

Quand l'humour est un impératif du travail social

Carole Perret

DANS **LE SOCIOGRAPHE** 2010/3 n° 33 , PAGES 97 À 105
ÉDITIONS **CHAMP SOCIAL**

ISSN 1297-6628

ISBN 9782918621034

DOI 10.3917/graph.033.0097

Date de mise en ligne : 23/10/2011

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-le-sociographe-2010-3-page-97?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Champ social.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Carole **Perret**

Quand l'humour est un impératif du travail social

Le rire est vécu comme un acte thérapeutique dans le monde du travail social. Les clowns animent les services pédiatriques quand la maladie rôde, les travailleurs sociaux se transforment en clowns qui animent les relations entre chaque membre d'une famille.

Le but est thérapeutique : le travail social est animé d'une volonté positive et inépuisable de « faire le bien » autour de soi, pour une société qui s'épanouit... dans la gaieté et la bonne humeur.

> C. Perret est formatrice à l'Ecole du travail social de la Croix-Rouge (69). Mail : carole-perret@orange.fr

Le travail social tend de toutes ses forces vers le bonheur égalitaire et illumine les consciences endormies ou dysfonctionnantes. Le rire et l'humour constituent des valeurs thérapeutiques et représentent des expériences qui touchent les niveaux cognitif, émotionnel et physique.

Prenez cet homme qui vient visiter le futur établissement de son enfant, avec aplomb et nonchalance et, qui plus est, en pantoufles. Et pas n'importe quelles pantoufles, des charentaises à faire blêmir les plus récalcitrants de nos psychologues ! Car il faut bien le dire, le travailleur social peut rire de tout : des « bourdes » avec les usagers mais aussi celles de ses collègues. Jamais au dépend des autres, toujours dans un souci d'autodérision. Rire, c'est affirmer des compétences surprenantes !

L'humour, créateur de lien social

Le rire a un rôle social. Il permet

de mettre en relation des individus par le biais d'une communication adaptée : il permet de développer une convivialité, un espace de partage et il crée du lien. Lorsqu'une rencontre dans un bureau reste formelle car le rappel du cadre professionnel de l'institution s'impose, qui oserait une blague déplacée ? Le travailleur social ! Car le papier peint du bureau, qui accuse ses trente années, menace d'engloutir la dame assise en face de lui et qu'il lui faut porter secours à cette personne en détresse. La dédramatisation des situations permet de créer du lien et d'entamer un entretien professionnel sur des bases plus conviviales afin d'aborder en toute sérénité les points douloureux.

La chaussette trouée

En quoi le rire et l'humour entravent les interventions d'action sociale ? Le

rire est un bien précieux qui se partage et qui se donne sans rien attendre en retour. Le rire ne se monnaie pas, le rire est un don de soi. C'est une libération émotionnelle qui produit un effet cathartique et qui permet d'apaiser les tensions. Ainsi, le jour où un travailleur social est invité à entrer dans l'intimité d'une famille (dans son lieu d'habitation) afin d'aborder les difficultés éducatives des parents, il est parfois bienvenu d'ôter ses chaussures au risque de perdre de sa prestance, mais au bénéfice de ne pas souiller un lieu respecté par une famille attachée à des croyances culturelles. Et se rendre compte que sa chaussette est trouée permet de créer une diversion bienvenue. Ainsi la chaussette permettra de détourner les parents de leurs objets de préoccupations habituelles et deviendra un objet symbolique de stimulus. La chaussette trouée permet ainsi d'apaiser l'anxiété, voire l'hostilité des parents face à cette intrusion et leur permet de restaurer en partie une certaine confiance en soi. Non pas parce que la chaussette est trouée et qu'elle prête à rire mais parce qu'un moment partagé de plaisanterie crée du lien.

L'humour et le rire créent du lien social. Mais les écueils sont nombreux. Le travailleur social est à la recherche d'un humour dosé et adapté : autant le rire peut rapprocher les individus, autant il peut être à l'origine d'une fissure, voire d'un gouffre engloutissant la relation. Le mot d'ordre est de ne pas être à l'origine d'un rire qui sépare en créant des jugements et de la distance. L'intention du rire est alors inappropriée.

Et puis, le travailleur social n'est pas seulement un comique : il est indispensable de prendre le rire au sérieux ! L'humour n'est pas un supplément fantaisiste de l'existence mais réellement un outil précieux dans l'accompagnement social et éducatif.

