



## Sciences

# Pourquoi rire nous rend heureux et plus sociables



Le rire indique à l'entourage que tout va bien et renforce la cohésion du groupe. Les animaux rient. Mais l'humour, bien plus complexe, est propre à l'humain. ARTMARIE/GETTYIMAGES

**Cette année, la Semaine du cerveau décrypte nos émotions. Mardi, ce sera au tour du rire et de l'humour**  
Sophie Davaris

«L'humour représente un phénomène si complexe que l'étudier nous aide à mieux comprendre l'être humain», avance Andrea Samson. La collaboratrice scientifique du Centre interfacultaire en sciences affectives de l'Université

de Genève coanimera mardi la conférence de la Semaine du cerveau consacrée au rire. Sans y songer, la plupart d'entre nous accordons une place de choix au rire dans la vie quotidienne. «Nous l'associons à une bonne santé mentale, à une vie sociale riche, à la capacité de nous connecter à autrui. Rire remonte le moral du groupe, soude l'amitié et représente un trait hautement désiré dans la recherche d'un partenaire.» Bref, rire, c'est bon pour la santé, comme l'a judicieusement rappelé un certain conseiller fédéral dans une vidéo

qui a fait le tour du monde.

### Le rire animal

Ce n'est pas tout. «L'humour nous permet de jouer. De dire les choses sans les dire vraiment, de tester les limites, de critiquer sans prendre de risques», ajoute Andrea Samson. D'où vient cette faculté à la fois si simple et si sophistiquée? Longtemps vu comme l'apanage de l'humain, le rire est désormais considéré par la science comme un mécanisme primitif commun à certains mammifères, dont les singes et les rats. «Le rire est une vocalisa-



tion produite dans un contexte positif, une situation ludique», définit la biologiste Elise Wattendorf, deuxième conférencière de mardi.

Cette vocalisation surviendrait lorsque «après une situation qui a suscité de l'appréhension suit une décontraction: on retient son souffle puis on respire. C'est ce qui est à l'origine du rire, selon certains chercheurs.» Elise Wattendorf souligne que cette vocalisation particulière revêt une fonction sociale majeure: rire signale à l'entourage que tout va bien et cela renforce la cohésion du groupe. Le rire a également la vertu d'être communicatif, ce qui favorise le rapprochement social.

### L'humour est humain

Mais le rire n'est pas qu'un liant pour sociétés primitives. Quid de l'humour et du rire solitaire? «Ceux-là sont proprement humains», admet la biologiste qui distingue le rire de l'humour, le second s'étant greffé sur le premier. Elle compare le rire à un outil, dont nous ferions un usage bien plus «Rire remonte le moral du groupe, soude l'amitié et représente un trait hautement désiré dans la recherche d'un partenaire»

### Andrea Samson

Centre interfacultaire en sciences affectives de l'Université de Genève

«Le rire est

l'un des moyens d'exprimer l'humour. Le singe dispose aussi de cet outil mais il n'en fait pas le même emploi»

### Elise Wattendorf

Unité de neuroanatomie de l'Université de Fribourg

complexe que les primates. «N'ayant pas mille moyens d'expression à disposition, le rire est l'une des façons d'exprimer l'humour. Le singe dispose aussi de cet outil mais il n'en fait pas le même emploi. De la même manière qu'il peut manipuler un bâton mais ne sait pas jouer du piano.»

### Une compétence sociale

Revenons à l'homme donc. «Darwin considérait l'humour comme le chatouillement de l'esprit», reprend Andrea Samson. Pour qu'une situation soit humoristique, il faut «une incompatibilité entre deux idées, une surprise». Mais cela ne suffit pas: il faut encore pouvoir décoder cette incongruité.

«Pour rire, nous devons comprendre la blague, trouver une explication, même fictive.» Ce décodage implique des compétences sociales: «Il est souvent nécessaire d'adopter le point de vue des autres pour saisir ce qui est drôle dans une blague. Tout le monde n'en est pas capable», relève la chercheuse.

