

# Le Podcast - « Les vertus du rire dans l'éducation »

Faites rire votre enfant au moins une fois par jour : je suis convaincue que le rire quotidien est un agent de prévention extraordinaire pour la santé mentale et physique. Qu'est ce qui peut arriver de triste à un enfant qui a ri avec ses parents chaque jour de son enfance ? (alors je ne parle évidemment pas de se moquer méchamment de lui, de ses copains ou de son autre parent... je parle de rires partagés et authentiques)

## Confiance et optimisme

Pour imposer ce rythme d'un vrai éclat de rire par jour à son enfant, nul besoin d'être le plus heureux des parents, le plus drôle ou le plus créatif ! Non ! Voici mes conseils :

- Lorsque l'enfant est tout petit, le rire émerge sous l'impulsion de la surprise. Dans son livre « La surprise, chatouille de l'âme », le Pr Marcelli, pédopsychiatre, explique qu'une mère (ou premier parent) qui surprend son bébé (par exemple, par le jeu « il est où ? ! Il est là ! » ou celui de « la petite bête qui monte, qui monte »...) lui fait, sans le savoir, un cadeau extraordinaire, car la mère accueille, à travers ce jeu, la *surprise*, qui est un agent extérieur immaitrisable... Elle lui indique être d'accord pour laisser entrer le jeu du hasard, de la vie, un ailleurs... le monde, en fait, et que ce monde est sympa, nourrissant, bref, désirable ! Et en faisant cela, l'air de rien, elle lui indique aussi qu'il n'y a pas *qu'elle et lui*, elle l'écarte donc de tout risque de fusion, de toute asphyxie relationnelle...

Ensuite, une autre façon très facile de faire rire l'enfant grandissant : les guilis, les chatouilles ! Voilà quand même un moyen unique de le faire accéder au bonheur sans aucun scénario relationnel préalable, sans aucun choix de mots... On veut voir son enfant rire, on lui fait des guilis, on ajoute une grimace et des mots rigolos (du genre « attention attaque du saucisson ! »), et hop il éclate de rire en un éclair et accède donc directement au plein bonheur... Je trouve qu'on ne parle vraiment pas assez de ce bouton magique ! On devrait encourager tous les parents à appuyer dessus !

## Un impact intellectuel et affectif

Alors j'ai parlé du rire, mais l'humour a aussi un impact affectif et intellectuel très positif sur l'enfant.

Son premier impact affectif est lié aux effets de la « surprise » induite par les parents dans la relation précoce, on en a parlé plus tôt. Il est bien évident qu'un parent qui maintient l'effet de surprise au quotidien chez son enfant grandissant assouplit son fonctionnement psychique. L'enfant saura ensuite composer avec l'inattendu, et ça n'est pas rien, car comme vous avez tous eu l'occasion de vous en rendre compte, la vie est un immense chaos ! (en particulier quand on a des enfants.)

Son second impact affectif vient du fait qu'il permet de mettre à distance la charge émotionnelle des événements, donc de décongestionner leur portée potentiellement traumatique. Je m'explique.

Souvenons-nous par exemple des premières chutes de notre enfant au parc, à 1 ou 2 ans. Il tombe, plonge immédiatement son regard dans le nôtre, et l'on voit bien qu'il nous questionne, car il ne sait

pas comment réagir ! Ses yeux nous interrogent : « c'est grave ou pas ? »... et là on a le choix entre crier de façon alarmiste (« holala mon chéri quelle horreur, tu t'es fait mal ? ») ou lui adresser un grand sourire : « eh ben ! quelle cabriolet ! tu viens ? On va faire du toboggan avec Paul ? » Or, ces différentes réactions détermineront l'impact émotionnel que nous donnons à l'évènement.

## Une mise à distance de la charge émotionnelle

Plus tard, lorsque l'enfant entend par exemple ses parents raconter quelque chose d'objectivement grave qui s'est passé, si leurs mots sont associés à un trait d'humour, un ton amusé, ou à une métaphore drôle, l'enfant entendra immédiatement une autorisation à mettre à distance la charge émotionnelle angoissante de l'information.

Récemment, on a eu besoin d'annoncer à nos enfants une pandémie mondiale et une guerre. Vous vous doutez que l'enfant qui entend ses parents lui expliquer que « la guerre est proche, que notre ennemi a la bombe atomique et est capable de tout » (ce qui est vrai) est plus anxiogène que « Bon. Ben, quitte à tous mourir, je propose qu'on s'offre un bon plateau de fruits de mer ce soir, ce sera toujours ça de gagné ! ». Dans la seconde phrase, l'enfant a entendu la même réalité (que la situation est grave), mais sans la charge d'angoisse parentale associée (angoisse accessoirement complètement stérile et inutile, puisque l'enfant n'aurait aucun moyen d'agir sur l'information...).