L'humour, c'est sérieux !

Nous l'avons bien noté, le rire est un stimulus mais il s'agit avant tout d'un processus mental qui permet la perception ou la création d'incongruités amusantes. Les usagers sont extrêmement compétents en la matière. Ainsi, que dire de l'usager qui présente ses multiples animaux de compagnie (dont l'odeur qui se répand dans l'appartement vous fait suffoquer) en précisant la vie de patachons qu'ils mènent avant de vous préciser que les enfants n'ont rien à manger et qu'il est nécessaire de lui allouer une aide financière... Tragédie et comédie ne s'excluent pas.

Rappelons que Voltaire, Diderot, Rabelais, sont les précurseurs littéraires du rire. La tragédie évoque un panel impressionnant de sentiments et d'émotions : passion, courage, témérité, grandeur d'âme, angoisse, incompréhension, fatalité, compassion, attendrissement, pitié, tristesse, culpabilité, colère... La tragi-comédie mêle une action romanesque, une intrigue tragique et un dénouement heureux. Bref, la comédie est dramatique, bouffonne ou sérieuse mais elle ne laisse personne indifférent.

Les situations multiples que rencontre le travailleur social constituent des scènes de tragi-comédie où l'humour est dosé, souvent décalé et libérateur. Et dans beaucoup de cas, elles sont à l'origine d'un bouleversement émotionnel du professionnel. Ainsi, l'enfant qui se frappe la tête contre le mur pendant un entretien bouleverse le professionnel et non le parent qui vous rassure, en souriant, qu'« il fait ça, parce que le psychologue a dit qu'il avait trop d'idées dans la tête ». Lorsque ces propos ont été relatés en équipe, un effet de transposition sur un collègue a libéré la tension émotionnelle engrangée face à une situation socialement inacceptable.

Voyez à quel point le travailleur social est écartelé entre les lois, les valeurs, et cette fameuse normalité difficilement définissable, ses propres valeurs et son éducation, et le discours professionnel qu'il se doit de tenir et transmettre. Ces fortes contradictions ne peuvent donner lieu qu'à la nécessité vitale d'en rire. Le travailleur social n'est pas un super héros, leurre véhiculé il y a une quinzaine

zaine d'années, par certaines écoles de formation. Rappelez-vous le test de sélection où on vous propose de choisir entre trois images qui définissent le travailleur social : « pompier », « Zorro », ou « bonne soeur ».

Avez-vous déjà vu une représentation de Dieu qui rit ? Avez-vous déjà vu le Christ rire ? Le rire est associé au péché, le rire est d'essence démoniaque : « le rire est satanique, il est donc profondément humain » (Baudelaire, 2008, chap. IV). Il permet à l'homme de se sentir supérieur aux animaux : pourtant que dire de la mouette rieuse, de la hyène, de la chouette, de la fouine et du singe qui rient tous à leur manière ?!

Humour noir, rire jaune

L'humour est universel, mais selon les personnes avec lesquelles on est,

selon les lieux et la culture, l'humour est utilisé différemment.

Ainsi, selon Pierre Desproges, on peut rire de tout mais pas avec tout le monde (il est en présence de M. Le Pen lorsqu'il dit cette phrase).

« S'il est vrai que l'humour est la politesse du désespoir, s'il est vrai que le rire, sacrilège blasphématoire que les bigots de toutes les chapelles taxent de vulgarité et de mauvais goût, s'il est vrai que ce rire là peut désacraliser la bêtise, exorciser les chagrins véritables et fustiger les angoisses mortelles, alors, oui, on peut rire de tout, on doit rire de tout. De la guerre, de la misère et de la mort. Au reste, est-ce qu'elle se gêne, elle, la mort, pour se rire de nous ? Est-ce qu'elle ne pratique pas l'humour noir, elle, la mort ? » (Desproges, 2003).

C'est vrai, les travailleurs sociaux sont des personnes ayant un fort penchant pour l'humour noir qui fait rire jaune ! Qu'entend-on par « humour noir » ? C'est une arme de subversion qui crée de la gêne car il aborde des sujets tabous. Or l'humour noir n'a pas de tabous, c'est son terrain de prédilection. Il souligne avec cruauté, amertume et désespoir, l'absurdité du monde, face à laquelle il constitue une forme de défense. « Il vaut mieux en rire qu'en pleurer, n'est ce pas ? ». Vous pensez que j'exagère, mais quel usager ne vous a pas un jour exprimé cette citation ? Et cette forte exagération révèle notre tendance schizophrène. Oui, les travailleurs sociaux sont fous.

