallyday. Je chantais parce que je suis musicien aussi. Et la personne qui parlait au micro voulait faire un petit sketch à part pour me présenter avant que je chante. Et il me dit pour vous annoncer je vais dire "Vous allez voir, il y a quelqu'un de grand qui va venir ! On avait pensé à Johnny mais il est d'enterrement aujourd'hui !" Moi ça ne m'a pas fait rigoler parce que ce n'est pas du tout le lieu, ni le moment de le faire. Il m'a demandé si la blague allait passer. Je lui ai dit non ! Mais il a tout de même voulu la faire et il s'est complètement pris un vent mais terrible. Parce que c'était ni le lieu, ni le moment et ni la bonne manière d'emmenner le sujet. Après il y a les gens qui vont utiliser le rire méchant ! Vous avez par exemple Dieudonné qui est très corrosif ça va très très loin.

Pour vous de quel sujet ne peut-on pas rire ?

Il y a des sujets qui sont très sensibles, des sujets de société comme le viol, les violences faites aux femmes, les attentats ou la religion ! Il faut que ça soit vraiment bien emmené car se sont des sujets extrêmement sensibles et que ce sont des sujets d'actualité. Donc on ne peut pas faire de l'humour là dessus ou alors il faut que ça soit vraiment très sobrement fait, c'est mon avis. Il y a plein d'humoristes qui arrivent à le faire mais ils ne s'attardent pas là dessus. On ne peut pas s'attarder sur cela ! Après il y a plusieurs types d'humoristes. Il y a des humoristes qui tapent dans l'humour noir direct et on sait (page 11)

## ITW/ PHILIPPE LEGAGNEUX

---

que c'est leur marque de fabrique donc pour eux ça passe. Mais 1h30 de spectacle où l'on se moque de tout c'est assez dur moi je trouve. Pour l'instant moi je peux pas me permettre de parler de ces choses là.

Pensez-vous qu'il y a des aspects négatifs dans le rire ?

Oui, quand ça part dans la moquerie et que ça devient vraiment méchant. Quand ça touche certaines personnes, une certaine société... Oui là ça devient vraiment méchant. Je vous l'ai dit on peut rire de tout mais pas avec n'importe qui. Il faut savoir doser.

Par quel procédé amenez-vous le rire dans vos pièces ?

Alors, déjà par rapport aux textes qui contiennent des répliques qui amènent à rire. Ensuite, c'est la façon dont c'est joué et mis en scène. Après on peut aussi partir d'une situation et la rendre complètement loufoque.

Le rire est-il bon pour la société ?

Oui, il faut rire dix minutes par jour si vous n'y arrivez pas vous allez être malade ! (rires) Généralement, il y a des retours à la fin des pièces de théâtre dans lesquelles je joue. Et il y a des gens qui viennent nous voir et qui nous remercient de les avoir fait rire ! Et les gens viennent au théâtre, c'est bien d'avoir du théâtre classique parce que c'est intéressant aussi pour le texte. D'aller voir du Molière et encore c'est comique. Mais c'est vrai qu'aller voir des comédies plus légères pour se laisser happer par le rire. C'est bon de rire mais aussi de ne plus penser à ce qu'on fait pendant la journée. Les soucis du quotidien et on en a tous. Et quand on va au théâtre on se détend, on va oublier ses soucis et c'est ce que les gens recherchent.

Croyez vous à la théorie du rire "contagieux" qui est une théorie sérieuse. Est ce que dans un théâtre vous avez déjà vu cette théorie s'appliquer ?

Oui ça arrive parfois ! Quand on a un fou rire sur scène et que les gens rigolent avec nous et applaudissent parce que ça coupe pratiquement la scène. C'est vraiment du rire communicatif

Généralement quand on est sur scène il y a les comédiens et les spectateurs mais dans ces moments là il y a une sorte d'unité qui se fait. Et l'on n'est plus comédien ni spectateurs mais on est tous des gens lambda qui rigolent et ça fait du bien ! Et le rire communicatif, contagieux c'est très bien !

Comment utilisez vous le rire dans vos cours de théâtres ?

Alors en fait c'est l'écoute des personnes, parce qu'on rebondit sur des phrases, sur un mot, sur un lapsus. Et ça amène au rire. Mais pour cela, il faut de la répartie pour tomber vraiment sur le bon mot au bon moment. Et puis on voit quand c'est le moment de le dire. Après même quand eux se trompent au niveau de leur texte, qu'ils ont un fou rire ou qu'ils accrochent sur un mot. On se sert de ce moment là pour lancer un rire.

Est ce que vous adaptez votre style d'humour selon la personne qui est devant vous ?

Tout à fait ! J'ai pas du tout le même style d'humour avec les adultes et avec les enfants. Avec les adultes, on peut aller dans un humour un peu osé avec les enfants non. Mais cela ne m'empêche pas de rire avec les enfants. C'est même vraiment énorme. Les enfants ont besoin aussi de rire. (page 12)

## ITW/ PHILIPPE LEGAGNEUX

---

Y-a-t-il alors une différence entre les hommes et les femmes ?

Oui, il y a une différence par rapport au sexe. Avec les hommes on va rigoler de différentes façons. Avec les femmes, on va un petit peu plus avoir la condition féminine sans partir dans le graveleux. Mais c'est plus facile de rire avec des femmes qu'avec de hommes. C'est beaucoup plus subtil et agréable de faire de l'humour avec une femme que d'aller chercher à faire rire un homme. Moi je trouve que c'est plus difficile ! La femme est beaucoup plus complice, elle va plus le prendre facilement sans aller dans l'extrême parce que sinon au bout d'un moment ça gêne quand même. Il faut vraiment avoir une maîtrise pour faire rire ! Une maîtrise de soi, de ce que l'on dit. De ne pas faire de l'humour comme ça. C'est une certaine forme d'intelligence.

Est ce que vous avez une blague ?

Non une blague ! (rires) C'est bon, ça y est je vous ai fait rire donc je l'ai dit la blague ! (rires)

Alors une blague non, ça c'est dur parce qu'en fait pendant toute une discussion ça va être blague sur blague en fait. C'est par rapport à ce que vous allez me dire. Une blague non je raconte pas vraiment de blague. (rires)

En aparté

Philippe Legagneux: Qu'est ce qui vous fait rire à vous?

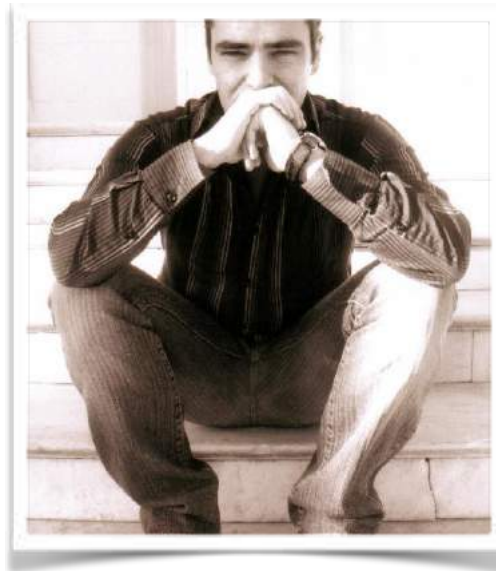
Samuel Rutil : Je sais pas. Il y a pleins de choses

Gauthier Wernert : Tout

Emma Weber et Maily Ha : Bah oui tout

Emma : on rigole facilement

Samuel : Par exemple mardi dernier on est allé au théâtre avec le lycée et c'était Andréa Bescond "Les chatouilles" au palais des Congrès. Sa pièce parle de pédophilie qui est un sujet grave mais elle est arrivée à nous faire rire avec sa propre histoire qui est difficile.



Philippe Legagneux : L'information passe plus quand on passe par le rire. Par exemple j'ai un ami qui est conteur et il est parti à la recherche de son père dans les pays indiens et il a fait une histoire contée sur la recherche de son père. Mais malheureusement, il

est arrivé trop tard parce que son père était déjà décédé. Mais tout son spectacle c'est de l'humour en fait jusqu'à la fin où on est plus dans la sensibilité. Mais c'est vraiment très sympa à écouter et c'est très rigolo. Même pour parler d'une recherche, d'un père qu'il n'a jamais connu et qu'il ne connaîtra jamais. Voilà à travers l'humour il est allé faire passer un message. Et je pense que ce spectacle sur la pédophilie vous a fait passer un message même si c'est un sujet grave.



## Le déclenchement et le parcours du rire

Les interrogations sur l'origine du rire ou encore ses mécanismes ont été abordées depuis peu de temps. Nous allons donc voir comment le rire se manifeste au niveau biologique. Nous constaterons que le rire fait intervenir de nombreux organes et de nombreuses fonctions. Il implique des processus complexes aussi bien au niveau du système nerveux que du système musculaire tout en provoquant la sécrétion de plusieurs substances chimiques dans notre corps.

### 1 - Les stimuli

Le rire est créé par différents stimuli capables de déclencher des phénomènes nerveux, musculaires ou endocriniens dans l'organisme. Quels sont ces stimuli ?

-le stimulus tactile provoqué par exemple par les chatouilles qui agissent sur la sensibilité corporelle de la personne. Il existe des zones plus ou moins sensibles que d'autres comme la plante des pieds, le cou, les aisselles ou les côtes. Ces zones peuvent varier selon les individus. Lorsqu'une personne nous chatouille, notre corps détecte un contact physique extérieur inhabituel.

-le stimulus auditif ou olfactif qui est stimulé par un son. Ce son peut-être un bruit drôle ou tout simplement une blague. Les enfants sont plus sensibles à ce genre de stimuli.

-le stimulus toxique qui peut être provoqué par la consommation de produits particuliers comme la drogue ou l'alcool qui peuvent nous faire rire sans raison. Il y a également le protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O) appelé "gaz hilarant". C'est Joseph Priestley physicien, théologien anglais qui en 1776 a découvert le "gaz hilarant". Il prouve la même année que le rire a un lien avec la chimie du cerveau.

-le stimulus visuel qui est provoqué par la vision de situation hilarante.