Mon objectif personnel (de mère) et thérapeutique (avec mes patients) c'est de tricoter des enfants avec lesquels il ne serait pas trop désagréable de rester coincés dans un ascenseur pendant plus de 3 h, vous voyez ? Je préfère l'humour qui fait rire l'entourage, aux plaintes et autres hurlements anxieux qui désespèrent tout le monde !

## L'humour, prince des sublimations

L'impact intellectuel de l'humour est immense aussi. Parce qu'il distille du plaisir dans les mots, les tournures d'esprit, et est donc susceptible d'allumer une certaine curiosité pour la langue.

Et j'aimerais vous parler ici d'une notion que j'adore, qui a été créée par Freud en 1932 et s'appelle « la sublimation ». Freud a eu 7 enfants et d'après lui, un des buts de l'éducation était de ne pas « écraser les pulsions », mais de « les déplacer dans une direction enrichissante pour l'enfant ». La « sublimation » parle précisément de ce mouvement de transformation, elle décrit la façon dont la *force* des pulsions (incluant la *libido*, c.-à-d. l'appétit de vivre, mais aussi l'*agressivité*) pouvait être réorientée vers la création littéraire, artistique, la vie intellectuelle et l'humour, c'est-à-dire vers des investissements socialement valorisés (et non simplement vers la sexualité ou la destruction).

Il a écrit ces deux belles phrases :

- « L'humour a non seulement quelque chose de libérateur, mais encore quelque chose de sublime et d'élevé. »

- et aussi « L'humour ne se résigne pas, il défie ». Ce qui signifie que l'humour ne laisse pas tomber la pulsion, il la porte en lui. En allumant l'intérêt de l'entourage, en générant du bonheur, et en portant aussi parfois une part d'agressivité libératrice (lorsqu'on se moque un peu du monde, par exemple. Ça, chacun de nous peut le reconnaître...).

J'aime la sublimation, c'est une visée éducative très importante pour moi. Et je pense ne pas être la seule ! Je pense que tout parent préférera que son enfant bagarreur devienne un avocat pénaliste reconnu dans son domaine, plutôt qu'un adulte bagarreur (un grand politicien plutôt qu'un *petit chef* abusif, un cuisinier étoilé plutôt qu'un mangeur compulsif, un excellent professeur plutôt qu'un

donneur de leçons, un combattant de nobles causes plutôt qu'un mauvais joueur, un sportif de haut niveau plutôt qu'un adulte simplement agité, etc.).

Cet enrichissement de la personnalité de l'enfant sera très valorisant, car vecteur indiscutable de charme sur la scène sociale.

Je vais vous parler d'une petite patiente que j'ai reçue avec ses parents il y a quelques années.

Héloïse a 7 ans. Sa maman se plaint du fait qu'elle accueille systématiquement les plats qu'elle lui sert par un ingrat « j'aime pas ! » devenant encombrant à son âge. Sur mes conseils, elle l'envoie dans sa chambre à deux reprises en lui rappelant à chaque fois quelle formule plus correcte y substituer (je cite : « merci maman, mais je n'ai pas très faim, sers-moi peu s'il te plaît »). Après ces deux mises à l'écart, Héloïse freine enfin son ancien réflexe et déclame le texte enseigné par sa maman (qui s'en félicite intérieurement). Un soir, la tablée dîne, chacun constate silencieusement que le plat est raté, et Héloïse s'aventure, un peu timide : « ... Heu... maman, tes lasagnes, heu... Je trouve qu'elles ont un petit arrière-goût d'huître... très intéressant ! »... Toute la famille rit de bon cœur, consent à admettre l'état des lieux et prépare une plâtrée de pâtes pour remplacer ce mauvais repas.

Héloïse a tout gagné : elle s'est servie de sa pulsion agressive pour signifier aux autres qu'elle ne mangeait pas avec plaisir (ce qui est important pour offrir aux autres une occasion de réajustement à ses dispositions internes)... mais elle a habillé (par le choix de la formule et du moment) son message, de sorte qu'il soit mis au service de sa bonne image sociale (elle a affiché sa vivacité d'esprit et son sens de l'humour). Sa maman a participé, par son interdit initial, à la mener jusqu'à la sublimation, c'est-à-dire à un effort intellectuel et créatif (humoristique)... socialement valorisant.

En conclusion, faites-rire vos enfants, petits et grands, pour leur santé avec un grand S. Pour l'accès direct au bonheur qu'il permet, pour la sagesse affective et la souplesse psychique qu'il induit, pour l'enrichissement intellectuel qu'il entraîne... Et puis entre nous, vous savez, les 50 prochaines années risquent d'être un peu longues si vos enfants ne sont pas drôles... donnez une chance à vos 1352 prochains gigots du dimanche de prendre une tournure un peu marrante !!!