Comme tout le monde, ils rient jaune parce que la consommation de safran est réputée pour déclencher des rires incontrôlables. Mais laissons de côté pour l'instant la consommation de substances bizarres à l'Histoire des professions du social...

Rire comme un fou

Le fou du roi était un personnage fort érudit qui maniait le langage avec aisance et poésie. Le travailleur social préfère les maximes plus populaires : « Plus on est

de fous, plus on rit ». Et il est vrai que nombreux sont les « fous rires », impossibles à réprimer ou à maîtriser, notamment dans des moments solennels telles que les réunions institutionnelles où se pose la question : « le fou rire est-il bon pour la santé mentale de notre collègue ? ». « Remarquez que le rire est une des expressions les plus fréquentes et les plus nombreuses de la folie... » (Baudelaire, 2008, chap. III).

Trop rire peut être pathologique et apparaît dans certaines affections caractérisées par une coupure avec le réel, comme la manifestation de la schizophrénie. La fuite d'une réalité insupportable par le travailleur social est donc considérée comme un acte de folie. Mais une folie douce qui en fait n'est qu'une façon de jouer, une réminiscence de l'enfance... en dehors des codes sociaux imposés par le cadre de travail.

Rappelons avant tout que l'humour est une question de point de

« Diplômé Es Humour »

vue : une mère et son enfant de 8 ans rentrent dans le bureau et tout en m'exposant la raison de sa visite (tout à fait anodine), je lui propose de s'asseoir. La dame tire la chaise au moment où son fils était en train de s'installer. Le garçon tombe à terre, le moment de sidération passé, nous éclatons de rire tous les trois. C'est ce que Henri Bergson (1924) appelle le comique de situation. Mais le directeur qui passe la tête au moment de la chute de l'enfant se saisit de sa fonction et de son rôle pour soutenir et rassurer la mère sur ses capacités éducatives bien réelles ! L'absurdité de son intervention renforce notre hilarité. Ce rire est fortement ressenti par le directeur comme humiliant en regard de son intervention, car incompris, sorti de son contexte. Toute la capacité à accepter le rire se doit d'être mobilisée afin d'échapper à l'inattendu des situations incongrues, absurdes, ou insolites. Il permet de se libérer des tensions internes accumulées et des peurs, le cerveau libère des hormones destinées à contrer les effets du stress, provoque un sentiment de détente, de soulagement et mobilise un état d'esprit plus agréable, plus disponible à la relation. La libération, même furtive, des contraintes de tout ordre dans une relation professionnelle, permet au travailleur social de mobiliser son esprit créatif et d'augmenter ses capacités à résoudre des problèmes. Cette résistance aux diverses sources de stress ou de tensions favorise le développement de ses capacités d'observation (de soi-même, des autres et du contexte), ses capacités de compréhension (des liens et des références relatives à la culture ou autres) et ses capacités de création (originalité, incongruité, exagération, etc.). Les travailleurs sociaux qui ont recours à l'humour pour affronter le stress ont parfois comme points communs d'être ouverts à l'expérience, créatifs, empathiques, explorateurs, curieux, spontanés et libéraux... L'humour est sans nul doute un mécanisme d'adaptation efficace et une stratégie d'adaptation mature.

Que de contradictions dans cette approche de l'humour en travail social ! Historiquement, l'humour est qualifié de « forme de résistance » aux persécutions subies, il permet de lutter contre l'apitoiement sur soi et le découragement face à la rigueur du climat, il permet de protester contre les conditions sociales. Il permet pour celui qui l'exprime d'affirmer sa place, son individualité et sa particularité, voire son originalité.

« L'humour est encore une manière d'ultime triomphe du Moi. Freud, à ce propos, racontait l'histoire suivante : un homme est condamné à mort et doit être exécuté à l'aube, un lundi matin. Au jour et à l'heure dits, on vient le chercher dans sa cellule. « La semaine commence bien » dit-il à ses bourreaux... » (Declerck, 2001, p. 87).

