L'humour, un remède contre la morosité

Autor(en): **Pidoux, Bernadette / Probst, Jean-Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828474

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'humour, un remède

Il n'y a jamais eu autant de comiques en Suisse que durant ces temps moroses. Cela tombe bien, le rire étant, de l'avis des spécialistes, le meilleur garant d'un bon équilibre et d'une bonne santé. L'hiver est à la porte, accueillons-le avec le sourire.

« Il y a tant de manières de rire, déclare Régis Duhamel. Le rire maniaque, forcé, bête, fou, triomphant, gras, silencieux, jaune; le ricanement, le fou-rire, le rire aux éclats, le rire aux larmes et le sourire. Quelle que soit votre préférence, riez!» D'autant que le rire est gratuit. On peut s'en goinfrer à s'en faire dilater la rate, on peut l'offrir aussi, comme un bouquet d'étoiles qui éclatent aux yeux de l'être aimé.

Le rire fait doublement du bien. Il profite à celui qui l'offre autant qu'à celui qui le reçoit. Et l'éclat de rire spontané représente sans doute la plus heureuse des communions. Mais le rire est aussi une arme. Utilisé à bon escient, au juste moment, il désamorce totalement l'agressivité. On n'oubliera jamais la petite phrase de Coluche, passé maître dans l'art de l'humour, qui mettait en garde ses

Claude-Inga Barbey

La complicité de *Bergamote*

En tournée, avec le spectacle *Bergamote*, Claude-Inga Barbey excelle dans un humour doux-amer, qu'elle distille aussi par écrit.

Voilà bientôt dix ans que *Bergamote* existe! Mais Claude-Inga Barbey ne se lasse pas de retrouver sur les planches Patrick Lapp et Claude Blanc. «Ces deux vieux m'amusent toujours autant», déclare-t-elle avec un grand sourire.

L'humour cynique sur la destinée du couple, à la manière *Bergamote*, n'est de loin pas sa seule inspiration. Elle apprécie la satire façon Josiane Balasko ou Murielle Robin. *Le père Noël est une ordure* est pour elle un modèle du genre. Cet été, «pour se payer des vacances», Claude-Inga a écrit quarante-sept chroniques dans les pages du quotidien *Le Temps*, qui lui ont valu quelques animosités. «La nature humaine ne cesse de me décevoir», commente-t-elle. Son premier roman va prochainement sortir en France. Un roman tragique, partiellement autobiographique, qui lui a permis, dit-elle, de «crever un abcès».

A la question «peut-on rire de tout?», elle répond que les Guignols de l'Info, sur Canal+, ont fait rire intelligemment le public sur les déclarations de George W. Bush. La vulgarité sans distance d'un Jean-Marie Bigard, par contre, l'agace vraiment. «On peut rire de tout, mais pas avec n'importe qui», confie-t-elle.

Ça la fait rire! Ses enfants ont l'art de la mettre en boîte. A son fils qui la traitait comme une domestique, Claude-Inga a répondu qu'il n'était pas stipulé dans son contrat de maman qu'elle devait le servir. Il a alors répondu avec beaucoup d'aplomb: «Tu n'as pas lu les petites lettres du contrat, maman!»

Photo Thomas Keller

Claude-Inga Barbey

contre la morosité

Photo J.-R. P.

Les Peutch, trois papys comme on les aime

interlocuteurs. «Il faut se méfier des comiques, parce que, quelquefois, ils disent des choses pour plaisanter!»

Le rire est partout

Si le rire est gratuit, il est également partout. On le croise au détour d'une conversation, au hasard d'une rencontre, au comptoir d'un café ou sur un quai de gare. Les humoristes le savent bien, eux qui puisent leur inspiration directement dans la rue.

On l'utilise pour illustrer des stages dans de très sérieuses universités, on en fait des conférences, des séminaires, bref, on l'accommode à toutes les sauces. Dans certaines écoles d'infirmières, les élèves sont encouragées à utiliser le sourire et la gaieté comme outil thérapeutique.

Des docteurs, des professeurs et des chercheurs sont arrivés à la conclusion unanime et scientifiquement prouvée que le rire sécrète des endorphines, qui calment la douleur. En fait, ils n'ont fait que redécouvrir des rites ancestraux, utilisés depuis la nuit des temps.