### 2 - les mécanismes

#### a - Dans notre cerveau

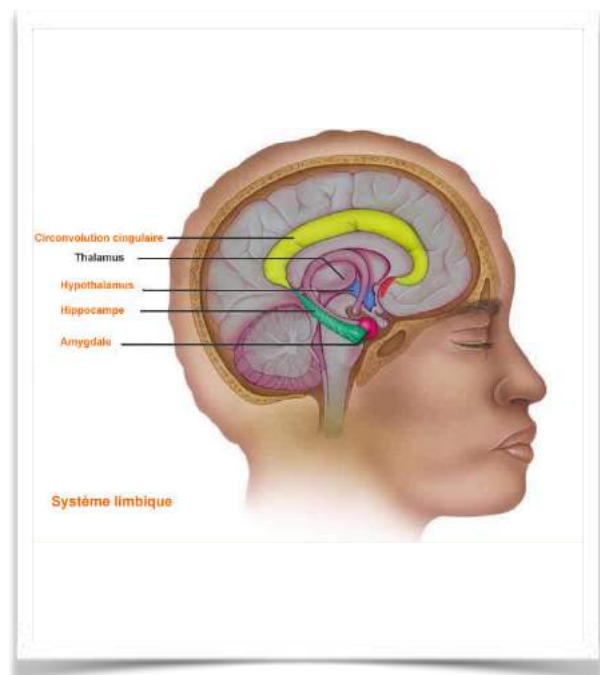
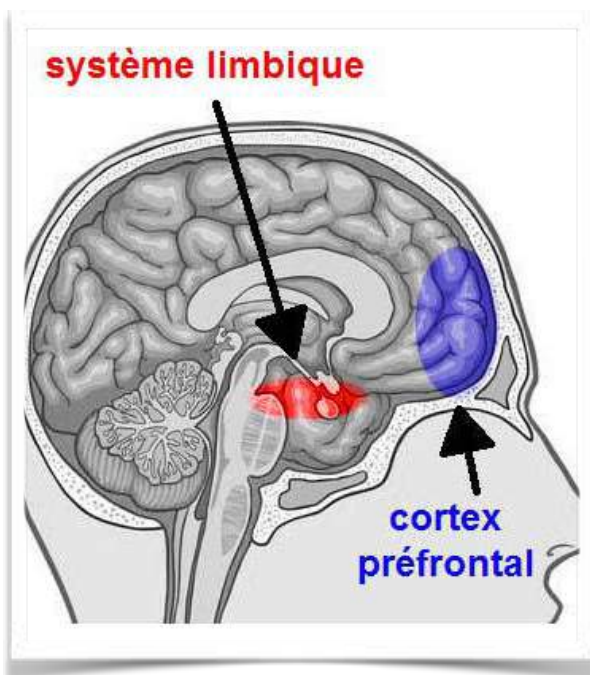
Notre cerveau capte, grâce à nos organes sensitifs (les yeux, le nez, la langue, les oreilles et la peau) un stimulus. Les différents stimuli engendrent un même mécanisme cérébral. Ce mécanisme a été identifié dans les années 1990 grâce à l'IRM par des neurologues américains et allemands. Le parcours commence dans l'hémisphère droit du cerveau. Les stimuli sont dirigés jusqu'à nos différentes aires sensorielles qui vont analyser le signal électrique envoyé. Ce signal va être dirigé vers le cortex préfrontal. Ce dernier est le siège des émotions.

Cette localisation explique que nous percevons l'humour et le comique comme un tout. Le rire ne passe pas par l'analyse puisque c'est une caractéristique de l'hémisphère gauche du cerveau. Par exemple, si on explique une blague, elle n'est plus vraiment drôle. Le message va ensuite être transmis au système limbique. Suivant l'intensité du signal envoyé, le système limbique déclenchera le rire de façon plus ou moins intense en fonction de l'information relayée par l'hypothalamus. (page 14)



## LE DÉCLENCHEMENT ET LE PARCOURS DU RIRE

Le système limbique, situé à l'intérieur du lobe temporal du cerveau joue un rôle important dans la régulation des émotions. Il interagit avec l'hypothalamus, un des noyaux qui le compose. Il a également une influence sur le système endocrinien et donc sur la création des hormones. Il interagit sur le mécanisme de l'humeur et plus précisément sur le rire. Il a notamment la capacité de déconnecter le cortex qui s'occupe de notre conscience. Il va ajuster l'intensité de la réponse émotionnelle en fonction du message reçu. C'est à ce moment là que notre cerveau choisit entre le rire aux éclats ou le rire étouffé. C'est pourquoi certains rires sont incontrôlés et inexplicables.



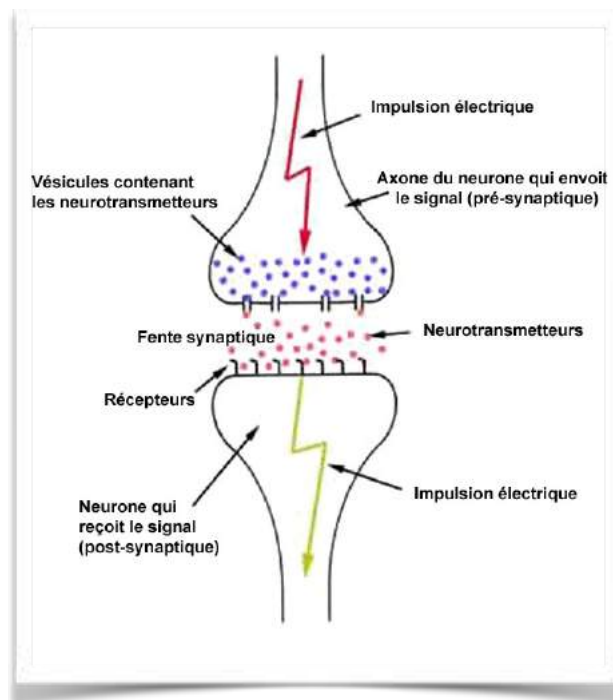
Lors du rire, le système limbique communique avec l'hypothalamus mais aussi avec le système nerveux autonome. Ils vont travailler ensemble afin de modifier les fonctions de régulation puisque le système nerveux autonome contrôle de nombreuses fonctions inconscientes de l'organisme : cardio-vasculaire, digestive, respiratoire, immunitaire. Ce dernier comprend deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique.

Le signal nerveux part de l'hypothalamus passe dans le système nerveux autonome et atteint les organes ciblés au travers des systèmes sympathique et parasympathique.

Lorsque l'on rit c'est le système parasympathique qui domine. Son activité tend à produire une relaxation générale du corps. Cette relaxation entraîne alors le ralentissement du rythme cardiaque, la diminution de la pression sanguine. La paroi des capillaires sanguins se détend, ce qui fait rosir le teint. Les bronches peuvent s'ouvrir davantage, ce qui augmente la ventilation pulmonaire. Parfois, le rire peut entraîner la production de larmes. La décontraction des sphincters quant à elle, peut provoquer la libération de quelques gouttes d'urine, d'où l'expression populaire « J'ai tellement ri que j'en ai fait pipi dans ma culotte ».

## LE DÉCLENCHEMENT ET LE PARCOURS DU RIRE

La transmission du signal électrique se fait de neurone en neurone. Entre deux neurones, au niveau des synapses, le message est temporairement converti en message chimique. Ce sont des neurotransmetteurs, c'est-à-dire une substance chimique libérée par l'extrémité des neurones dans la fente synaptique, qui vont relayer l'information.



Les neurotransmetteurs cheminent par les voies du système nerveux autonome.

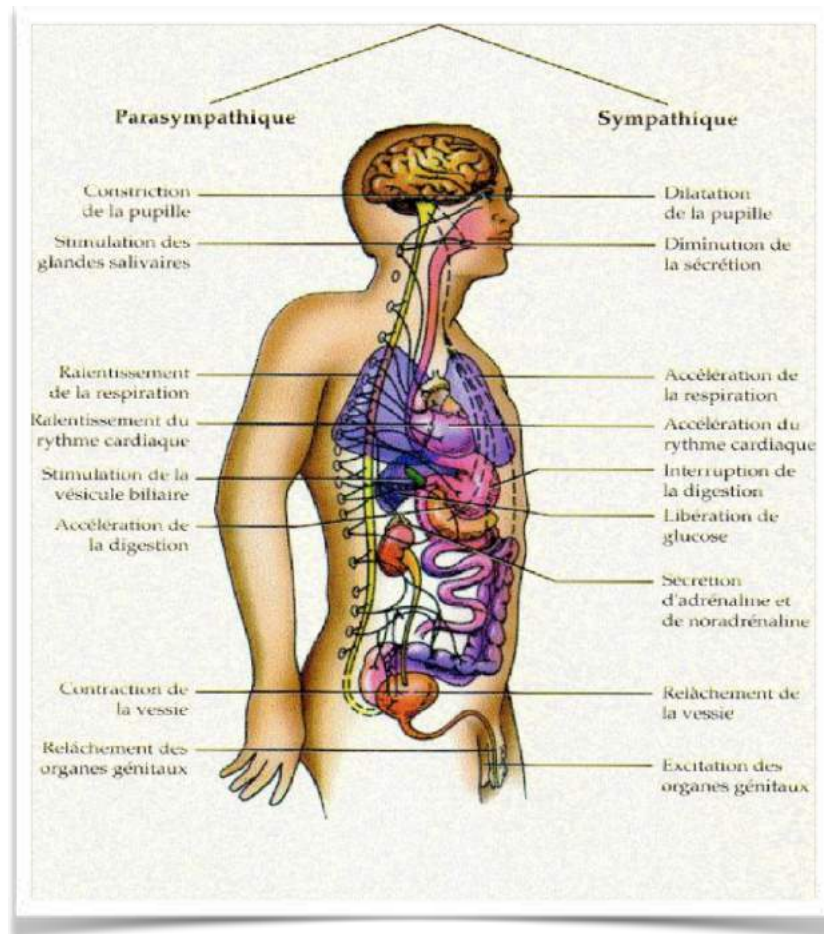
Ainsi, le cortex préfrontal en exerçant de nombreuses connexions avec d'autres zones du cerveau comme le système limbique et les systèmes sympathique et parasympathique va agir notamment sur le taux des neurotransmetteurs produits.

Il s'agit de :

- > l'acétylcholine qui permet la contraction musculaire
- > la dopamine qui crée un terrain favorable à la recherche de plaisir et dans le rire, elle est impliquée dans l'émotion plaisante.
- > la noradrénaline qui maintient l'état d'éveil cérébral
- > le gaba qui favorise le calme et la relaxation, il permet de diminuer la tonicité musculaire et ralentit le rythme cardiaque. Durant le rire, il concerne l'inhibition des mouvements anormaux
- > la sérotonine qui règle l'humeur au cours du rire.

Ces cinq neurotransmetteurs jouent un rôle dans le mécanisme du rire et mettent l'organisme en état d'alerte.

## LE DÉCLENCHEMENT ET LE PARCOURS DU RIRE



Le système limbique va envoyer l'information aux muscles de notre corps.

b - dans notre corps

Le système limbique, qui élabore l'intensité du rire envoie un signal spécifique aux aires motrices du cortex cérébral reliées au mouvement. Ces aires motrices jouent un rôle dans la programmation de la mise en mouvement des muscles du corps. Elles participent donc à la réalisation de la réaction musculaire liée au rire. Environ 400 muscles sont activés lors d'un rire.