Un impératif social généralisé

L'humour n'est pas banalisé mais souli-

gne plutôt un besoin grandissant de détachement à un rythme de vie devenant de plus en plus accéléré et amenant son lot d'anxiété. Une vie personnelle que le travailleur social doit articuler avec les exigences institutionnelles et les histoires de vie des usagers. Au-delà de la prise en charge des usagers, les contraintes économiques, les contraintes de temps et du cadre institutionnel, les contraintes relationnelles avec les dirigeants et les collègues, se traduisent par un afflux d'anxiété. Le travailleur social doit sans cesse s'adapter à ses contraintes institutionnelles tout en assurant un travail de qualité. Car la relation à l'autre ne souffre pas la médiocrité. L'humour permet de hisser la relation à un échange de paroles de qualité supérieure : tout le monde n'a pas accès à cette forme particulière de l'esprit. Ce sentiment d'appartenance à un groupe qui sait rire permet aux usagers de dépasser leurs propres difficultés. Le travailleur social met ainsi à distance ses émois vis-à-vis de l'usager mais aussi vis-à-vis de ses propres angoisses.

Ce besoin essentiel, mobilisé par certains travailleurs sociaux, n'apparaît pas spontanément chez tous. L'éducation et les valeurs instillées lors de l'enfance considère l'usage de l'humour comme une parole non sérieuse, donc non professionnelle. Le travail social est une pratique sérieuse qui ne supporte pas la dérision car il est fondé sur la relation à l'autre, un autre en difficulté. Le sujet identifié tel quel ne prête pas à rire. L'art de moduler les apports de l'humour permet de ne pas nuire à la relation. Il s'agit de dépasser des dichotomies qui n'ont pas lieu d'être. Le « rire ou ne pas rire » est une fausse question sans intérêt. Il s'agit d'aborder le rire comme une stratégie de défense personnelle et une stratégie de communication avec l'autre. Rappelons que l'humour est créateur de lien social. Ainsi, lorsque Coluche s'exclame que « la hausse du pétrole entraîne des inquiétudes chez les handicapés moteurs », le travailleur social s'esclaffe non pas au détriment de la

personne concernée mais bien avec elle (d'ailleurs en général, ce sont bien les personnes concernées qui citent Coluche aux travailleurs sociaux).

L'humour est un

Une stratégie de défense personnelle

mécanisme de défense qui a un effet thérapeutique pour celui qui le pratique. L'humour est fait d'émotions : il est sensible, discret, imprévu et humain. Il est source d'inspiration et séduit les individus, il permet de s'amuser et de se relaxer, il est porteur de sens, il est témoin du bien-être d'une personne, de son attitude heureuse et de son bonheur. Il permet une relaxation physiologique, musculaire et respiratoire, une libération de l'esprit et une dilatation de la rate... Le rire permet de baisser la pression sanguine et favorise l'oxygénation générale de l'organisme, il mobilise des hormones qui influent sur le stress et réduit les réactions inflammatoires.

Mais arrêtons nous quelques instants sur l'étymologie de l'expression « se dilater la rate » : l'étymologie anglaise du mot « rate » est « spleen ». C'est ainsi qu'une rate contractée serait responsable du spleen. Nous étiole dans le spleen et l'obsession, tout comme dans l'inappétence et l'immobilité serait insupportable. Il est nécessaire de libérer son énergie par le hoquet libérateur du rire qui secoue le diaphragme. Le rire est une cure de jouvence.

C'est aussi la possibilité de développer un sentiment de contrôle de soi et d'efficacité personnelle.

La stratégie de commu-

Comment ris-tu, je te dirai qui tu es...

nication avec les collègues dans la relation professionnelle démontre que l'humour aime la compagnie. Au sein d'une équipe de travailleurs sociaux, l'humour constitue souvent un moyen de communication persuasif et constructif. Il permet de construire par une approche différente, moins empreinte d'une solennité dépassée, solennité souvent révélatrice de notre impuissance : par une approche dédramatisante permettant une circulation plus aisée de la parole, l'humour constitue un instrument de tolérance. Qui n'a pas assisté à l'utilisation de l'humour au sein d'une réunion d'équipe ? La baisse subite des niveaux d'anxiété et d'hostilité de chacun suite à l'énonciation d'une situation cocasse ou d'un quiproquo ou d'un « lapsus révélateur » permet à l'équipe de se réunir, de se re-connaître et augmente la confiance dans le groupe et en soi : le lien est rétabli, nous savons rire de la même anecdote et chacun est en capacité de comprendre et d'apprécier ce qui nous réunit dans l'exercice de notre métier. Cela réaffirme le sens de notre

