

La thérapie par le rire : un réel soulagement de la douleur ou un leurre ?

1-Introduction :

Des études cliniques ont évalué l'efficacité du rire pour soulager la douleur. Dans ces études, *« la tolérance à la douleur des participants a été mesurée avant et après des interventions comme l'écoute de cassettes audio ou de vidéos comiques, l'écoute de cassettes informatives ou dramatiques, la relaxation, ou l'absence d'intervention. La douleur était produite par une pression spécifique exercée sur un bras, par neurostimulation électrique transcutanée ou en plongeant un bras dans l'eau froide »*¹.

Il résulte de ces études que le rire permet à la personne en souffrance, une meilleure tolérance à la douleur. Il semblerait donc que le rire n'agirait pas seulement en provoquant une distraction mais posséderait un réel potentiel de réduction de la douleur. Le rire serait d'ailleurs un des meilleurs antidotes contre le stress.

A l'époque, Freud disait que l'humour était un moyen pour l'homme de montrer son refus de se laisser abattre par la souffrance et d'ainsi faire triompher le principe de plaisir.

Les personnes qui souffrent n'ont pas toujours envie de rire. Certaines que nous rencontrons disent que *« la maladie a le pouvoir de les faire déprimer et de les éloigner de tout ce qui pourrait les faire rire. C'est comme ça. Qu'elles s'enferment dans une espèce de déprime. Et de toute façon pourquoi rire, le monde est pourri diront-elles. C'est ainsi qu'elles se plongent dans la morosité croissante »*².

Pour ces personnes, se soigner par le rire est une forme de thérapie tout à fait abstraite qui ne peut rien leur apporter. D'autres, par contre, affirment que la thérapie par le rire est un moyen bénéfique qui leur permet d'oublier leurs douleurs, leur maladie.

Si actuellement rien ne prouve que rire soigne réellement les maux, dans de nombreuses situations, les personnes qui témoignent affirment que le fait de rire

¹<http://www.passeportsante.net>

² <http://agoraforum.positifforum.com>



leur apporte un réel bien être que même les médicaments ne sont pas en mesure de leur apporter.

L'objectif de cette analyse n'est pas d'affirmer que le rire soulage de tous les maux. L'objectif est d'évaluer si ce genre de thérapie peut-être intéressante, efficace mais également de mettre l'accent sur l'apport de nouvelles initiatives dans le milieu hospitaliers, comme celle des « cliniclowns ».

2-Développement

« Le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme. Cela favorise entre autre l'élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire. Il semble que le fait de rire pourrait contribuer à soigner toutes sortes de problèmes »³.

Néanmoins, malgré cette affirmation, les effets bénéfiques du rire n'ont pas lieu directement au niveau physiologique. Les effets se font surtout ressentir au niveau psychologique.

Etant donné que ces deux niveaux sont indissociables, il y a une logique à considérer que si une personne se sent bien psychologiquement, son corps ressentira ce bien être.

Lorsque l'on rit, « la production d'endorphines augmente d'un tiers. Cette hormone naturelle est un profond anti-stress pour le corps. Le rire masse également nos organes internes, ce qui permet de dénouer des tensions, voire de faire disparaître des douleurs musculaires ! Dans certains hôpitaux, les patients pratiquant la thérapie du rire ont vu leur dose de morphine diminuer »⁴.

Le rire a donc de nombreuses vertus et « les diverses études à ce sujet sont unanimes : il améliore absolument toutes les fonctions du corps humain »⁵.

Cependant, il faut rester vigilant car pour certaines personnes, l'humour représente une sorte « d'échappatoire ». En effet, se cacher derrière l'humour pour ne pas faire face à la réalité ou tenter d'éviter d'affronter la souffrance peut-être constaté.

³<http://www.passeportsanté.net>

⁴ <http://www.plurielles.fr/sante-forme/sante/les-bienfaits-de-la-therapie-par-le-rire-6195654-402.html>

⁵ <http://www.terrafemina.com/vie-privee/bien-etre/articles/1395--et-si-on-faisait-lecole-du-rire-.html>



Ainsi, par exemple, certaines personnes handicapées peuvent faire de l'humour sur leur situation de handicap, mais, ces petites touches d'humour sont souvent la traduction d'un réel mal être ou un moyen pour ces personnes d'échapper (temporairement) à une réalité trop lourde.

Aujourd'hui, le rire est pris au sérieux, voire intégré dans une approche thérapeutique au sein de certains hôpitaux.

« Au début des années 1980, un médecin, le Docteur Patch Adams a commencé à soigner ses patients en utilisant le rire et l'humour comme des instruments thérapeutiques »⁶

C'est à partir de ce moment-là que de nouvelles initiatives de « clowns thérapeutiques », également connus sous le nom de « cliniclowns », ont fait leur apparition.

« Aujourd'hui, dans des hôpitaux un peu partout à travers le monde, les patients peuvent bénéficier de la présence de clowns thérapeutiques ou de clowns professionnels »⁷.

La présence de ces clowns thérapeutiques au sein des hôpitaux a pour objectif, entre autre, de diminuer la crainte d'une hospitalisation ou la peur des traitements chez les enfants ; mais également de lutter contre la solitude que peuvent ressentir certaines personnes âgées hospitalisées.

Pour élargir ce type de « thérapie » à un plus large public, certains hôpitaux disposent également de salles de rire qui permettent aux adultes hospitalisés de visionner des films drôles ou encore écouter des enregistrements humoristiques. Tout cela est mis en place pour que le patient se sente bien et oublie ainsi la douleur.

