

# L' HUMOUR



**Eliane Fontaine**

**Formation à l'animation et accompagnement  
auprès des personnes âgées.  
Croix – Rouge Fribourgeoise  
Association cantonale de la Croix – Rouge suisse  
Session 2004**

# Table des matières

<b>1. Introduction</b>	<b>3</b>
- 1.1 Qui suis-je ?	3
- 1.2 Riez	4
<b>2. L'humour</b>	<b>5</b>
- 2.1 Histoire du mot humour	5
- 2.2 Essai de définition	5
- 2.3 Autres définitions	5
- 2.4 Le rire	5
- 2.5 Le fou-rire	6
<b>3. Mon lieu de travail</b>	<b>6</b>
- 3.1 Situation	6
- 3.2 Philosophie de l'établissement	7
<b>4. L'humour comme médiateur</b>	<b>7</b>
- 4.1 Aide aux relations humaines	7
- 4.2 Désamorcer les conflits	8
- 4.3 Pour faire tomber les barrières	8
- 4.4 Intégration des messages	9
<b>5. Du point de vue médical</b>	<b>10</b>
- 5.1 Hippocrate disait	10
- 5.2 Rire c'est la santé !!!	10
<b>6. Exemples pratiques</b>	<b>11</b>
- 6.1 L'humour dans l'équipe	11
- 6.2 A table !	11
<b>7. Expériences personnelles</b>	<b>12</b>
- 7.1 L'humour pendant les soins	12
- 7.2 Humour pour valider	13

<b>8. Ateliers</b>	<b>14</b>
- 8.1 Les poésies	14
- 8.2 Les chansons	16
<b>9. Point de vue des résidents</b>	<b>17</b>
<b>10. Mes intentions pour l'avenir</b>	<b>18</b>
- 10.1 Le Clown relationnel	18
- 10.2 Activités futures	19
<b>11. Conclusion</b>	<b>21</b>
<b>12. Bibliographie</b>	<b>22</b>

## 1. Introduction

Grand – maman m’a initiée toute jeune au « Jeu du contentement »

Ce jeu consiste à toujours trouver le positif de chaque chose ou événement qui surviennent dans notre existence. Ma vie en a radicalement été transformée au moment où je l’ai mis en pratique.

La pratique du jeu du contentement étant impossible sans humour, je suis naturellement tombée toute petite dans le chaudron. Il devint donc facile, pour moi, de faire fleurir les sourires, des plus jeunes jusqu’aux plus âgés.



Un mot, un geste, un regard... une grimace... tout est bon pour arriver « à ses fins » et déclencher le processus de la joie, de l’humour.

L’animation est donc devenue tout naturellement mon « cheval de bataille »

### 1.1 Qui suis-je ?

Naturopathe de profession, je suis à mon compte depuis plusieurs années. Aucun patient n’est ressorti de mon cabinet sans avoir le sourire aux lèvres ; le processus de guérison était lancé.

Cette profession très intéressante ne nourrit malheureusement pas son homme ... ou sa femme, raison pour laquelle je travaille à l’EMS, comme veilleuse, avec un taux d’activité de mi-temps.

Animatrice est pour l’instant une fonction que j’assume de manière auxiliaire et bénévole, dans l’attente d’une reconnaissance me permettant de cesser les soins en EMS pour y exercer uniquement l’animation ... en tant que salariée.

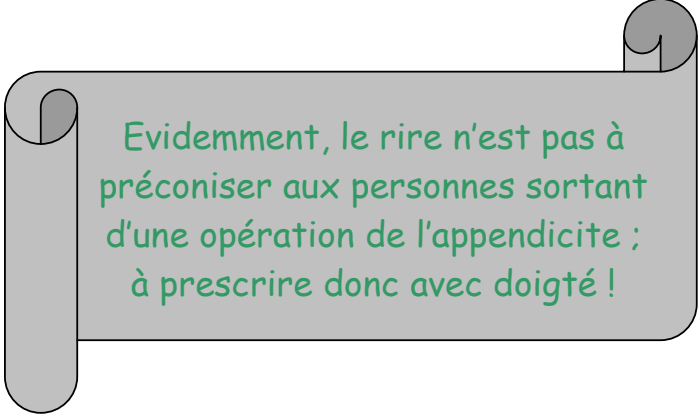
Suivez – moi pour vous balader sur les sentiers pittoresques de l’humour et découvrir de quelles manières j’ai étoffé mes recherches, conçu mes activités avec les personnes du troisième âge.