présence, de notre action, de notre positionnement au sein du travail social. Qu'on se le dise, l'humour favorise la santé, la flexibilité mentale, les relations sociales harmonieuses et la productivité des membres de l'équipe. L'humour permet de mieux communiquer, favorise la cohésion, chacun devient un participant actif qui collabore à l'atteinte des objectifs. L'humour doit être avant tout perçu comme utile pour être apprécié. Ainsi, il attire l'attention sur un point et peut aider à focaliser sur les éléments les plus pertinents pour atteindre les buts fixés. Le rire devient suspect quand il touche une valeur éthique et qu'il se produit au détriment d'autrui.

Comment ris-tu, je te dirai ce que tu as...

Les stratégies de communication avec les usagers mettent en évidence que l'humour apporte de l'oxygène à la relation éducative. Le rôle de l'humour auprès des usagers diffère peu du rire avec les pairs. Il permet également de transmettre une information de manière persuasive mais les objectifs sont différents. L'humour permet d'obtenir une certaine satisfaction des besoins de la personne accompagnée, tels que le besoin d'autonomie, d'appartenance, de socialisation et de valorisation. L'humour a toute sa place au moment d'une crise, une rupture de l'équilibre précaire d'une famille, qui est le moment privilégié pour l'ouverture du système familial à un changement et ainsi, travailler la force de l'homéostasie : il contribue à la résilience, à surmonter ses problèmes, il est acteur de changement social.

Les limites de l'usage de l'humour

Les limites de l'humour

se situent dans son utilisation inappropriée et l'incompréhension qui en résulte.

Une situation qui surprend prête à rire, relater des faits désharmoniques prête à rire, mais il est essentiel pour le travailleur social d'être attentif au feedback, pas toujours positif (pas de rires spontanés, pas de signes d'encouragement). Des travailleurs sociaux utilisent à outrance le recours au comique de situation : cette attitude peut entraver la parole des autres, et peut être révélatrice d'un mal-être qui ne permet pas d'assumer ses responsabilités : « c'est pour rire »... Le recours à l'humour peut alors se révéler être une stratégie inefficace d'évitement permettant de fuir les problèmes. Le rire nerveux peut en être une manifestation : il permet de relâcher une accumulation de tension afin d'éviter la panique mais il peut alors être incontrôlé et inapproprié. Les situations de confrontation entre des protagonistes sont difficilement contournables par l'humour mais la mise en évidence de l'absurdité et du comique de l'échec de la relation peut désamorcer la tension. L'humour peut

aussi être contestataire et absurde. Il peut aussi permettre de relativiser une difficulté et aplanir les conflits par une mise à distance.

Notons que le dernier paragraphe ne comptabilise que quelques lignes. Les limites dans l'utilisation de l'humour en travail social ne constituent pas des contre arguments valables permettant de faire cesser les crises de fous rires. La crise est annonciatrice de changement, la folie nous rend plus intelligent et le rire attire un nombre important de curieux qui ne demandent qu'à être convaincus. J'espère que ce plaidoyer pour le rire autorisera les lecteurs à prendre l'humour au sérieux, un humour annonciateur d'une plus grande humanité, et le convaincra de ses bienfaits ●

Bibliographie

Baudelaire C., *De l'essence du rire*, Paris : Sillage, 2008
 Bergson H., *Le rire*, Paris : Alcan, 1924
 Breton A., *L'anthologie de l'humour noir*, Paris : LGF, 1997
 Declerck P., *Les naufragés*, Paris : Pocket, 2003
 Desproges P., *Vivons heureux en attendant la mort*, Paris : Seuil, 1991

Desproges P., *Les réquisitoires des flagrants délits*, Paris : Seuil. 2003
 Freud S., *Au delà du principe de plaisir*, Paris : PUF, 2010
 Mongin O., *Eclats de rire*, Paris : Seuil. 2002
 Quesnel C., « Mourir de rire d'après et avec Rabelais », *Cahiers d'études médiévales*, 10, 1991
 Reznik S., *Le rire en analyse*, Paris : L'Harmattan. 2008