Dans un premier temps, les aires motrices communiquent avec les centres de la respiration situés dans le tronc cérébral. Ceux-ci envoient des influx nerveux aux muscles intercostaux et au diaphragme, qui sont responsables de la respiration. Sous l'effet des muscles de la respiration, les épaules sont secouées et les autres zones musculaires se détendent.

De plus, les aires motrices du cortex cérébral envoient des signaux vers plusieurs autres muscles. Ces signaux passent par le tronc cérébral et le cervelet avant d'être envoyés aux muscles concernés.

En outre, le rire déclenche le jeu d'un grand nombre de muscles dits striés. Les petits muscles du visage, les muscles du visage, du larynx, de l'abdomen ainsi que les muscles des membres antérieurs et postérieurs sont stimulés.

## LE DÉCLENCEMENT ET LE PARCOURS DU RIRE

\*Les muscles du visage créent l'expression rieuse. En effet, il y a :

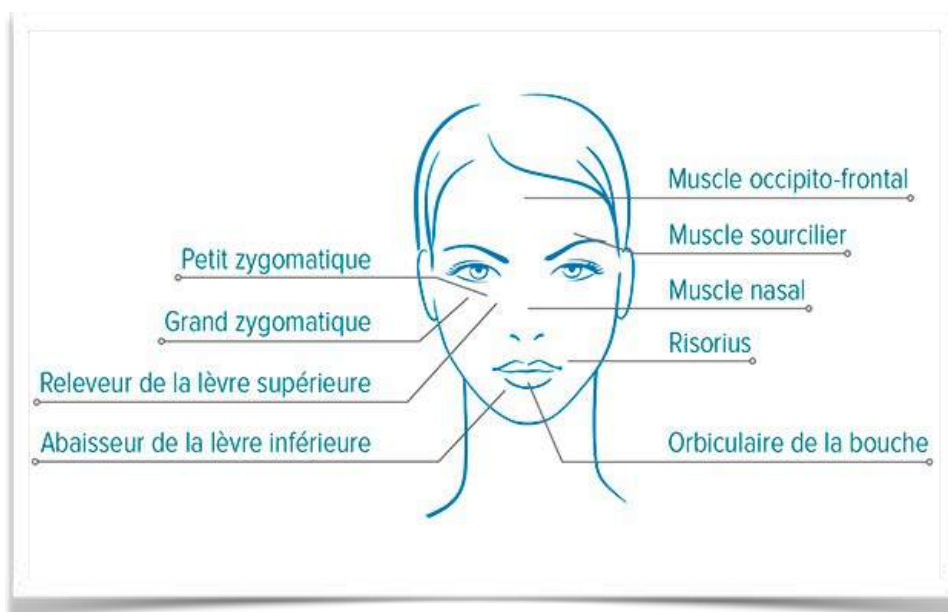
-le muscle occipito-frontal qui est situé sur le dessus du crâne. Lorsqu'il est actionné, il tend vers le haut la partie supérieure de l'orbiculaire de l'œil, les sourcils et provoque le plissement du nez.

-les muscles grands zygomatiques qui se situent sur les 2 pommettes plus précisément aux commissures des lèvres, soulèvent les coins des lèvres et les tirent vers les oreilles.

-le muscle risorius, situé à la commissure des lèvres qui permet le sourire en coin

-le muscle de l'orbiculaire de l'oeil qui lorsqu'il se dilate peut favoriser l'écoulement de larmes d'où l'expression « pleurer de rire »

-les muscles petits zygomatiques qui relèvent la lèvre supérieure permettant de découvrir les dents



\*Le rire libère ensuite les muscles du larynx. C'est un des principaux organes de la phonation. Lorsqu'on rit, l'air expiré par la trachée fait vibrer les cordes vocales. Les muscles du larynx et les cordes vocales sont responsables de la vocalisation caractéristique « ha ha » ou « hi hi » du rire. Mais cette vocalisation est provoquée par des inspirations suivies de courtes contractions du diaphragme et des muscles accessoires de la respiration (scalènes, muscles intercostaux). Lors du rire, le diaphragme se relâche par petites secousses, ce qui provoque l'expiration saccadée lors d'un bon fou rire.

\*le rire touche aussi les muscles des épaules qui se contractent en provoquant des petites secousses et des relèvements soudains et partiels des épaules. La tête se balance, les mains s'ouvrent, les muscles des jambes se décontractent : tout le corps finit par se détendre. Les sphincters se relâchent tandis que la vessie est contractée par le mouvement des muscles abdominaux, ce qui peut provoquer une petite fuite urinaire !



## LE DÉCLENCHEMENT ET LE PARCOURS DU RIRE

**Visage:** les muscles de notre face se contractent, en particulier le dilatateur des narines (risorius) et les zygomatiques (commissures des lèvres).


**Thorax:** les poumons en surpression rejettent à 100km/h d'énormes quantités d'air (très bonne purge respiratoire). Le diaphragme se tend, provoquant de forts spasmes respiratoires dans toute la cage thoracique.

**Jambes:** les muscles se relâchent, la circulation sanguine s'accélère.

**Cerveau:** l'hypothalamus, centre de contrôle situé à la base du cerveau, libère dans l'ensemble du corps des endorphines (morphines naturelles).

**Coeur:** il se met à battre plus vite et plus fort. Les artères, après s'être rétrécies, se dilatent.

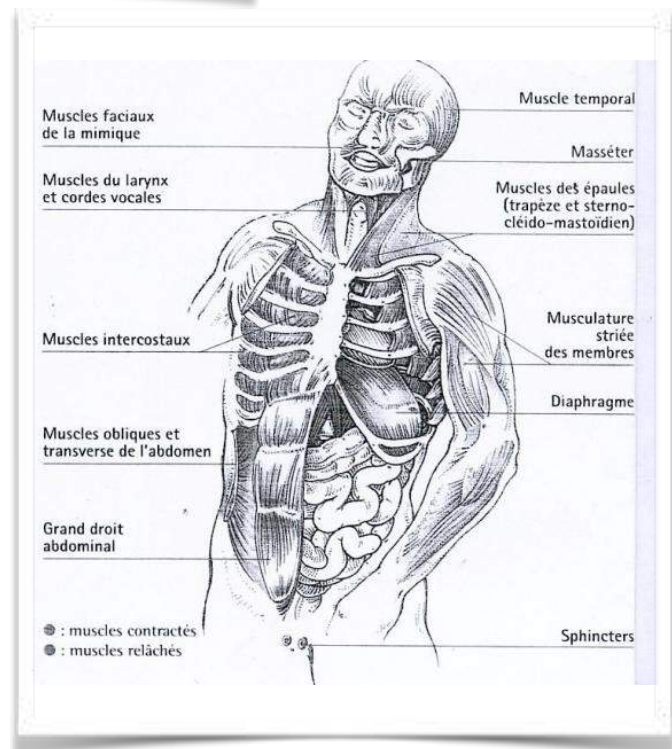
**Ventre:** les abdominaux se contractent avec une telle force que le ventre est massé (excellent en particulier pour la vésicule). Parfois les sphincters ont la mauvaise idée de se relâcher, et c'est la très désagréable "enurésis risoria" (enurésie provoquée par le rire).



**Dernièrement en riant, les muscles de la nuque, des épaules ou encore des abdominaux se contractent et se relâchent de manière très rapide. Ce qui provoque des accoups et le basculement de la tête.**

En conclusion, le rire se propage dans tous les muscles du visage, du diaphragme, de la musculature abdominale et de la cage thoracique. Une profonde détente envahit tout le corps. Les muscles se relâchent, le rythme cardiaque, qui avait augmenté lors du début de l'éclat de rire, commence alors à diminuer en même temps que la pression artérielle car les muscles des artères se dilatent à cause du rire. Le tonus musculaire général diminue et les bronches peuvent s'ouvrir davantage, ce qui augmente la ventilation pulmonaire.

Cela a donc pour effet de diminuer la tension, notre agressivité et de créer une sensation de bien-être.





## Le rire un phénomène social

Comme nous avons pu le constater, le rire a évolué tout au long des années. A l'Antiquité, nous connaissions déjà les bienfaits du rire sur la santé. Puis, longtemps mal vu pour des raisons culturelles ou religieuses, il est à nouveau considéré et permet de souder le groupe. Ainsi, il a conservé une place importante dans nos sociétés. Le rire favorise la communication et renforce les liens.

En avril 2016, la BVA a fait paraître les résultats de sa grande étude sur "Les Français et le rire". Ces résultats montrent que 97% des Français aiment rire et que plus de 8 sur 10 rient tous les jours dont 52% plusieurs fois par jour. Le rire est donc un aspect important dans la vie des hommes. Nous allons donc étudier les comportements de l'individu face au rire et expliquer les singularités notamment par rapport à l'âge, au sexe et aux différentes cultures.

### 1 - Selon l'âge

Le sondage de la BVA a classé les humoristes préférés des français selon leur âge. Par exemple, l'humoriste préféré chez les hommes âgé 18-34 ans est Gad Elmaleh, chez les 35-64 ans c'est Coluche et pour les 65 ans et plus ce sont Laurent Gerra et Raymond Devos qui arrivent à ex aequo. Gad Elmaleh qui arrive en tête chez les 18-34 ans n'est pas présent dans le classement des 35-64 ans et des 65 ans et plus.

Aussi la BVA a fait un classement pour l'humoriste féminine préférée des françaises selon l'âge. Chez les 18-34 ans, Florence Foresti arrive en tête. A la quatrième place, on retrouve Claudia Tagbo. Cette dernière n'est pas présente dans le classement des 35-64 ans et des 65 ans et plus. Chez les 35-64 ans arrive en tête Florence Foresti. On trouve Muriel Robin à la troisième place et qui n'est pas présente chez les 18-34 ans. Et dans le classement des 65 et plus, Anne Roumanoff est l'humoriste préféré de cette tranche d'âge. De plus Mado la Niçoise artiste appartenant à cette tranche d'âge est présente à la quatrième place.

De même pour les comédies, les français âgés de 18-34 préfèrent Astérix et Obléix Mission Cléopâtre. Les 35-64 ans préfèrent la grande vadrouille et les 65 ans et plus les tontons flingueurs.

Nous constatons que les réponses sont très différentes selon les tranches d'âge. Ce qui est surtout intéressant, c'est que certaines réponses n'apparaissent pas du tout selon l'âge du panel interrogé. Cela montre une différence culturelle puisque les domaines de connaissances évoluent selon les âges.