Il faut aussi se trouver dans certaines dispositions. Cela peut sem-

bler évident mais «les personnes gaies et joviales seront plus enclines à l'humour que celles sérieuses ou de mauvaise humeur. Elles réagiront différemment aux stimuli drôles.»

Quel que soit son tempérament, cela vaut la peine d'y mettre du sien. Car l'humour et la capacité à rire de soi représentent une aide précieuse pour gérer ses émotions. «Des anecdotes des camps de concentration nous ont appris que des prisonniers maniaient l'humour pour fuir la réalité et réguler leur désespoir.»

### Se forcer à rire ou à sourire

Aujourd'hui, des études montrent que se forcer à réévaluer une situation donnée en l'envisageant sous un jour positif, en y glissant une pointe d'humour, permet de se sentir mieux. A court terme comme à long terme, assure Andrea Samson.

Et à ceux qui décidément ne parviendraient pas à «penser positif» sur commande, les chercheuses rappellent que le simple fait de sourire, même mécaniquement, même sans joie, améliore nos états d'âme. «A l'inverse, les patients atteints d'une paralysie des muscles faciaux éprouvent moins d'émotions positives», rapporte Elise Wattendorf.

**Conférence** Mardi à 19h à Uni-Dufour. Andrea Samson bénéficie d'une bourse «Ambizione» du Fonds national suisse. Elise Wattendorf est maître assistante dans l'unité de neuroanatomie du professeur Marco Celio à l'Université de Fribourg.



Tribune de Genève  
1204 Genève  
022/ 322 40 00  
www.tdg.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 37'339  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 377.116  
N° d'abonnement: 1094772  
Page: 13  
Surface: 105'956 mm<sup>2</sup>

## Les chatouilles, le sourire et le mauvais rire

● Pourquoi les chatouilles nous font-elles rire? Que signifie cette réaction qui n'est pas liée à la drôlerie du stimulus? Pour Elise Wattendorf, «le rire chatouilleux» peut se comprendre comme une réaction à une situation incongrue. Les chatouilles nous touchent dans des endroits délicats du corps. Une zone primitive du cerveau pressent que ce contact pourrait nous faire mal, nous blesser. En réalité, le toucher se révèle inoffensif. «Ce qui arrive n'est pas attendu. C'est incongru. Le rire survient comme un soulagement après avoir éprouvé de la crainte.» La biologiste ajoute que les personnes dont la moelle épinière est endommagée et qui ne ressentent plus de douleur ne

réagissent plus guère aux chatouilles, signe que ces deux réactions sont proches. Le fait que les enfants rient avant même d'être chatouillés montrerait que «ce réflexe très primitif s'actionne automatiquement», note la chercheuse.

Et le sourire? «Pour certains scientifiques, rire et sourire sont très proches; pour d'autres, ils sont complètement distincts. Le rire intervient dans une situation de communication et souvent de jeu. Il active l'insula, une aire du cerveau située dans l'hémisphère droit. Cela stimule le système sympathique et augmente le rythme cardiaque. Le sourire, lui, active l'hémisphère gauche. Il est associé à un comportement plus passif. Aux origines, il aurait

plutôt eu comme fonction de calmer l'autre, de lui signifier: «Tout va bien, ne me fais rien.» Il relève davantage de la soumission.»

Enfin, le rire a aussi un côté obscur, agressif voire destructeur. «L'humour noir peut être vu comme la forme la plus accomplie de l'esprit, relève Andrea Samson. Mais se moquer des autres - et cela arrive dans tous les milieux - nuit aux relations sociales. Il faut sensibiliser la société à cela, car non seulement la personne victime de moquerie souffrira et aura tendance à se méfier de toutes les formes de rire, même les plus innocentes, mais celui qui rit d'autrui altère également la qualité de ses propres liens sociaux.» **S.D.**