Alors ... en route... et avec le sourire s’il vous plait !

# Riez

( Dr Christian Tal Schaller, mars 1994)

Pour vous guérir  
Vous avez besoin de beaucoup rire ...  
Sur-le-champ je vais vous le prescrire  
Ne prenez pas la vie au sérieux  
Cela rend triste et bilieux.  
Riez, riez souvent  
Voilà mon traitement.  
Si vous n'avez aucune raison de rire  
Riez sans raison, juste pour l'expirer,  
Videz l'air de vos poumons  
En disant A, O, OU ou ON  
Deux ou trois fois de suite  
En saccades et bien vite  
Vous rirez comme un enfant  
Qui s'amuse énormément.  
Quelques minutes de rire  
Pour dire adieu au souffrir  
Quelques instants de gaieté  
Pour réveiller votre vitalité  
Le rire est gratuit, jamais nocif  
Médicament puissant, toujours actif  
Il nous conduit vers la santé  
Avec vitesse et sécurité  
L'essayer c'est l'adopter  
Riez, vous ne pourrez plus vous en passer !



Evidemment, le rire n'est pas à  
préconiser aux personnes sortant  
d'une opération de l'appendicite ;  
à prescrire donc avec doigté !

## 2. L'humour

### 2.1 Histoire du mot « humour »

A l'origine, le mot humour, calqué par les Anglais sur le français « humeur » ( du mot latin Humor) possède une définition purement physiologique.

Il prend son origine dans la théorie des humeurs du médecin grec Hippocrate qui définit le tempérament personnel selon la prédominance du sang, de la lymphe, des nerfs, de la bile ou de l'atrabile, c'est – à – dire l'humour noir. « Ne te fais pas de bile ! »

( Jean – Maurice Henzer & Partenaires. L'humour enfin le cours épisode 1 , 2002.

### 2.2 Essai de définition :

**Humour :** ( mot anglais ) forme d'esprit qui dissimule, sous un air sérieux, une raillerie cruelle, une situation absurde ou comique (Larousse : 2003)

Le Quillet Flammarion : des années 80 définit l'humour comme « une forme d'ironie plaisante à la fois satyrique et sentimentale »

Il n'y a donc pas de définition précise de l'humour.

**Vouloir  
définir  
l'humour,  
c'est déjà  
prendre le  
risque  
d'en  
manquer.**

**Guy  
BEDOS**

### 2.3 Autres définitions

- **Humorisme** : doctrine médicale qui attribue aux humeurs les principaux phénomènes de la vie
- **Humoriste** : médecin partisan de l'humorisme
- **Humoral** : relatif aux humeurs.

### 2.4 Le rire.

Le rire n'est pas le but de l'humour mais un de ses résultat.

**Rire** : (du latin ridere) manifester un sentiment de gaieté par le mouvement des lèvres, de la bouche, et accompagné de sons rapidement égrenés. (Larousse : 2003)

## 2.5 Le fou-rire.

Le mécanisme du « fou-rire » est lui, déclenché sur un stress important et sert de « soupape » au système nerveux afin de relâcher la pression. Combien d'enterrements résonnent de cette manifestation spontanée vite dissimulée derrière une main salvatrice.

Le même phénomène se passe lors de réunions importantes, la personne qui mène les débats « flotte » au début et attend que tout se calme, sachant par expérience qu'ensuite, les participants seront plus attentifs, beaucoup moins agressifs dans leurs questions et critiques éventuelles : la complicité est née de ces instants de décompression.

Mais faites - les rire,  
c'est si facile !