Mais il subsiste une réelle question : « oublier la douleur la fait-elle disparaître ? »

Tout le monde sait que le pouvoir du psychologique sur l'organisme est quelque chose de « magique » et que le psychologique et le physiologique sont indissociables. En effet, pour beaucoup d'entre nous, rire, sourire provoque un véritable bien être. Aujourd'hui, rien ne prouve que les personnes malades qui suivraient une thérapie par le rire pourraient guérir de la maladie qui les frappe ou encore combattre une situation de handicap...

⁶<http://www.passeportsanté.net>

⁷ <http://www.passeportsanté.net>



En effet, la maladie subsiste malgré le rire. Néanmoins, le rire permet à la personne malade de se sentir mieux. Alors, pourquoi les personnes malades ou en situation de handicap ne pourraient-elles pas rire ?

Les « clini-clowns » nous démontrent que le rire a des effets bénéfiques sur les enfants hospitalisés.

Ceux-ci se sentent mieux durant leur hospitalisation et ils ont moins d'appréhension par rapport aux gestes hospitaliers qui sont réalisés.

En plus d'apporter un certain bien être aux personnes malades, les « clini-clowns » ont également un effet bénéfique sur l'entourage de la personne hospitalisée. Quoi de plus rassurant pour une famille au chevet d'une personne, d'un enfant malade, de le voir sourire aux gestes ou aux « blagues » réalisés par un clown hospitalier ?

La thérapie par le rire, même si elle ne supprime pas la douleur permet à la personne en souffrance de trouver un échappatoire à cette douleur.

Alors, qui serions-nous pour nous permettre de critiquer une thérapie qui permet à certaines personnes d'oublier durant quelque temps la douleurs quotidienne qu'elles peuvent ressentir.

3-Conclusion

Même si le rire semble être excellent pour la santé, il ne faut pas en déduire qu'il puisse soigner tous les maux. En effet, le rire ne constitue pas un médicament capable de faire disparaître la maladie, le handicap.

Néanmoins, si le rire est bénéfique et soulage les douleurs que peuvent ressentir certaines personnes malades et certaines personnes handicapées, alors pourquoi ne pas les aider à sourire ? Pourquoi ne pas considérer la thérapie par le rire comme une véritable alliée aux traitements médicaux, médicamenteux que peuvent subir certaines personnes. Pourquoi ne pas envisager le rire comme étant « un médicament complémentaire » capable au même titres que les « vrais médicaments » de soulager les douleurs, les souffrances que les personnes handicapées, ressentent quotidiennement et que les médicaments seuls ne peuvent pas soigner mais seulement soulager.

Lorsqu'au sein de notre Association, nous organisons des rencontres de personnes handicapées, nous constatons que le fait de pouvoir partager des moments de rires, des moments heureux où le sourire a sa place est un moyen



pour les personnes handicapées d'oublier quelques instants leur handicap, ainsi penser à d'autres choses, partager avec les autres, oublier les souffrances qu'elles peuvent ressentir, en d'autres mots, « de faire en sorte que le handicap et son cortège de difficultés ne soit qu'une composante d'une vie riche, notamment en rires ».

« De nombreuses études ont été publiées sur les effets de l'humour et du rire sur la santé. Cependant, leurs résultats sont rarement concluants, hors de tout doute. En effet, les chercheurs font souvent remarquer que des études plus approfondies seraient nécessaires afin de mieux comprendre le concept de l'humour et ses implications dans les soins de santé »⁸.

Malgré cela, de nombreux témoignages de personnes malades ou en situation de handicap nous prouvent que le rire améliore leur qualité de vie.

Pour conclure, même si la thérapie par le rire semblera être un leurre pour certains, il ne faut en aucun cas juger les personnes qui vous diront que rire leur est bénéfique et les soulage de leur douleurs, et qu'en riant elles ont l'impression de ne plus être malades, de ne plus souffrir.

Il nous semble important de les soutenir dans cette démarche en précisant bien que la thérapie par le rire, à elle seule, n'est pas en mesure de soigner, mais qu'elle doit être considérée comme un moyen de trouver une amélioration de la qualité de vie et qu'associée à des soins médicaux, médicamenteux adéquats, elle peut être bénéfique pour les personnes qui souffrent ou encore qui sont dans une situation de handicap.

Aujourd'hui, l'homme est en perpétuelle recherche de bien-être et chacun a le droit de trouver un moyen pour ne plus penser à sa maladie, son handicap et même si cela passe par la thérapie par le rire...

4-Sources

-« *Clown d'Hôpital : le jeu d'être soi* », Aline Crettaz, lecture du social, 2006, 98pg

-« *Clown à l'hôpital. Quand le clown rencontre l'enfant malade* », Nadine Pons, champ social éditions, 2006, 94pg

-<http://www.passeportsante.net>

-<http://agoraforum.positifforum.com>

⁸ <http://www.passeportsanté.net>



-<http://www.plurielles.fr/sante-forme/sante/les-bienfaits-de-la-therapie-par-le-rire-6195654->

-<http://www.terrafemina.com/vie-privee/bien-etre/articles/1395--et-si-on-faisait-lecole-du->

Date :

le 3 novembre 2011

Chargée d'analyse :

Limbourg Céline
Experte en législation

Responsable A.S.P.H :

Gisèle Marlière
Secrétaire Générale de
l'Association Socialiste de la
Personne Handicapée