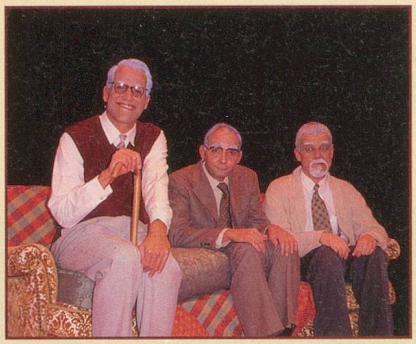
«Au Mali, la tribu des Dogons organise depuis des siècles des séances de rire collectif pour extirper les maux de ceux qui souffrent», nous apprend Kinou, co-auteur, avec le Dr Schaller, de l'ouvrage intitulé *Le rire, une merveilleuse thérapie* (Editions Vivez Soleil). On y découvre notamment que les «hommes-médecine» des tribus amérindiennes des Apaches, des Hopis et des Sioux, entre autres, utilisaient l'humour pour éveiller les consciences et pour guérir les malades.

En Europe, au 19e siècle déjà, de nombreux artistes bénévoles ont fréquenté les établissements hospitaliers pour apporter un peu de gaieté dans ces lieux de souffrance. Les plus populaires furent bien évidemment les célèbres clowns Fratellini,

Les Peutch

Les papys en délire

Ambroise, Maurice et Fernand résident dans un EMS. La bonne humeur et un brin de folie règnent dans cet établissement.



C'est en regardant le Muppet Show que Christophe Bugnon, Carlos Henriquez et Noël Antonini ont découvert leur personnage et leur voie. Ces trois comédiens de la ligue d'improvisation ont aiguisé leur humour dans la Revue du Locle, avant de se lancer sur les scènes du pays.

Leur premier spectacle, *On nourrit d'étranges pensées*, a été joué près de deux cents fois en Suisse et a été récompensé au Festival de l'humour de Rochefort. Avec *La vie devant eux*, les trois comiques confirment des qualités étonnantes, où se mêlent la poésie grinçante et l'humour noir cirage. Les trois résidents fantasment sur la petite culotte de l'infirmière de service et sont prêts à vendre leur âme pour une pilule de Viagra. A moins que ce ne soit pour une pastille de Ricola. Redevenus eux-mêmes, ils avouent: «Nous sommes les Tintin de la scène, puisque notre public va de 7 à 77 ans... et au-delà!»

Ça les fait rire! «Pour lutter contre l'insomnie, faites un quart d'heure de yoga, mangez une pomme crue, avalez une infusion de passiflore, prenez un bain chaud à l'essence de serpolet, frictionnez-vous à l'huile essentielle de jasmin et orientez votre lit au nord. Quand vous aurez fini tout ça, il ne sera pas loin de huit heures du matin.» *(Pierre Desproges)*

bientôt imités par les Barios, Grock et tant d'autres.

Drôle de docteur

Depuis quelques années, des mouvements structurés de clowns d'hôpital se sont formés à travers le monde. Aux Etats-Unis, les clowns du Big Apple Circus, de New York, interviennent régulièrement dans les hôpitaux de la ville. Plus près de nous, la Fondation Theodora, basée à Lausanne, a mis en place une infrastructure de clowns, les «docteurs rêve», qui effectuent des tournées dans les divers services hospitaliers de Suisse.

A l'origine de cette recrudescence de clowns hospitaliers, nous trouvons l'expérience d'un médecin américain, le Dr Patch Adams. «Je crois que l'humour a un potentiel de guérison et de paix tout à fait remarquable, dit-il. Nous avons transformé notre maison en une sorte d'hôpital ouvert et nous avons reçu des adultes et des enfants qui venaient apprendre à se délivrer de leurs maux.»

La démarche du bon docteur Adams a connu un tel succès qu'il a fait l'objet d'un film en 1998. C'est le célèbre acteur Robin Williams qui tenait le rôle principal dans *Docteur Patch*.