## 3. Mon lieu de travail

### 3.1 Situation

Au cœur de la campagne vaudoise, nichée dans le calme et la verdure, au bénéfice d'une jolie vue sur le lac Léman, cette ancienne maison vigneronne abrite « Les Lusiades »

Sise au centre du charmant petit village de Lussy sur Morges, cette maison de vie possède en plus de la fameuse cheminée, une charmante terrasse ombragée par de grands parasols et bordée de fleurs, offrant à ses résidents l'opportunité de se prélasser et de prendre leur repas à l'extérieur de la maison.

Il arrive même qu'un ou deux chats viennent leur tenir compagnie afin de grappiller un petit encas au nez et à la barbe de la directrice, faisant pétiller des yeux complices de tous côtés.

Les balades à pieds sont privilégiées, vu l'emplacement des « Lusiades »

### 3.2 Philosophie de l'établissement

En ce lieu de vie très familial, la direction et le personnel usitent de tous les types de traitements ; évidemment médecine conventionnelle, mais également homéopathie, huiles essentielles, Elixirs de Bach, musicothérapie... et j'en passe.

Les moments complices passés à contempler le feu de la fameuse cheminée de salon sont dignes des veillées d'autrefois. Le feu crépitant joyeusement a sans doute réchauffé autant de cœurs que de corps.

Les animations se composent de sorties régulières, jeux divers, lecture, déco, cuisine, chants, art thérapie et gymnastique. Quelques concerts musicaux ou choraux sont offerts au cours de l'année. La Fête des « Lusiades » à lieu en été, avec chaque fois un thème différent.

Chaque événement est prétexte à faire la fête ; ainsi, à l'occasion d'anniversaire, la cuisine prépare une tourte ornée de bougies, partagée entre famille, résidents et personnel. Enfin, cerise sur le gâteau, le champagne est offert pour Noël et nouvel – An.

Dans tout cela, le personnel n'est pas oublié, ce qui aide grandement aux relations.

On ne peut que tous s'y sentir bien.



## 4 L'humour comme médiateur.

### 4.1 Aide aux relations humaines

Le rire rapproche les êtres humains. Observez un groupe de personnes en train de rire, les yeux se cherchent afin de partager la complicité et la joie, que ces gens se connaissent ou non ne change rien au processus, on peut aussi en arriver à se taper mutuellement sur l'épaule, ( pas trop fort quand – même ... faut pas exagérer ) ce qui augmente grandement le contact émotionnel.

Il peut arriver que certains pleurent de rire; belle délivrance pour les glandes lacrymales actuellement mises en veilleuse par pudeur mal placée ou par l'éducation; « un homme ne pleure pas »

Lorsque l'hilarité se calme, il suffit d'un coup d'œil entre deux membres du groupe pour relancer le mécanisme et, quand la vapeur retombe définitivement, tout ce petit monde se retrouve détendu, le stress évacué et l'organisme bien oxygéné, prêt pour continuer une activité qui sera certainement bien plus productive.

**Le rire est une chose sérieuse avec la-quelle il ne faut pas plaisanter : Raymond Devos**

## 4.2 Désamorcer les conflits

L'humour seul n'efface pas les problèmes, mais c'est une manière de désamorcer des conflits de façon pacifique.

Une personne qui vous agresse se trouve désarçonnée si vos réponses, qu'elles soient verbales ou simplement physiques, sont dictées par l'humour. Le temps qu'elle se rende compte et analyse la manière dont vous retournez la situation, lui permet de se détendre, ce qui facilitera le dialogue. Toutefois, avant de répondre, il faut accepter la remarque, en tenir compte afin de pouvoir réorienter la discussion, affiner un point de vue, etc...

**Le rire caustique ne fait pas briller.**

Au lieu d'avoir la réaction attendue par la personne en face de vous, « qui, moi ? » ou de contre – attaquer, ce qui ne fait que mettre l'huile sur le feu, l'humour permet de la déstabiliser en utilisant son attaque puis de la porter à son profit.

Mais attention, l'humour casse le cycle de la colère, mais il ne faut pas l'utiliser pour casser le dialogue.