Nous constatons donc que les sujets de rire peuvent être différents selon l'âge en fonction de leur propre culture associée à leur propre histoire.

De plus, nous savons que plus on vieillit moins on rit. En effet, selon un sondage publié en 2013, les jeunes de moins de 25 ans rient environ 7 fois par jour alors qu'un senior (+ de 65) ne rit que 4 fois par jour. (page 20)

## LE RIRE UN PHÉNOMÈNE SOCIAL



Les adultes rient moins car lorsqu'on est un adulte dans la société, on lui demande d'être plus sérieux, de rentrer dans un cadre, de respecter certains codes. Le jeune va par conséquent rire de manière plus spontanée et plus facilement. Un adulte, ayant quitté l'imaginaire et l'insouciance de l'enfance, va avoir besoin de blague suscitant chez lui son humour, il va rarement rire sans pouvoir en expliquer la raison, à la différence du jeune ou de l'enfant.

### 2 - Selon le sexe

Robert Provine, chercheur, a essayé d'expliquer ce qui provoquait le rire. Or, il a constaté des différences entre les hommes et les femmes. Chez les hommes, il semblerait que le rire a principalement lieu lors de discussions. Robert Provine est donc allé dans la rue mais aussi dans les centres commerciaux pour analyser des situations réelles où le rire pouvait avoir lieu. Il a enregistré plus de 1200 rires lors de conversations et les a analysées minutieusement. Une des conclusions de ses études est que pour la majeure partie des cas, le rire n'est pas provoqué par un jeu de mot ou une blague mais plutôt par des phrases banales qui sont liées à la conversation. Il a aussi remarqué que c'était le plus souvent les hommes qui déclenchaient le rire. Les hommes rient moins lorsque c'est une femme qui parle, non pas parce qu'ils se forcent à ne pas rire car le rire ne se contrôle pas. Mais plutôt parce que le comportement lors d'une relation entre des individus de sexe différents se fait différemment chez l'homme et la femme. Un chercheur suisse Pascal Vrticka s'est d'ailleurs penché sur cette situation. Il a conclu que les femmes se laissent plus facilement aller au rire. Il a fait plusieurs expériences dont une était de projeter des séquences vidéo variées à un groupe d'enfants âgés de 6 à 13 ans. Il a remarqué que les filles réagissaient plus fortement aux extraits drôles et que les garçons quant à eux réagissaient plus aux scènes d'actions.



## LE RIRE UN PHÉNOMÈNE SOCIAL

---

Cette conclusion a été confirmée par des chercheurs allemands. Ils ont pour cela fait visionner à des adultes différentes images humoristiques tout en regardant grâce à un IRM ce qui se passait dans leurs cerveaux. Ces chercheurs ont constaté lors de ce visionnage que les régions du cerveau stimulées par les femmes étaient les centres du plaisir et de la satisfaction notamment grâce à l'aire tegmentale ventrale située au sommet du tronc cérébral qui reçoit des informations au niveau de la satisfaction ou encore des besoins de l'individu. L'homme fait aussi fonctionner ces aires, mais il en active d'autres. Par exemple le lobe pariétale situé en arrière du lobe frontal, qui permet la perception visuelle et du coup de réagir de façon appropriée à ce que nous regardons. Les hommes essaient de maîtriser leurs émotions alors que les femmes moins.

Aussi, le contenu des blagues jouent beaucoup dans le rire. En effet, des blagues à connotation sexuelle vont avoir tendance à faire beaucoup plus rire les hommes que les femmes. Le sondage de la BVA démontre également qu'on ne rit pas de la même chose selon le sexe. L'institut de sondage a demandé au français de choisir leurs humoristes préféré et les résultats sont très intéressants. Même si l'humoriste préféré chez les femmes et les hommes est le même "Coluche", la suite du classement est assez différent. Gad Elmaleh est par exemple le deuxième humoriste masculin préféré des femmes alors que pour les hommes c'est Pierre Desproges. Ce dernier qui était reconnu pour ses blagues osées notamment à connotation sexuelle n'est pas présent dans le classement des humoristes masculins préférés des femmes. En revanche pour le classement des humoristes féminines préférées des Français nous retrouvons le même chez les femmes et les hommes. C'est-à-dire que Florence Foresti arrive en tête, suivi d'Anne Roumanoff, de Muriel Robin, de Valérie Lemerrier et de Michèle Larroque. Le choix des comédies préférées chez les français varient aussi clairement selon le sexe. Les femmes mettent en tête Intouchables, le dîner de cons et bienvenue chez les Ch'tis alors que chez les hommes arrive en tête le dîner de cons, suivi des tontons flingueurs et de la grande vadrouille. Il semblerait que les femmes soient plus sensibles à des comédies qui lient le rire mais aussi l'émotion. Alors que les hommes sont plus sensibles à des comédies qui lient le rire à l'action.

Lors de nos rencontres, le comédien Philippe Leganeux a expliqué que lors de ses cours de théâtre, les femmes étaient plus complices et plus réceptives au rire en groupe que les hommes. Il explique cela par le fait que les hommes peuvent se montrer plus réservés et plus exigeants sur la source faisant naître le rire. Pour autant, la sophrologue Malou Tripiier nous a expliqué qu'elle ne percevait aucune grosse différence entre le rire chez les hommes et chez les femmes lors de ses cours du rire. Elle rajoute que sûrement les hommes préfèrent un rire avec raison qui est déclenché par une situation plutôt que le rire sans raison qui requiert un lâcher-prise et l'individu peut se sentir mal à l'aise. En revanche, notre psychologue Graziella Bertini a insisté sur le fait que le rire était relié avec notre passé, avec notre culture et notre éducation et donc que le rire était variable.

## LE RIRE UN PHÉNOMÈNE SOCIAL

### 3 - Selon les origines

L'institut de sondage a fait également des études par rapport aux régions et leur préférence. Par exemple, de manière générale Coluche reste l'humoriste préféré des Français. Mais lorsque nous nous intéressons au reste du classement, nous constatons quelques différences. Par exemple dans la région des Hauts de France, l'humoriste préféré est Dany Boon. Ce qui n'est pas surprenant puisqu'il est originaire de cette région qu'il a mise en valeur notamment avec 2 films "Bienvenue chez les Ch'tis" et "La Ch'tite famille". D'autres humoristes sortent du lot dans une seule région. C'est le cas de Stéphane Guillon qui arrive à la troisième place dans la région Nouvelle Aquitaine ou encore Jeff Panacloc qui arrive lui aussi à la troisième place en Bourgogne-Franche-Comté.

Pour l'humoriste féminine préférée des Français, c'est un peu pareil. On retrouve cette fois en tête des classements régionales soit Florence Foresti soit Anne Roumanoff. Il y a quelques exceptions, par exemple Mado la Niçoise qui est à la troisième place en région PACA et dans l'Occitanie alors qu'elle n'est pas représentée dans d'autres régions. Mado la Niçoise vient du sud-est de la France c'est peut-être une raison pour laquelle elle est aimée du public du sud.

Dernièrement, l'institut a classé les comédies préférées selon les régions. On constate que dans la région des Hauts de France mais aussi en Occitanie la comédie préférée c'est "Bienvenue chez les Ch'tis, en revanche la série de films "Les Bronzés" arrive en tête en Auvergne-Rhône-Alpes et en seconde place en Occitanie. Il faut savoir que "les bronzés font du ski" ont été tournés en Savoie donc dans la Région Auvergne-Rhône-Alpes. Ce qui est peut-être une raison de cette première place de cette série dans cette région.

Nous constatons que selon les origines, les réponses vont être différentes car elles sont encore liées à la culture, au domaine de connaissances des individus.

Ainsi, l'étude de la BVA tend à démontrer que ce qui provoque le rire peut être distinct selon l'âge, le sexe et l'origine de l'individu. Cette constatation est bien souvent liée au fait que les sujets du rire sont différents du fait de l'histoire, de la connaissance mais aussi du caractère, de la sensibilité des individus. Ainsi, la psychologue interviewée, Graziella Bertini semble appuyer les conclusions de cette analyse. En effet, Graziella Bertini explique que le rire est subjectif et que tout le monde n'a pas la même définition du rire. Selon elle, le rire a une dimension très personnelle, par rapport au vécu, aux valeurs, aux principes, à la culture ou encore à la personnalité. Ce qui fait que le rire peut revêtir un aspect collectif mais sous-tendu par un aspect individuel qui reste sous-jacent. Néanmoins, malgré les différences, le rire est une véritable aide à la communication.





## LE RIRE UN PHÉNOMÈNE SOCIAL

---

### 4 - Le rire phénomène de communication (rire en groupe/ rire contagieux)

Lors de ses expériences, le docteur Provine a conclu qu'il y avait 30 fois plus de chance que le rire apparaisse dans une situation où il y a plusieurs individus que lorsqu'une personne est seule. De plus, Hooff a remarqué que le rire est une interaction. Le rire est donc au cœur du lien social des êtres humains. Lors de nos rencontres avec les spécialistes, tous ont été d'accord pour dire que le rire était un moyen de communication. On peut prendre l'exemple du jeu avec la comptine : tu me tiens, je te tiens par la barbichette, le premier qui rira aura une tapette. Il s'agit ici de deux personnes qui vont chanter la comptine et qui vont essayer de ne pas rire. Ici, il s'agit de regards, de mimiques et donc d'une situation de communication non verbale. On peut retrouver aussi cette situation dans une émission télé où deux protagonistes doivent se dire l'un après l'autre une blague. Le but est d'essayer de ne pas rire. Or, ce qui provoque le rire le plus souvent, ce n'est pas la blague en elle-même mais plutôt, le fait de voir l'autre essayer de ne pas rire. Malou Tripier a dit que le rire était le moyen le plus facile et le plus court pour communiquer. Et Philippe Legagneux nous a expliqué qu'il voyait dans le rire une source d'unité, de communion. Le rire est communicatif ce qui peut expliquer l'utilisation des rires enregistrés dans les émissions de télévision.

De plus, le rire peut être contagieux, cette théorie est historiquement représentée par le fou rire entre Bill Clinton et Boris Eltsine tout deux à l'époque respectivement président des Etats-Unis et président de la fédération de Russie. Lors d'une conférence de presse en 1995 à New York, ils ont offert au Monde une image d'une réconciliation sans tension seulement quatre ans après la fin de la guerre Froide. Ils se sont mis tous les deux à rire à cause des propos du président russe. Ce dernier a déclaré que les journalistes avaient écrit dans les journaux que la rencontre entre lui et le président Clinton serait un désastre. Et a rajouté en parlant des journalistes que c'étaient eux les désastres. Ce qui a provoqué un fou rire ! De nombreuses autres vidéos montre que cette théorie s'applique dans la vie réelle. Madame Bertini explique que ce phénomène est explicable psychologiquement car lorsqu'une personne rit fort on a tendance à rire fort aussi. Quant à Philippe Legagneux lui aussi a vu s'appliquer cette théorie notamment lors de ces représentations théâtrales.