La recette de ce médecin étonnant est simple, applicable par chacun et entièrement gratuite. «Riez en public trois fois par jour pendant un mois. Gesticulez, modulez votre rire sur tous les tons et dans les endroits les plus incongrus. Une fois par semaine, jouez avec des enfants pendant une heure. Faites l'idiot avec eux, ils seront votre meilleur public, car ils n'ont aucune inhibition. Exercez-vous une demi-heure par jour à faire des grimaces devant un miroir, puis en public.» Le succès est garanti. Même Ruth Dreifuss n'a pu faire mieux avec sa LAMal!

Avec les six millions de dollars que le film lui a rapportés, le Dr Adams a agrandi son hôpital du rire, où les patients, est-il besoin de le souligner, sont soignés gratuitement.

Le médicament universel

Lorsque vous riez de bon cœur, une grande partie des muscles de votre organisme sont mis à contribution. Ceux du visage, bien sûr, mais également les muscles abdominaux. Cela s'apparente à une forme de gymnastique bien agréable. En outre, le rire est également un stimulant cardio-vasculaire, bénéfique pour les échanges pulmonaires et le brassage hépatique, qui font baisser le cholestérol sanguin. Le rire améliore aussi la digestion, puisqu'il stimule le foie, le pancréas et nombre d'organes importants.

Et puis, nous l'avons déjà évoqué, le rire libère les endorphines cérébrales, des substances assimilées à

Les clubs du rire

C'est un médecin indien, le Dr Madan Kataria, à Mumbay, qui a fondé le premier club du rire, en 1995. Connaissant les vertus du rire sur la bonne santé, il a décidé d'utiliser l'humour comme un vaccin préventif. Le corps ne sent pas la différence entre un rire spontané et un rire forcé, affirme-t-il. Alors, tout exercice de rire est bon à prendre. Inspirée des techniques de yoga, la méthode indienne propose des séances de 10 à 30 minutes. Il existe en Europe plusieurs clubs du rire. Les membres du club d'Annecy racontent que le rire est tellement contagieux qu'il est plutôt impossible de ne pas s'amuser.

Adresses: Ateliers sur le rire, Kinou, F-74440 Taninges. Rire pour la vie, 58, rue des Alpins, F-74000 Annecy, tél. 00336 89 33 76 48.

Internet: www.humor.ch et www.ifrance.com/rirepourlavie.

MARIE-THÉRÈSE PORCHET

Le rire est dans la rue

On ne présente plus Marie-Thérèse Porchet, cette ménagère qui évolue dans un univers en délire. Mais qui se cache sous sa perruque?

Il se nomme Joseph Gorgoni et il est tout le contraire de Marie-Thérèse. Elle est perruquée, extravertie et à la limite de l'hystérie; il est discret, placide et chauve. Présente sur la planète du rire depuis huit ans, cette bonne femme séduit, irrite ou agace. Elle déclenche des vagues de rire qui ont submergé le pays et Paris, où le public est pourtant réputé très exigeant. Vedette de la tournée romande du cirque Knie, Marie-Thérèse Porchet effectue de fréquentes apparitions à la télévision.

«L'inspiration me vient de la rue, affirme le comédien. Parfois, je m'installe sur un banc ou à la terrasse d'un café. Les meilleures plaisanteries ne sont pas celles que j'ai écrites, mais celles que j'ai entendues. Il suffit de tendre l'oreille...»

Il faut un sacré talent pour donner vie à Marie-Thérèse. Cet ancien membre de la comédie musicale «Cats» sait tout faire: chanter, danser et faire des claquettes. Il travaille en étroite collaboration avec Pierre Naftule, son «découvreur».

Ça le fait rire! «Mon grand-père était résident d'un EMS, à Genève, l'année où je faisais la speakerine de l'été à la télévision. A l'heure de l'émission, la vie s'arrêtait dans le home et tous les pensionnaires s'agglutinaient autour du poste de télé. Très fier de moi, mon grand-père n'arrêtait pas de vanter mes mérites. «C'est mon petit-fils qui passe à la télé, je vous jure que c'est mon petit-fils», disait-il. Personne n'a jamais voulu le croire et ils l'ont soupçonné de sombrer dans la folie. Voilà le genre de situation tragique qui me fait hurler de rire.»