*Exemples :*

Remarque	Réponse
Tu dis toujours la même chose, change le disque !	D'accord, mais je suis en zone rouge et elle est encore bonne pour 12 heures.
Oh! toi, tu sais toujours tout !	Mais non, si tu sais tout ce que je ne sais pas, tu en sais plus que moi.

## 4.3 Pour faire tomber les barrières

Bien dosé, l'humour fait tomber les barrières et les préjugés.

Dès l'instant où un nouveau résident arrive dans notre lieu de vie, il est timide et déstabilisé, voire agressif ou même triste et renfermé, ce qui est somme tout normal.

Un bon moyen de le mettre à l'aise consiste à le faire sourire, que ce soit en nous présentant nous même ou en lui faisant visiter sa nouvelle demeure, il y a toujours matière à glisser un brin d'humour.

Les relations entre collègues de travail sont aussi des facteurs importants; en effet, établissement cosmopolite, nous avons neuf nationalités différentes, la communication et la compréhension ne sont pas toujours faciles.

Heureusement que toutes les ethnies comprennent l'humour et connaissent le rire. Cela aide considérablement à former une équipe soudée, et pour faire sourire nos résidents, nul n'est besoin de bien parler le français, au contraire, les fautes de langage deviennent facilement motifs de rigolades et font donc tomber les barrières.

#### 4.4 Intégration des messages

Quoi de plus rébarbatif qu'une note de service ?

Courte, impersonnelle, donc lue sans grande conviction.

Sers - toi de l'humour pour faire rire  
les gens, pas pour rire des gens

Mais, si je glisse une petite graine ( un petit grain ) d'humour dans le texte ou l'image, le message sera retenu car il aura fait sourire et pour peu que le contenant soit une remarque de nature disciplinaire, le message sera plus digeste.

*Exemples :*

Remarque	Remplacé par
Le lavage des mains ne s'est pas effectué de manière correcte ces derniers temps, vu la recrudescence d'infections urinaires constatées sur l'étage. Nous exigeons donc une plus grande discipline sur ce point et des sanctions seront prises en cas de récidives.	Vu le tourisme de masse fait sur l'étage par les bactéries responsables des infections urinaires, nous avons constatés ces derniers temps, que le savon et le désinfectant avaient pris des vacances. Au cas où ceci perdurerait, la direction se verra dans l'obligation de « passer un savon » et pas en vacance celui-ci, aux personnes responsables, afin de stopper cette migration malvenue.
Nous informons nos résidents que, au vu des travaux prévus, des désagréments momentanés sont possibles ces jours à venir, veuillez nous en excuser par avance...	Tout nouveau tout beau !!! Mais ceci a malheureusement un prix qu'il faudra payer en plusieurs jours. La direction s'en excuse par avance, mais le jeu en vaut la chandelle.

Edifiant n'es ce pas ?

## 5 Du point de vue médical

### 5.1 Hippocrate disait ...

Le médecin grec Hippocrate, qui définit le tempérament personnel selon la prédominance du sang, de la lymphe ( liquide du système lymphatique) des nerfs, de la bile ou de l'atrabile, c'est à dire l'humour noir (ne te fais pas de bile) nous a laissé cette leçon de choses dans sa théorie des « humeurs »

- Le tempérament **sanguin** prédispose aux arthrites et aux hémorragies
- Le **bilieux** s'expose aux troubles digestifs, hépatiques et aux scléroses
- Le **lymphatique** risque l'asthénie, la tuberculose et le rachitisme
- Le **nerveux** peut subir l'hystérie, les palpitations et les névralgies.

En équilibrant ces quatre pôles la personne se trouve dans la « bonne humeur »

### 5.2 Rire c'est la santé !!!

Il est primordial de suivre le conseil préconisé par les médecins :

- Rire 15 minutes par jour pour être en bonne santé, et le rester.