## INTERVIEW/ Graziella Bertini, psychothérapeute

Nous sommes partis à la rencontre de Graziella Bertini, qui est une psychothérapeute au centre médical de la porte d'Orée dans le centre ville de Fréjus. Nous l'avons questionnée sur la représentation du rire dans sa profession et dans la société. Mais aussi son avis sur les effets thérapeutiques du rire.

Que représente le rire au niveau psychologique ? A-t-il ou représente-t-il une ou des significations au niveau de l'état psychologique de la personne ou donne-t-il des infos sur l'identité?

Le rire étant un réflexe forcément quand une personne rit elle va donner certains éléments sur son histoire. Il y a quelque chose de génétique dans le rire, donc le rire est réellement une information importante sur le passé de la personne ! Puis, c'est quelque chose de très discutable. Le rire est ressenti différemment selon les personnes. C'est très subjectif ! Des personnes vont penser que le rire c'est une émotion comme la tristesse, la joie et d'autres ne vont pas le caractériser comme une émotion. Donc le rire n'est pas vraiment une émotion comme les autres. Par exemple un psychologue ne va pas avoir la même définition du rire qu'un psychanalyste. Pour moi la définition du rire c'est une relation entre l'individu et sa propre âme. Le rire représente la personne au plus profond d'elle même. Ce qui montre encore que c'est très impersonnel car cela dépend de l'individu lui même. Des personnes vont rire aux éclats et d'autres non. Par exemple, j'ai vu ce matin qu'il y allait avoir bientôt la sortie des "Tuches 3". Ce film est une comédie et donc porte à rire. Pourtant, il n'y a pas tout le monde qui aime les Tuches ! Il y a des gens qui vont trouver ça super et d'autres non !



De plus, l'utilisation de certaines formes de rire donnent une indication sur la personne. Par exemple, lorsque l'on s'aperçoit qu'une personne est dans l'autodérision cela peut cacher le manque d'estime de soi. A contrario, lorsqu'une personne est dans la moquerie cela montre une personne méchante, avec de l'orgueil qui veut montrer sa supériorité face aux autres. Cela montre aussi une indication sur son éducation. Les valeurs auxquelles il a données une importance ou non. Et on retrouve donc l'idée que le rire représente le passé de l'individu.

A-t-il des effets négatifs du rire (ex : moquerie) Y-a-t-il des victimes du rire ?

Oui, évidemment le rire peut-être négatif ! Mais cela dépend du rire qu'on a en face de soi. Il y a différents types de rires. Le rire jaune, le rire grave, le rire vrai...

On peut plaisanter de quelqu'un et la blesser ce qui peut causer de graves problèmes. D'ailleurs vous qui êtes jeunes, connaissez bien cette problématique notamment sur les réseaux sociaux où il faut faire très attention à ce que l'on écrit, à ce que l'on dit pour ne pas être dans un rire malveillant envers une autre personne et la pousser à faire des choses dramatiques comme le suicide. (page 25)

## ITW/ GRAZIELLA BERTINI

---

Mais il ne faut pas faire attention que sur les réseaux sociaux, car le rire joue un rôle important sur la société et influence les gens. Et on se retrouve très souvent dans des cas de "phénomène de groupe". Donc il faut faire très attention et être bienveillant !

Pensez-vous que le rire peut être utilisé comme une thérapie (pour les personnes souffrant de dépression) ?

Bien sûr, le rire peut être utilisé comme une thérapie ! D'ailleurs il existe une thérapie qui se nomme l'hilarothérapie, elle n'est pas reconnue car aucun spécialiste s'est réellement penché sur cette thérapie. Mais ça marche réellement ! Par exemple pour le cas d'une personne dépressive. En effet, lorsqu'on est dépressif on est renfermé sur soi. On est dans le paroxysme de l'enfermement, du repli sur soi ! Et donc le rire peut aider une personne dépressive à s'ouvrir au monde. Les personnes que je vois, qui sont généralement dans une énorme souffrance lorsque je les fait rire, elles se décontractent, se relaxent. Du coup elles sont plus ouvertes ensuite à pouvoir faire un travail sur elles mêmes.

Est ce que par rapport à l'âge des gens ou encore à leur sexe vous voyez une différence dans la façon dont ils rient, et de quoi ils rient ?

Tout d'abord, l'aspect culturel est très important car dans un certain cas selon la culture on va plus ou moins rire. Le rire peut être interdit. Cela dépend ! En revanche, la différence dans la façon dont les individus rient et de quoi ils rient c'est encore le rapport avec le passé de la personne et donc de sa personnalité.

Le rire est-il vraiment contagieux ? Est-il un moyen de communication ?

Oui ! (rires) Par exemple, quand on est avec une personne qui rit fort on a tendance à rire fort aussi.

Le rire est un canal, un moyen de communication important ! La communication va passer entre autre par le rire. D'ailleurs il y a deux types de langage. Le langage verbal et le langage non verbal. Vous mettez le rire dans la catégorie que vous voulez ! (rires) D'ailleurs en tant qu'être humain on est obligé de communiquer avec l'autre.

Avez vous déjà soigné des gens en utilisant le rire ?

Je l'utilise pas comme un outil thérapeutique. Mais quand la personne est assise sur le canapé et que je vois qu'elle est tendue, stressée ou encore triste, je vais essayer de la mettre à l'aise en utilisant le rire. Pour faire ce métier, il faut être empathique !

Selon vous y-a-t-il un bon conditionnement pour rire ? Des endroits spéciaux ?

On peut rire de partout ! Il y a certainement un conditionnement quand on va voir un humoriste par exemple parce qu'on se met dans une posture où l'on est prêt à rire. Car normalement quand on va voir un humoriste c'est qu'on l'a choisi et que l'on trouve drôle. En revanche, il y a des personnes qui vont rire à des funérailles mais ces personnes vont rire nerveusement.

Peut-on rire de tout ?

En tant que thérapeute je dois (page26)

## ITW/ GRAZIELLA BERTINI

---

être neutre et donc je n'ai pas d'avis. En revanche, en tant que citoyenne je pense qu'il y a des sujets qui sont trop graves, trop sérieux pour qu'on en rigole. Par exemple la religion ou encore l'handicap qui peut être vu chez certains handicapés comme une double peine. Par contre si c'est fait de manière bienveillante et avec de l'empathie cela peut-être positif car on rentre en contact avec l'autre.

---

### Les effets du rire

Comme nous l'avons vu, rire enclenche de nombreux mécanismes. Aussi des scientifiques se sont interrogés sur les effets que pourrait provoquer le rire sur notre corps et notamment sur les bienfaits dans notre organisme. Le docteur Rubinstein raconte l'anecdote suivante. Dans les années 1970, un journaliste atteint d'une maladie rhumatologique très douloureuse, souffrait de plus en plus. Il décide un jour de quitter l'hôpital avec l'accord de son médecin, de louer une chambre d'hôtel et de visionner durant trois semaines des films comiques. Il n'arrête pas de rire et ...il guérit ! Ses livres sur le pouvoir de guérison de l'individu ont eu un incroyable retentissement.

Le rire agit sur trois axes :

-au niveau musculaire, comme nous l'avons vu précédemment, le rire mobilise la plupart des muscles de l'organisme : du visage jusqu'aux membres. Le docteur Henri Rubinstein parle de « jogging stationnaire » car il procure les mêmes effets qu'un exercice traditionnel de gymnastique douce.

-au niveau respiratoire, le rire provoque une respiration proche de celle du yoga. Cette action provoque par leurs effets mécaniques une relaxation, une détente, un massage.

-au niveau neurologique : lorsque nous rions, notre cerveau fabrique plus d'endorphines qui calment les douleurs et davantage de neuromédiateurs qui contrôlent l'humeur, les mouvements, la mémoire et le sommeil.

D'ailleurs on a pu constater que dans les services hospitaliers où intervient l'association « Le rire médecin », les antidouleurs chimiques sont en baisse de 30%.

C'est pour cela que les médecins recommandent de rire 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé. De même, les Français de manière quasiment unanime considèrent que le rire est bon pour leur santé. Effectivement, 94% d'entre eux pensent que le rire a un effet positif sur leur état psychique, sur leur cœur (84%), sur la qualité du sommeil (78%), sur la digestion (64%) et 93% jugent qu'il permet de faire baisser le niveau du stress. Et les français ont raison !

Ainsi, nous allons voir plus précisément les bienfaits du rire au niveau physiologique, au niveau psychique et au niveau sociétal.

## LES EFFETS DU RIRE

---

### 1> Au niveau physiologique

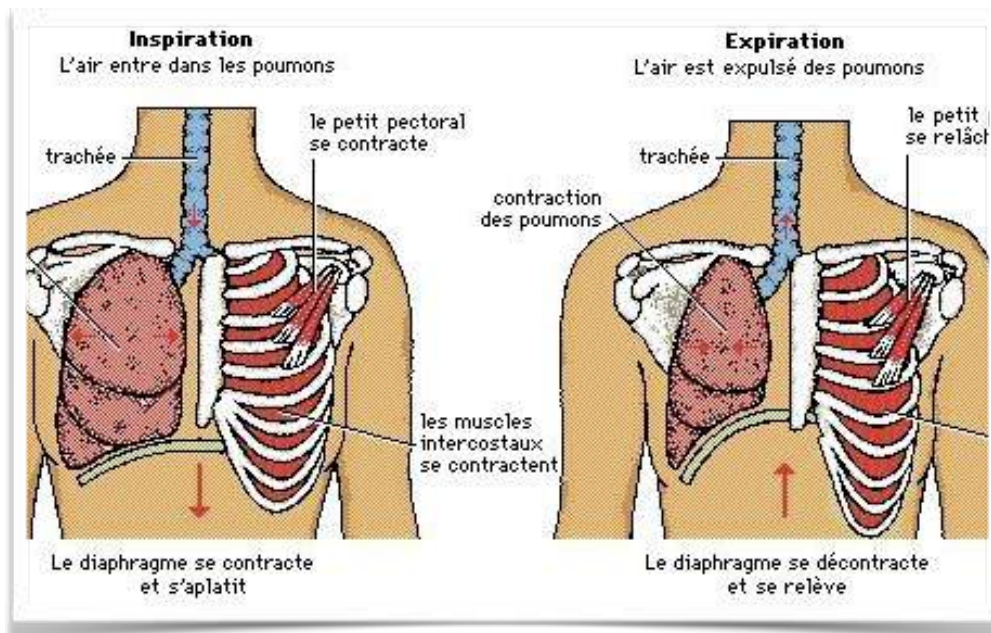
\*le rire bénéfique pour le cœur : Ce sont des chercheurs de l'université de Baltimore qui l'ont démontré. Pour cela, ils ont comparé les réactions physiques de personnes qui regardaient un film humoristique et un film stressant. Pour les personnes qui regardaient le film humoristique, les chercheurs ont remarqué qu'ils libéraient des endorphines. Ces dernières sont des hormones qui provoquent une sensation de relaxation et combat aussi la douleur. Les hormones du stress, comme l'adrénaline diminuent. De plus, ils ont constaté que le rire améliorait la circulation sanguine. C'est à dire que les artères vont se dilater et le sang va du coup mieux circuler. Contrairement à ceux qui ont regardé le film stressant. Ces derniers vont voir leurs artères rétrécir, du coup, le débit sanguin, va diminuer ce qui peut provoquer une augmentation de la tension artérielle et donc des accidents cardiovasculaires. Le LDL qui est le mauvais cholestérol qui se dépose sur les parois des vaisseaux sanguins va lui aussi diminuer grâce à l'augmentation du débit sanguin. Entre ces deux situations, la différence du diamètre artériel atteint 30 à 50%. La pratique du rire renforce le cœur, comme lorsqu'on pratique une activité sportive, le rire fait accélérer et ralentir le rythme cardiaque de manière très rapide ce qui rend le cœur plus endurant.