Marie-Thérèse Porchet

Photo S. Luckner

des morphines naturelles, qui agissent instantanément contre la douleur. «Les endorphines ont tous les avantages des substances antalgiques, sans avoir les inconvénients des produits chimiques injectés, précise le Dr Schaller, qui ajoute: de plus, le rire provoque dans notre hypothalamus la sécrétion de nombreux neurotransmetteurs, qui vont régulariser toutes les fonctions du corps et engendrer un état de bien-être et de détente.»

S'il diminue le stress, le rire assure aussi une régénération de l'organisme, une amélioration du sommeil et un meilleur fonctionnement du système immunitaire. Les spécialistes prétendent également que le rire représente un grand stimulant psychique. «Il construit une barrière morale d'optimisme et provoque une véritable désintoxication mentale, souligne le Dr Schaller. On peut dire que le rire améliore absolument toutes les fonctions du corps. Il constitue donc le meilleur médicament du monde, absolument gratuit et sans aucun effet secondaire.»

Il est permis de rire

Niccel Steinberger, la femme du célèbre comique Emil, étudie l'humour sous toutes ses formes depuis de longues années. «Il est difficile d'expliquer l'humour, dit-elle. Mais je constate une chose rassurante: le rire est à la mode. Paradoxalement, on me demande parfois s'il est permis de rire, alors que le monde est plongé dans une crise grave. Justement, c'est parce que la morosité règne qu'on a besoin de l'humour. J'avais une amie, emprisonnée en Turquie dans des conditions épouvantables. Avec ses codétenues, elles étaient victimes de maltraitances répétées. Pourtant, ces pauvres femmes ne cessaient de faire des blagues. Le rire était devenu leur

planche de salut, elles l'utilisaient pour survivre.»

Régulièrement, Niccel Steinberger anime des séminaires sur le thème de l'humour. Les participants de tous âges, issus de toutes les couches de la population, de la ménagère au professeur, en passant par le gendarme, passent deux journées à jouer avec leur corps, à mimer, à faire des choses absurdes ou folles, bref, apprennent à dépasser leurs limites. «Non seulement ils redécouvrent le rire, mais ils retrouvent confiance en eux. A l'issue du séminaire, ils avouent se sentir mieux dans leur peau. Certains se réunissent pour passer de bons moments...»

Qu'est-ce qui fait rire Niccel? «Emil, naturellement. Mais également les enfants, qui ont un humour naturel, les clowns dans les cirques et certaines bandes dessinées. Je suis à la recherche continuelle de ce qui est drôle.» Profitant de son expérience, Niccel Steinberger a écrit un livre sur le sujet. Son titre: *Ich bin fröhlich,* (je suis gaie), paru en allemand aux Editions E.

Pour conclure par un sourire, voici l'histoire que raconte le professeur Jacques Piccard. «Depuis quelque temps, je fais partie du Club des Tamalous. Pour y adhérer, il faut avoir plus de quatre-vingts ans. On se réunit une fois par semaine dans un café de Cully et, à tour de rôle, on pose cette question à son voisin: tamalou? (Où as-tu mal?) La séance peut durer toute la journée...»

Proche parente du rire, la dérision permet de surmonter ses petits bobos.

Dossier préparé par Bernadette Pidoux et Jean-Robert Probst

YANN LAMBIEL

Toutes les voix en une seule

A 28 ans, ce jeune freluquet a l'audace de s'en prendre aux grosses pointures de la politique suisse, à la radio et maintenant sur scène.

Vous l'avez déjà entendu lancer, à la radio, son «forrrmidable!!!» à la manière d'Adolf Ogi? Yann Lambiel n'a pas son pareil pour imiter l'ancien conseiller fédéral ou pour égratigner le français laborieux de Pascal Couchepin. Dans l'art difficile de l'imitation, Yann Lambiel s'est fait une place, parce qu'il a eu l'intelligence de s'en prendre à nos stars à nous, (Henri Dès, Michel Bühler, Pascal Auberson, etc.).