Des études ont démontrés que le rire :

- Réduit la fréquence respiratoire
- Ralentit le rythme cardiaque
- Diminue la tension artérielle
- Améliore la circulation sanguine
- Apporte une détente musculaire et améliore l'oxygénation des muscles
- Réduit la douleur en augmentant la sécrétion des endorphines, ces morphines naturelles qui sont jusqu'à 200 fois plus puissantes que la morphine chimique
- Améliore la qualité du sommeil, donc lutte contre les insomnies. En effet, la sérotonine contrôle l'endormissement et le sommeil lent.

Les bienfaits du rire sur la santé sont connus depuis longtemps. Aujourd'hui, c'est même une véritable thérapie.

Pour le Dr Sylvain MIMOUN, psychosomaticien à Paris, une seule minute de rire équivaut à quarante cinq minutes de relaxation.

Et selon le Dr Henri RUBINSTEIN, neurologue à Paris, quelques minutes de rire par chatouillement, réparties tout au long de la journée, sont l'équivalent d'au moins une heure de culture physique.

Donc le rire est un merveilleux complément aux médicaments et peut éventuellement, s'il est bien dosé, engendrer une diminution du nombre de pilules prises par jour.

Pauvres pharmaciens ... ils devront bientôt se recycler dans l'hilaro – thérapie !!!



**Le Coran le dit :**  
**« Celui qui fait  
rire ses  
compagnons  
mérite le paradis »**

## 6. Exemples pratiques

### 6.1 L'humour dans l'équipe

Dans une équipe où l'on rit, se développe une créativité beaucoup plus grande et la communication est nettement meilleure.

Entrez dans un EMS ... si vous entendez des rires, c'est que les personnes qui y vivent s'y sentent bien; pour moi, il est très important que les résidents ainsi que le personnel soignant, soient souriants et à l'aise.

Nul besoin d'être triste sous prétexte que nous travaillons avec des personnes âgées, car leur apporter un petit rayon de soleil ne peut leur faire que du bien.

Un enfant rit environ 200 fois par jour, un adulte moins de 10 fois. Donc, pour retrouver son âme d'enfant, il faut se ré-habituer à rire. Pour commencer, rions donc de nous, de nos défauts, de nos petites manies... Une fois l'exercice réussi, il nous est possible de faire du bon humour.

Cette pratique en équipe, aide considérablement et stimule chacun afin de manier sans complexe les petites phrases drôles, ce qui déteint automatiquement sur les résidents qui adorent ces joutes verbales. Ainsi je peux assurer que nous avons beaucoup à en apprendre de nos pensionnaires car, question humour, ils ne sont pas en reste...

### 6.2 A table !

Pour un repas réussi, il faut savoir que le festin n'est pas seulement dans les assiettes, mais aussi dans l'humeur des convives.

Quoi de plus triste que de voir un résident contempler son repas d'un air tristounet et de le manger sans grande conviction. Pour remédier à cela, il faut utiliser l'humour comme le sel afin de mettre du goût dans la nourriture.

Si le repas se passe bien, la digestion qui en suivra sera aussi de meilleure qualité et le transit, si important avec des personnes n'ayant que peu d'activités physiques, s'en trouvera tout naturellement amélioré. Quelle économie de suppositoires en perspective...

Le dicton nous enseigne avec raison, que nous mangeons aussi ce que nous entendons, il est donc préférable de se substantier dans une bonne ambiance, tout en restant dans les limites afin de ne pas exciter les esprits, donc les estomacs ; tout est question de dosage !



## 7. Expériences personnelles

### 7.1 L'humour pendant les soins

Il est parfois difficile de prodiguer certains soins, que ce soit parce qu'ils sont internes donc invasifs, (lavements ou autres) qu'ils concernent la sphère intime (comme la plus part du temps) ou soient gênants pour la personne car faisant suite à un « accident de parcours »

Pour aider à alléger l'embarras ou la colère du résident, l'humour est une aide souvent bien venue.

