

Peut-on rire de tout ?

On prétend que le rire serait une activité typiquement humaine ([source](#)), que seuls les humains seraient capables de cette expression de joie extrême. Cependant, on prête cette même faculté à certains animaux.

Pour autant, le rire est loin d'être universel. Il est avant tout culturel et on ne rit pas tous des mêmes choses.

Aimez-vous rire ou faire des blagues ?

De quels sujets riez-vous le plus ?

Quels sont vos humoristes préférés ?

En cette matière, le Français est partagé entre la liberté d'expression et la bienséance (à laquelle s'ajoute la bien-pensance).

Le 17 avril prochain, on s'interrogera sur les limites éventuelles du rire.



1 - Peut-on contrôler un réflexe ?

Le rire n'est pas toujours provoqué par une situation comique ou par un trait d'humour. Il est avant tout un réflexe neurologique.

Il nous est tous arrivé de rire pour rien ou de ricaner dans des situations sérieuses. On parle alors de rire nerveux. C'est embarrassant mais ça reste involontaire.



Parfois, le rire est pathologique et s'avère être le symptôme d'un problème de santé. Il est arrivé à une personne victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC) d'avoir un rire incontrôlé ([source](#)) et d'illustrer l'expression *mourir de rire*.

**Vous arrive-t-il souvent de rire ? De manière non contrôlée ?
Comment réagissez-vous quand une personne de votre entourage rit de manière inappropriée ?**

2 - Le rire est bon pour la santé

Le rire est une activité saine qui permet de rester en bonne santé.

Il améliore le rythme cardiaque, il réduit la tension artérielle et renforce les défenses immunitaires.

Il est également bon pour le moral en réduisant le stress et en augmentant la confiance en soi.



Le rire est parfois utilisé comme thérapie (*rigologie*) et c'est d'ailleurs comme médecin que Rabelais le prescrivait dans sa préface de **Gargantua**.

Les médecins recommandent de rire 10 à 20 minutes par jour.

Est-on obligé de rire ? Devrait-on s'interdire d'être triste ?

Contrairement aux idées reçues, les Français ne sont pas les plus gros consommateurs d'antidépresseurs ([source](#)).

Mais ne devraient-ils pas se soigner par le rire pour améliorer leur production de sérotonine ?