C'est dans la musique que Lambiel a débuté, comme batteur dans un orchestre de bal, à Saxon, dans son Valais natal. Fan de Claude François, il chantait tout son répertoire et apprenait par cœur les sketches de Coluche. «Lorsque j'utilisais les intonations de Coluche, les gags passaient bien, mais quand je les racontais moi-même, c'était le bide!» Ses premiers pas sur scène, il les a faits à Genève, au Music'Hohl, et dans la revue. Il a ensuite intégré l'équipe de *La Soupe est pleine*, l'émission satirique du dimanche matin sur Radio suisse romande-La Première. Cet hiver, Yann Lambiel va entamer une carrière solo sur les planches dans son nouveau spectacle *Satires obligatoires*, co-écrit par Laurent Flütsch et Thierry Meury, ses complices de la radio.

Ça le fait rire! «De tout temps, chaque chose a eu son anti. Exemple: un muet c'est un antiparlementaire; un athée, c'est un antimoine; un croyant, c'est un antisceptique; les Arabes du Caire sont antisémites et les Sémites sont antiquaires.» *(Raymond Devos)*

Yann Lambiel

Photo J.-L. Barmaverain/L'Illustré

Lova Golovtchiner

L'humour intelligent

L'aventure du Théâtre Boulimie a débuté lors de l'Expo 64. Depuis, Lova, Martine et Samy Benjamin continuent de distiller un humour de qualité.

Martine Jeanneret et Lova Golovtchiner

Comment expliquer la longévité du phénomène Boulimie? «D'un certain point de vue, c'est inexplicable, répond Lova. Je constate seulement qu'une rencontre se perpétue entre un type de spectacle et un public.» Au fil des ans, l'un et l'autre ont évolué parallèlement, si bien qu'aujourd'hui les enfants des premiers spectateurs ont pris le relais.

Confronté à la difficulté de se renouveler, Lova a changé de registre et élargi sa palette humoristique. «J'ai des affinités avec les Guignols de l'Info, avec Laurent Ruquier, Philippe Gelück et Guy Bedos. Mais l'origine de mes sketches est à chercher dans la vie quotidienne, tout simplement.»

En tournée durant l'automne avec le dernier spectacle, *30 ans ferme*, Lova songe déjà au prochain. «Nous allons monter les *Nouvelles Brèves de Comptoir*, en avril prochain et, probablement, un spectacle sur l'Expo. 02 à l'automne.»

Pas de doute, si l'on tient compte de l'actualité, la petite troupe de Boulimie a encore de beaux jours devant elle.

Ça le fait rire! «En Suisse, le passé appartient à ceux qui se lèvent tard. – La Suisse a son rôle dans l'Histoire: elle fournit les pansements. – Le meilleur spécialiste suisse de la Seconde Guerre mondiale: Alzheimer. – Découverte révolutionnaire aux CFF: s'il n'y avait pas les trains, l'entreprise serait parfaitement rentable.» (*30 ans ferme*, Editions Favre)

Cuche et Barbezat

Comme un vieux couple

Le duo fête ses dix ans de scène, mais les compères partagent leur goût pour l'humour depuis un quart de siècle.

Cuche et Barbezat

Ils sont partout: dans les salles de spectacle du pays, à la télévision, au générique de la Revue du Locle et à celle de Neuchâtel. Et s'il leur reste un peu de temps, ils mettent en scène les spectacles des copains. Chez eux, l'humour et l'amitié font bon ménage.

Leur dernier spectacle, intitulé *Merci patron!*, met en présence un syndicaliste pur et dur et un chef d'entreprise confronté aux soucis de la mondialisation. Pas facile de traiter ce sujet avec dérision. Mais pour Benjamin Cuche et Jean-Luc Barbezat, rien n'est impossible, l'humour est un état d'esprit.

«On fonctionne comme un vieux couple, précisent-ils. Mais un vieux couple qui se fait des farces à longueur de journée. On passe rarement plus d'une heure sans s'amuser, se taquiner ou se provoquer.»

En dix ans, le duo a fait rire des milliers de spectateurs, en Suisse d'abord, puis à Paris et au Québec. Vous les retrouverez en novembre à Payerne, puis en décembre, pour leur traditionnelle revue, au Théâtre du Passage, à Neuchâtel.

Ça les fait rire! «Un étranger, c'est quelqu'un qui est très content de sa Peugeot.» Et aussi: «Les gens du cirque ont une seule devise: Liberté, Egalité, Fratellini!» *(Laurent Ruquier)*