\*le rire bénéfique pour la respiration :le rythme respiratoire accélère, ce qui fait que les poumons expulsent une quantité d'air importante (air expulsé à 120km/h) et donc le corps manque d'oxygène lorsque le rire débute. Les alvéoles pulmonaires qui se situent dans les poumons vont donc réagir. Ces dernières vont se dilater et vont permettre une meilleure oxygénation. En effet, les alvéoles pulmonaires contiennent en elles de l'air et de la vapeur d'eau, ce qui permet le renouvellement de l'air contenu dans les poumons, en expulsant le dioxyde de carbone et en apportant de l'oxygène dans le sang. Aussi les bronches vont réagir de la même manière que les alvéoles pulmonaires c'est à dire qu'elles vont se dilater. Les bronches sont impliquées dans le passage de l'air. Effectivement, elles acheminent l'air venue de la trachée vers les alvéoles pulmonaires où se déroule l'échange gazeux qui permet la respiration. Cette dilatation des bronches peut réduire le problème de l'asthme. L'asthme est une maladie caractérisée par une inflammation des voies respiratoire (bronches, bronchioles...). La fréquence respiratoire c'est-à-dire le temps de l'inspiration plus le temps de l'expiration est en moyenne située entre 12 à 16 respirations par minute chez un adulte au repos. Mais lors d'un rire, elle peut être multipliée jusqu'à 3 fois son taux moyen. Le volume d'air expulsé est à son maximum lorsque l'on rit, ce qui prévient de certaines maladies respiratoires.

Le rire nettoie et libère les voies aériennes supérieures, comme le ferait la toux, et favorise entre autre l'élimination des résidus présents dans les poumons.



## LES EFFETS DU RIRE



\*le rire bénéfique pour la digestion : En effet, de part la contraction et les mouvements rapides des divers muscles et notamment au niveau de l'abdomen et donc de l'estomac, des intestins, du pancréas, du foie ou encore du tube digestif, cela va augmenter leurs efficacité et réduire les problèmes de digestion ou encore de constipation. En effet, le pancréas qui est une glande digestive, grâce à ce brassage, va sécréter en plus grand nombre le suc pancréatique favorisant une meilleure digestion.

\*le rire bénéfique pour le système immunitaire : le docteur américain Lee S. Berk a fait des études sur le rire et l'a démontré. En effet, après des séances de thérapie de rire, le docteur a remarqué que le taux d'anticorps a augmenté notamment dans les muqueuses du nez et des voies respiratoires. Ces anticorps sont particulièrement reconnus pour leur capacité protectrice contre les virus, les bactéries et autres micro-organismes.

D'autre part, selon Lee S. Berk, le rire agit comme un mécanisme antistress général qui renforce les défenses en retardant l'usure de l'organisme. Ainsi, les effets positifs du rire sur le système immunitaire peuvent contribuer également à renforcer la résistance des personnes souffrant d'un cancer ou de sida.



## LES EFFETS DU RIRE

---

### 2> Au niveau psychique

De part les différentes hormones et neurotransmetteurs qui agissent dans le fonctionnement du rire, le corps va en tirer des aspect très positifs.

D'abord par rapport au stress, dès que l'on rit, le corps va sécréter des endorphines. Les endorphines sont les hormones du bien-être et apaisent la douleur. En revanche, l'adrénaline qui génère du stress va voir son taux diminuer. L'individu va après un rire ressentir une sensation de relaxation et d'apaisement. D'autres neurotransmetteurs vont agir lors d'un rire comme la dopamine qui provoque le plaisir, le désir, et de la motivation (énergie). Mais aussi la noradrénaline qui agit notamment en cas de stress. Il favorise la vigilance, l'apprentissage mais aussi le sommeil. Tout comme la sérotonine. Cette dernière est un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de notre horloge interne. En effet, la mélatonine est l'hormone du sommeil qui est produite dans le cerveau à partir de la sérotonine. Donc le rire a aussi des caractéristiques bénéfiques pour le sommeil. L'individu grâce au rire va être moins anxieux, plus disponible à l'apprentissage mais aussi à l'entretien de la mémoire. Il va avoir plus confiance en lui et de meilleure humeur. Le rire réduit donc les tensions et apaise l'individu. Il nous permet d'être plus optimiste, de ne pas voir des ennuis de sommeil mais aussi a une grande action anti-dépressive.

### 3> Au niveau sociétal

Selon le docteur Henri Rubinstein, le rire est une méthode de défense, une barrière psychologique, une forme de résistance, comme on l'observe souvent dans les dictatures. Il joue un rôle important dans la famille qui représente aussi un lieu de pouvoir où s'expriment les conflits et les tensions. Dans ce contexte, le rire est à la fois une façon de se défendre et de souder le groupe. Les familles où l'on rit ensemble sont beaucoup plus unies. Le rire est aussi un moyen privilégié de communication. Inutile de parler la même langue pour s'esclaffer à deux. En effet, le rire peut se communiquer d'une manière non verbale. Le rire rompt l'isolement et permet de vaincre la solitude.

Ainsi, le rire permet de faire partie d'un groupe plus facilement et de nouer des relations.



## LES EFFETS DU RIRE

---

### 4> Mise en place de pratiques thérapeutiques

En ayant connaissance de ces bienfaits de nombreux médecins se sont alors empressés de créer des thérapies du rire. Parmi eux Madan Kataria qui est un médecin généraliste en Inde et sa femme Madhuri Kataria qui est enseignante de yoga. Ils se sont tous les deux aperçus des bienfaits du rire, Madan Kataria lors de ses consultations et Madhuri Kataria lors de ses cours de yoga. Ils ont donc créé le yoga du rire. Cette thérapie est basée sur l'addition d'exercices de yoga et d'exercice de rire. Les rires se font de manière spontanés sans qu'il y est de blague ou de situation hilarante quelconque. Le yoga du rire s'est propagé dans le monde entier.

On dénombre plus de 5000 clubs de rire à travers le monde.

En France, c'est Corinne Cosseron qui a répandu cette thérapie. Cette dernière est diplômée de l'Ecole supérieure de réalisation audiovisuelle. Aussi elle a obtenu une licence de psychologie à l'université Paris-VIII. Un jour, en voyant à la télévision un reportage sur la thérapie du couple Kataria, elle a eu l'idée d'inventer sa propre thérapie. En 2002, elle la fait connaître au public. Cette thérapie se nomme la "rigologie". Elle crée en même temps l'Ecole Internationale du rire qui se situe à Frintignan dans l'Hérault. Le rôle de cette école est d'accueillir des formations divers comme le yoga du rire, de jeux coopératifs ou encore de rigologie. Selon le site internet de cette école, la rigologie est définie comme étant "une technique psychocorporelle innovante de développement de la joie de vivre qui permet de nous connecter au meilleur de nous-mêmes et à celui des autres quelles que soient les circonstances". Cela paraît vague mais en réalité, la rigologie se base sur de la psychologie positive, la méditation, l'intelligence émotionnelle, le yoga du rire et la sophrologie. Il y a d'autres thérapies comme l'hilarothérapie qui reprennent le même principe que la rigologie. Corinne Cosseron écrit de nombreux livres et donnent des conférences dans le Monde entier. Elle a décidé en 2016 de créer l'institut des sciences du Bonheur. Cet institut regroupe l'Ecole internationale du rire, l'Ecole des Méditations et le Centre d'Application de Psychologie positive. Son engagement pour le bien-être à partir du rire lui a aussi permis d'obtenir de nombreuses distinctions.

Les autorités publiques ont aussi vu dans le rire un aspect positif. C'est pour cela qu'en 2015, le Gouvernement de Manuel Valls a fait rentrer dans le répertoire nationale des certifications professionnelles, la profession de "comédien(ne)-clowns en établissement de soins" sous la responsabilité de l'association le rire médecin. Cette association créée par Caroline Simonds une américaine venue importer le concept des "clowns dans les hôpitaux" en France, a ouvert en 2010 un institut de formation du rire Médecin. Cet institut a le pouvoir de délivrer ou non ce certificat professionnel. Cette décision du gouvernement est très importante puisque ces actions de comédiens dans les hôpitaux n'étaient pas reconnus et n'avaient aucune réglementation alors que les comédiens étaient en contact avec des enfants souvent gravement malades.

## LES EFFETS DU RIRE

---

Pour obtenir le certificat de "comédien(ne)-clowns en établissement de soins", il faut être un comédien confirmé et s'inscrire au stage de formation de 5 mois. Durant ce stage, on transmet aux stagiaires des informations utiles lorsque l'on est confronté au milieu hospitalier, c'est-à-dire les règles au niveau de l'hygiène, de la sécurité, des différents traitements ou encore des maladies. Les stagiaires travaillent aussi le métier de clowns. Cela veut dire qu'ils vont s'entraîner au chant, aux blagues... Lorsqu'ils ont obtenu leur certificat, les comédiens interviennent dans les 46 services pédiatriques de 15 hôpitaux différents en France. Selon l'Institut ils offrent plus de 80000 spectacles personnalisés aux enfants et à leurs familles chaque année. Caroline Simonds qui a travaillé durant de longues années pour obtenir ce certificat espère qu'il va y avoir de plus en plus de clowns dans les hôpitaux.