3 - Apprendre à rire de soi

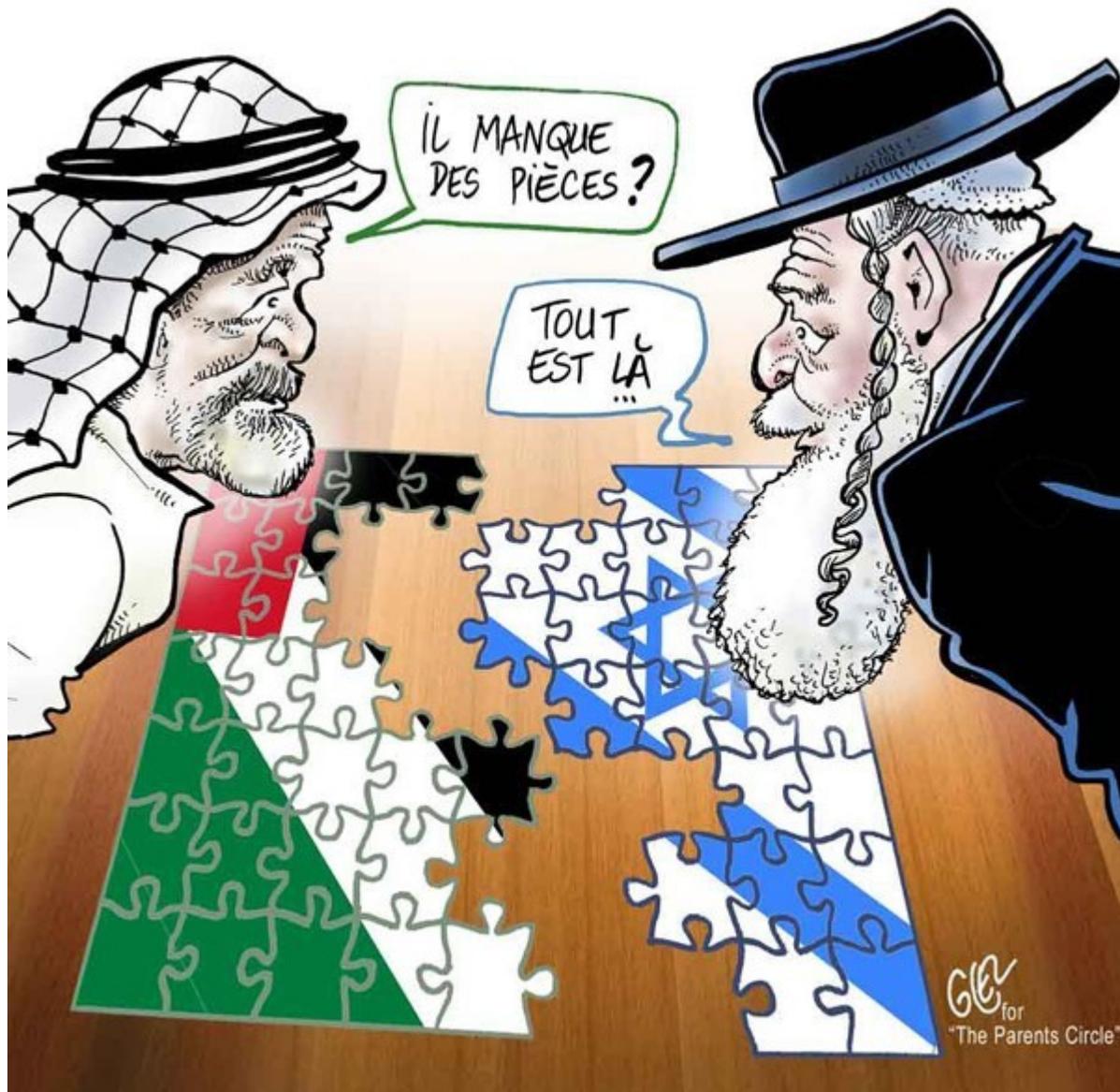
Il n'est pas toujours facile de rire de soi mais l'*autodérision* est nécessaire pour accepter nos défauts et les assumer dans notre relation à l'autre.



**Mais est-il nécessaire de se mettre à nu pour mieux se connaître ?
Et les rieurs, sont-ils prêts à accepter la réciprocité ?**

4 - Prendre le rire au sérieux

Rire permet de dédramatiser bien des choses, d'endurer les difficultés de la vie et de les relativiser.



On dit souvent que *l'humour est la politesse du désespoir*, qu'en pensez-vous ?

Prenez-vous tout au sérieux ou acceptez-vous de rire des choses les plus tristes ?

Le rire étant communicatif, il permet de détendre l'atmosphère et souvent d'apaiser les conflits.

Le rire est-il votre arme préférée ?

5 - Rire et moquerie

On peut rire de tout mais pas forcément aux dépens des autres.

L'humour est parfois teinté de méchanceté et ça devient de la *moquerie* quand on vise les faiblesses (physiques, intellectuelles ou sociales) d'une personne.



Vous arrive-t-il de vous amuser du physique ou du handicap d'une personne ?

Ou préférez-vous vous auto-censurer par empathie ?

6 - Humour entre légèreté et lourdeur

On n'a pas tous le même sens de l'humour et si on est prêt à rire de tout, on reste parfois hermétiques à certaines blagues.

Les plaisanteries graveleuses, l'humour noir ou le second degré vous font-ils rire ?

Vous interdisez-vous certaines blagues ?

Le public auquel vous vous adressez détermine-t-il les limites que vous vous imposez ?

7 - Humour et liberté d'expression

Ces dernières années en France, de nombreuses polémiques sont nées suite à des blagues faites par des humoristes professionnels. On leur a reproché de diffuser des idées racistes, sexistes, homophobes ...

Certains sont aujourd'hui interdits d'antenne et d'autres ont du présenter des excuses.

La liberté d'expression doit-elle être totale ?

Peut-on normaliser le rire ?

Doit-on libérer la parole ?



Pierre Desproges avait sans doute raison : *on peut rire de tout mais pas avec n'importe qui !*

Bonne séance !