---

### INTERVIEW/ Malou Tripier, sophrologue

Nous sommes partis à la rencontre de Malou Tripier, une sophrologue exerçant depuis 17 ans dans plusieurs villes de France. Il faut savoir tout d'abord ce qu'est la sophrologie. Cette pratique a été créée en 1960 par un neuropsychiatre espagnole qui se nomme Alfonso Caycedo. Ce dernier s'inspire de l'hypnose mais aussi du yoga ou d'autres techniques comme le Zen. La sophrologie permet de comprendre les relations avec soi-même et les autres, en travaillant notamment sur les émotions, les relations corporelles ou encore la confiance en soi. Elle fortifie le lien entre le corps et l'esprit. Aussi son rôle est d'aller à la recherche du bien-être et de la relaxation pour la vie de tous les jours. Malou Tripier propose aussi depuis 2006 dans diverses villes de France des séances de yoga du rire. En rajoutant une touche personnelle : la danse. C'est une vraie professionnelle du bien-être, elle a collaboré avec de nombreuses entreprises comme Renault ou encore la société Générale mais aussi avec des hôpitaux comme celui de Fréjus ou Draguignan. Aujourd'hui elle répond à nos questions.

## ITW/ MALOU TRUPIER

---

Quel est votre parcours ? Qu'est-ce qui vous a donné l'idée, l'envie de suivre cette voie ?

C'est parce que je suis psychotérapeute depuis 17 ans, et que pour mon bien être personnel, il valait mieux que je puisse rire de ce que je fais au quotidien puisque j'accompagne des personnes qui ont de grosses difficultés. Que ce soit de la maladie, du cancer, des dépressions, des choses très difficiles. Des deuils, souvent ! Donc je pense que le rire peut être vraiment ressourçant. Pour moi et les autres !

Comment devient-on animateur d'un club de rire ?

Alors, il y a plusieurs organismes de formations mais à l'origine c'est le docteur Madan Kataria qui a inventé cette méthodologie. Mais il n'a fait que reprendre ce que l'être humain fait naturellement. Le terme c'est "yoga du rire" car au départ ce sont des exercices de yoga, de respiration. Et il n'a trouvé que l'idée d'y apporter des petites consignes comme le fait de se saluer en rigolant. Ça c'est le grand classique ! Le milkshake du rire. Hi hi hi ho ho ha ha ha "exemple". Ce sont vraiment des exercices qui permettent de déclencher le réflexe. Il y a le rire silencieux, le rire aspiré. ahh ahh ah "exemple". Vous pouvez rire aussi c'est pas mal, voilà ! (rires) Vous êtes très sérieux !



Et voilà et ça permet vraiment de passer des choses plus agréables, de se détendre. Mais c'est surtout des exercices qui permettent de déclencher le rire qui est une fonction réflexe en fait.

Selon vous y-a-t-il un bon conditionnement pour rire ? Des endroits spéciaux ?

Le conditionnement est plus interne que externe, c'est pas le contexte extérieur c'est plus la perception intérieure. Rire c'est sur commande ou en réflexe et justement dans le yoga du rire, ce qu'on essaie de faire c'est que ça devienne vraiment un réflexe mais que l'on a été stimulé de cette façon là rires "exemple"

Voilà ! Et tout dépend de la manière dont on se sent mais c'est vraiment rire sans raison (rires) et plus on va stimuler cette fonction de rire comme l'enfant peut rire spontanément comme un nouveau né avec rire aux anges, sourire aux anges. Voilà, et le cerveau ne fait pas la différence entre le fait de rire mécaniquement ou en terme d'exercice comme je viens de le faire, de rire soit avec de l'humour soit avec de la spontanéité. Mais la certitude c'est que plus nous sommes entraînés à rire et plus le rire se déclenche facilement. Et le sourire aussi!



## ITW/ MALOU TRIPPIER

---

Pour quelles raisons les personnes viennent à vos cours du rire ?

Je pense que c'est dans un premier temps la curiosité, puis envie de rire, passer un bon moment. Et les retours que j'ai car systématiquement je fais un retour sur la séance et c'est vraiment du bien-être, ça c'est sûr ! Que ce soit par la détente, le lâcher prise, le fait de passer un bon moment et puis de rire ! C'est un plaisir naturel qui coûte pas cher, qui est gratuit, que l'on peut se déclencher soi-même. (Rires)

Est ce que par rapport à l'âge des gens ou encore à leur sexe vous voyez une différence dans la façon dont-ils rient, de quoi ils rient.. ?

Non, parce que justement les clubs de rire sont dégagés de tout préjugé, de moquerie et de ségrégation de quelque nature que ce soit. Donc il n'y a certainement pas plus ou moins. Il y a juste la disponibilité à vouloir rire.

Il n'y a donc pas différence dans la manière de rire entre les Femmes et les Hommes ?

(Rires) Non, vraiment pas ! Ci ce n'est que l'homme est beaucoup plus... parce que le rire est une émotion. Le rire c'est vraiment une liberté. Et il est vrai que les hommes certainement par rapport à la culture préfèrent avoir plus de l'humour. Un rire avec raison avec quelque chose qui va déclencher que le rire sans raison ça fait bête au départ. C'est vrai que c'est notre culture qui fait que rire sans raison c'est complètement bêta alors qu'en fait c'est tellement bon de rire sans raison. Pas besoin d'avoir de l'humour !

Le Rire peut-il être négatif comme la moquerie ?

Le seul côté négatif c'est cette dépendance au besoin de rire. Mais comme ça n'a pas d'effet secondaire sauf celui de se calmer, de s'apporter du bien. La seule petite ombre au tableau mais ce n'est pas du négatif c'est d'en avoir besoin. Mais comme on peut se l'apporter en permanence !

L'idée de rire c'est vraiment de lâcher le mental est pourquoi d'ailleurs on fume des joints, on boit de l'alcool et on peut même manger car le sucre à quelque chose d'euphorisant. C'est quand même cette idée d'aller se faire du bien à travers la distance que l'on met par rapport aux émotions.

Quels sont les comportements d'une personne qui participe à son 1er cours de rire. Sont-ils méfiants ?

Ah complètement ! On est sur la planète des fous ! C'est à dire que ça choc. C'est vraiment quelque chose de très difficile. On dit que le rire est proche des larmes donc en fait quand vous avez cette approche parfois ça déclenche des larmes. Parce que la personne réalise à quel point elle est triste et que c'est difficile de rire. Mais le rire et les larmes c'est proche. Vous connaissez "gens qui rient gens qui pleurent" comme les enfants.

La démarche d'aller à un cours du rire doit généralement durer combien de temps pour pouvoir aller mieux ?

Généralement, dans tous les clubs de rire que j'ai monté donc notamment à Boulouris, à Fréjus, à Saint-Raphael, à Mandelieu et maintenant à Grenoble, je propose toujours (page 34)

## ITW/ MALOU TRIPPIER

---

deux séances car comme je viens de le dire la première fois c'est vraiment très étonnant et la deuxième fois on sait déjà comme ça va se dérouler et donc ça permet de rentrer un peu plus. Et après si vous voulez au bout de 3-4mois de séance hebdomadaire à ce moment là, les personnes arrivent et elles sont déjà comme l'expression le dit "le bouchon à la ....." Elles sont déjà en train de rire. Elles rentrent beaucoup plus facilement dans le processus et il y a un réflexe c'est à dire que dès que l'on est en groupe avec ce groupe là particulièrement on rigole. J'ai récemment 2 personnes qui viennent à mon club de rire, qui m'ont dit : "On s'est croisé à l'extérieur au supermarché, on a éclaté de rire !" . C'est devenu un réflexe et une communication !

Pour vous le rire est-il un moyen de communication dans notre société ?

Complément ! C'est même le moyen le plus facile et la distance la plus courte pour communiquer !

Rires Vous voyez bien, le sourire, le rire et lorsque l'on partage cette complicité puisque durant les séances on rebondit sur les rires des uns et des autres avec la règle d'or "la bienveillance" et "zéro jugement". Ça permet vraiment de lâcher tout préjugé et donc de se rapprocher le plus possible des autres naturellement. De rire tout simplement !

Peut-on comparer le travail effectué durant un cours du rire par rapport au travail effectué chez un psychologue ?

C'est encore autre chose quand même. Le travail est très différent. L'effet n'est pas le même, la psychothérapie c'est plus individuelle déjà, et puis l'outil n'est pas du tout le même.

Là, il y a un partage corporel que j'ai en plus associé à la danse et quand je dis danse ce sont des exercices très simples mais la plupart du temps dans le yoga du rire il y a vraiment des gestes, de mouvements corporels et donc après cette euphorie peut donner envie de danser et de libérer le corps. Et comme en sophrologie, le principe c'est q'on est fait de 3 choses : du mental, du cœur (les émotions) et du corps, il faut que tout cela soit aligné. Donc quand on lâche le mental, qu'on est en joie grâce au cœur et avec un corps qui peut bouger librement c'est tout bon ! Le yoga du rire fait toucher des émotions. Et c'est parce que je suis psychothérapeute que je peux gérer pendant les cours si il se passe quoi que ce soit. Mais le but et l'objectif du club du rire ou rire et danser c'est vraiment passer un bon moment. Si effectivement, le fait de passer un bon moment, a comme effet d'être réparateur ou de bonne humeur rien que cela permet d'aller mieux. Il faut mieux zoomer sur ce qui va bien que zoomer sur ce qui va mal. Donc plus on s'entraîne à aller bien, comme les muscles c'est neurologique, c'est les neurosciences. Plus on s'entraîne à bien aller, plus ça va ! (rires)

Pouvez vous expliquer le déroulement d'un cours du rire ?

C'est fait en 3 phases d'abord on se détend, on enlève le stress, on s'échauffe. Puis on emmagasine le rire par des exercices et dernièrement c'est la méditation du rire et là on vit pleinement le fou rire. Et moi personnellement je rajoute une quatrième étape avec le "feel back". C'est à dire que les gens partagent ceux qu'ils ont vécu. Parce que c'est important de s'exprimer et de pas garder pour soi son ressenti.

## ITW/ MALOU TRIER

---

Est ce que vous avez déjà vu des personnes pour qui ça a été très compliqué d'aller à des cours du rire ?

Oui, bien sûr ! Il y a même des personnes qui ne reviennent pas tellement c'est difficile pour elles de rire. Parce que le mental et c'est vraiment que cela, empêche de rire. En fait, toute personne normalement constitué peut rire ou pleurer d'ailleurs. Si on peut rire on peut pleurer ! Donc c'est vraiment le mental, c'est le jugement, la peur du ridicule. "Moi j'en ai pas besoin", "Rire sans raison c'est vraiment complètement idiot" et c'est du jugement alors qu'en réalité rire c'est tellement bon que ça se passe de tout commentaire. Et justement pourquoi attendre une raison pour rire. En revanche ce qui peut exister c'est que parfois il y a une volonté de vouloir rire sauf que culturellement ou le contexte est parfois très difficile. Mais il y a des personnes qui ont persisté dans les clubs du rire et au bout d'un moment, de 6 mois d'entraînement sont arrivées à prendre de vrais fous rires ! Moi j'ai notamment une personne qui vient régulièrement et qui est de nature triste et qui a mis un moment à s'épanouir. Mais maintenant qu'il s'est révélé au club de rire, il adore venir et vraiment c'est du bonheur. C'est un homme, c'est vrai que ça été difficile. Son épouse l'a vu se transformer au fur et à mesure et surtout comme je dis le but c'est d'amener le rire dans son quotidien à l'extérieur. Puis qu'en fait "Ok" pour la séance mais le tout c'est de pouvoir le transporter, de pouvoir rire facilement ! (rires)



## LES EFFETS DU RIRE

---

### 6> les limites du rire

Néanmoins, de nombreux sondages disent que d'année en année les personnes rient moins. L'OMS a même dans une étude conclut qu'en Occident, 80% des maux étaient dûs à des émotions non exprimées.

Selon le docteur Henri Rubinstein, beaucoup de personnes sont dans l'hyper contrôle d'elles-mêmes, et souvent sont stressées. Pour rire, il faut lâcher prise. Le rire est une hygiène de vie, comme le sport ou la diététique. Il fait partie des techniques pour se maintenir en forme. Si on ne rit pas assez, on peut décider d'aller où l'on rit. D'où le succès grandissant des spectacles comiques. Ils comblent un besoin d'autant plus grand que nous sommes en temps de crise...

D'autre part, peut-on mettre des limites au rire ? En effet, s'il est vrai qu'au sein de notre société actuelle, la liberté d'expression est une valeur phare, lorsque celle-ci s'allie à l'humour, faut-il se poser la question. Si l'on part du principe que la fonction première du rire est de provoquer un sentiment de gaieté pour tous les bienfaits que cela engendre, il faut certainement s'interroger sur la façon dont celui-ci doit être exécuté et vraisemblablement sur les limites que cela impose.

### 7> SONDAGE "PEUT-ON RIRE DE TOUT"

Ainsi, dans un climat mondial où le terrorisme, la guerre ou encore les conflits inquiètent les français, nous nous sommes demandés si dans le contexte actuel, notamment après l'attentat contre un journal satirique, nous pouvions rire de tout. Pour cela, nous avons réalisé un sondage du 27 décembre 2017 au 27 janvier 2018 avec la plateforme askabox. Ce sondage a interrogé les Français sur ce thème.

#### UNE AUTO- CRITIQUE

Selon ce sondage à la question "Pensez-vous que les français manquent d'humour ou d'ouverture d'esprit?", plus de la moitié (61,5%) pensent que "oui" et seulement 38,5% pensent que "non". Parmi les "oui", ils expliquent que "certains français sont ouverts à toute forme d'humour pourtant le moindre dérapage verbal est tout de suite source de polémiques". En revanche, parmi les "non" on explique qu'avec "le nombre de journaux satiriques et d'humoristes qui existent, les français ne peuvent pas manquer d'humour".

#### DES FRANÇAIS HESITANTS

Par ailleurs, à la question "Pouvons-nous rire de tous les sujets ?" Les français sont 54,1% à penser comme Pierre Desproges (célèbre humoriste français réputé pour son humour noir) que l'on peut rire de tous les sujets mais pas avec n'importe qui. Suivent les 32,2% des français qui pensent que l'on ne peut pas rire de tout et les 13,8% qui pensent que l'on peut rire de tous les sujets.



## LES EFFETS DU RIRE

---

Parmi les sujets auxquelles on ne peut pas rire, l'handicap arrive en tête avec (20,1%), suivi de la pauvreté (18,7%), et de la couleur de peau (15,6%). Le terrorisme arrive à 15,2% et le physique des gens à 15%.

Quant à la religion, les français sont seulement 11,2% à ne pas pouvoir rire sur ce sujet et 2,5% de la politique.

### DES FRANÇAIS RÉTICENTS

Les Français ne veulent pas rire de certains sujets car ils pensent pour un peu plus de la moitié (51,6%) que certains sujets sont trop sensibles. Ensuite 18,7% d'entre eux ne rigolent pas de tout à cause de la conjoncture actuelle et 17,9% car ils ont peur des répercussions, réactions violentes. En revanche 6,7% d'entre eux ne rigolent pas de tout à cause de l'utilisation du "politiquement correct" c'est-à-dire qu'ils se censurent pour ne pas s'attirer les foudres d'autres personnes.

### DES FRANÇAIS INTÉRESSÉS PAR LES MÉDIAS SATIRIQUES

Même si 30,4% des français disent ne jamais consulter de médias satiriques, 55,8% d'entre eux disent en lire de temps en temps. Il y a tout de même 8,1% des français qui en consultent toutes les semaines et 5,7% tous les jours. Parmi les médias satiriques les plus connus, nous retrouvons "Charlie Hebdo" à la première place (29,6%), "C'est Canteloup" (28,1%) à la deuxième place et "Les guignols de l'info" (26,9%). Nous retrouvons aussi "Groland le Zapoï" avec 10% ou encore le journal satirique du dessinateur Siné avec 1,5%. D'autres médias satiriques sont cités comme "Le canard enchaîné" ou encore "Le Gorafi".

\*Sondage réalisé auprès d'un échantillon de 283 personnes représentatif de la population française âgée de 15 et plus c'est à dire 54960187 personnes (source Insee 2017). De plus, les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 5% de risques de nous tromper de plus ou moins 5,86% points pour un échantillon de 283 répondants.



## CONCLUSION

Le rire, présent depuis des millénaires dans nos cultures, reste un phénomène proéminent dans notre société. En effet, il permet non seulement de détendre le « rieur » au niveau personnel en agissant de manière bénéfique mais aussi de créer des liens entre les personnes. Le rire ne cesse d'évoluer et nous remarquons notamment qu'aujourd'hui de plus en plus d'humoristes font leur apparition. De plus, nous l'avons vu, des structures spécifiques du rire se développent. Nous pouvons nous demander pourquoi. Il est vrai qu'aujourd'hui où nous disposons de nombreux moyens de communication, de plus en plus de gens souffrent de la solitude, sont stressés et inquiétés voir attristés par leur quotidien. Aussi, la journaliste Nathalie Simon voit le comique comme un ascenseur social. Et pourtant, on peut voir que le rire peut aussi créer des polémiques et même apporter des tensions dans le groupe.

Aussi, serait-il certainement intéressant de considérer le rire tel qu'il est dans sa fonction première, celui d'apporter la joie, la bonne humeur de petits plaisirs simples à partager.

---

## SOURCES

- Sciences Humaine, Avril 2014, N°258
- Sciences Humaines, Juin 2016, N°282
- Altomedia, Une Histoire Naurelle du Rire, Arte France, Rai Uno, 2011
- Catherine Duffau, Top'guide BTS (génération(s)/ Rire : pour quoi faire?), Septembre 2012
- Anne-Laure Adam Havé, Mes fiches ABC du BAC Sciences (1er ES. L), 16/02/2012
- Yves Morin (Préface), Petit Larousse de la Médecine, 07/02/2001
- Hélène Sabbah, Rire : pour quoi faire ? Anthologie, 25/08/2010
- Martine Medjber-Leignel et Joelle Cuvilliez, Le Rire pour les Nuls, 21/03/2013
- <http://www.maloutripier.com/>
- <http://www.yoga-du-rire-observatoire.info/quest-ce-que-le-yoga-du-rire/>
- <https://www.formation-yogadurire.fr/>
- [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=rire\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=rire_th)
- [http://www.liberation.fr/debats/2017/12/29/a-qui-profite-le-rire\\_1619319](http://www.liberation.fr/debats/2017/12/29/a-qui-profite-le-rire_1619319)
- <http://www.lefigaro.fr/culture/2015/10/09/03004-20151009ARTFIG00033—charlie-hebdo-un-sondage-se-demande-si-on-peut-rire-de-tout-aujourd-hui.php>

## SOURCES

---

-<https://www.ouest-france.fr/societe/sondage-peut-rire-de-tout-oui-repondent-71-des-francais-3752215>

-[https://www.francetvinfo.fr/societe/rire-de-tout-n-est-plus-possible-pour-6-francais-sur-10\\_1711407.html](https://www.francetvinfo.fr/societe/rire-de-tout-n-est-plus-possible-pour-6-francais-sur-10_1711407.html)

-<http://www.rtl.fr/actu/debats-societe/un-tiers-des-francais-pense-que-l-on-peut-rire-de-tout-7780031272>

-<https://www.leriremedecin.org/nos-actions/clowns-enfants-hopital/qui-sont-les-clowns.html>

-<http://www.journal-officiel.gouv.fr/>

-<https://www.cairn.info/revue-francaise-de-psychanalyse-2006-2-page-529.htm>

-<https://fr.wikipedia.org/wiki/Rire>

-[http://www.bva.fr/fr/sondages/les\\_francais\\_et\\_le\\_rire.html](http://www.bva.fr/fr/sondages/les_francais_et_le_rire.html)

-<http://www.youscribe.com/catalogue/documents/actualite-et-debat-de-societe/medias/les-francais-et-le-rire-sondage-bva-avril-2016-2711813>

-[https://www.la-croix.com/Famille/Parents-Enfants/Dossiers/Couple-et-Famille/Vivre-ensemble/Henri-Rubinstein-Le-rire-protège-la-vie-NP\\_-2011-12-06-744310](https://www.la-croix.com/Famille/Parents-Enfants/Dossiers/Couple-et-Famille/Vivre-ensemble/Henri-Rubinstein-Le-rire-protège-la-vie-NP_-2011-12-06-744310)

-<http://rireetsante.e-monsite.com/pages/les-mecanismes-du-rire-du-stimulus-a-l-euphorie.html>

-<https://www.futura-sciences.com/>

### LE DÉCODEUR Magazine Annuel

Rédacteurs> Maily HA, Samuel RUTIL,  
Emma WEBER et Gauthier WERNERT

Remerciements à tout ceux  
qui ont participé à  
l'élaboration de ce magazine.  
Particulièrement à nos trois  
intervenants et nos  
enseignants.