*Exemple :*

#### **Monsieur R.G. 79 ans**

Doit se faire poser Pénilex et Uriflac tous les soirs afin d'éviter les problèmes liés à une incontinence nocturne. Pour lui, le fait que sur une semaine ce soit quasiment toujours une personne différente qui fasse ces gestes est très perturbant, car sa pudeur est mise à rude épreuve chaque fois. Ce monsieur devient agressif, alors que normalement, l'humour est bien présent chez lui.

Ma solution : l'humour et la mise en scène.

<b>La théorie</b>	<b>La pratique</b>
Bien ! Nous allons mettre le bonnet de nuit à la « bête » (ou au fauve, en fonction de son humeur du jour, la qualification change), vous êtes prêt tirer le rideau ? (manière de lui demander l'autorisation de soulever le duvet et commencer mon travail )	Après le sourire inévitable, « l'opération » commence.  Je retire le duvet et éclaire la « piste » ou « cage au fauve » avec la lampe de chevet, tout en faisant mine d'avoir peur de regarder ce que je découvre... rire assuré et la suite se passe sur le même ton et sans aucun problème.

M. me remercie toujours car, dit-il, « c'est bien plus facile de cette manière » : son intégrité est sauve et en plus une partie de rigolade avant de dormir lui est salutaire : jamais il ne se réveille au cours de la nuit.

Cet exemple est un des plus étonnant que j'utilise pour l'instant.

Le même style fonctionne aussi avec les dames, mais il faut avouer qu'il est plus facile pour une femme de s'occuper de la gente féminine, que de ces messieurs, avec lesquels il faut éviter les dérives verbales ou gestuelles, ainsi que les attitudes équivoques au moment des soins, qui peuvent mettre mal à l'aise certaines aides soignantes.

L'humour a donc aidé bien des collègues féminines afin de gérer ces situations ambiguës et gênantes pour tous. Très souvent, après coup, ces messieurs s'excusent car ils prennent conscience de leurs attitudes sans que nous ayons besoin de nous en indigner.

## Madame M.F. 81 ans

Hémiplégique depuis 18 ans, cette dame est confrontée à de graves problèmes de vidange de vessie. La physiothérapeute a mis en place depuis des années la méthode des percussions sur le bas ventre afin d'aider à l'expulsion d'urine.

Je trouve pour ma part que ce procédé n'est pas agréable pour cette patiente et donc pénible pour moi à réaliser.

Il faut donc trouver une autre solution... le rire !

Le fait de lui raconter « une bonne blague » au moment propice déclenche les contractions ventrales nécessaires et donc, règle le problème.

Le plus difficile dans cette solution : trouver de nouvelles histoires au fils des jours...

**La fantaisie est un perpétuel printemps.  
Friedrich VON SCHILLERT**

## 7.2 Humour pour valider

Le personnel soignant est parfois démuni face à l'attitude de résidents, notamment, s'ils sont atteints d'une maladie grave et pratiquent l'humour noir. Dénigré, tentative de soulagement, cet humour est souvent un appel à l'aide.

Dans ces cas là, je valide d'abord « scientifiquement » selon les méthodes apprises et si le résultat n'est pas concluant, je passe à l'humour.

*Exemples de réponses humoristiques :*

<b>Remarque du patient</b>	<b>Ma réponse</b>
Peignez-moi en bleu et fichez-moi au lac !	Aujourd'hui le vent a tourné, le lac est vert ou Impossible: je la destine à mon patron.
Me voilà joli, j'suis foutu, mettez-moi dans un sac à ordures au prochain camion.	Mais je ne peux pas, les sacs sont trop petits pour vous et je n'arriverais pas à les fermer ou Impossible, le camion ne prend pas les produits carnés.

Il suffit de surprendre le résident concerné au moyen d'une petite phrase inattendue, ce qui ouvre une brèche dans ses idées noires, il est déstabilisé et cela lui fait perdre le fil de ses pensées. Ensuite, il suffit de partir sur un autre sujet et le tour est joué.

**Il faut garder quelques sourires pour se  
moquer des jours sans joie.  
Charles Trenet**

Parfois je suis un peu brutale dans mes réponses, mais il faut répliquer en fonction de la personnalité de chacun et je peux dire que les résultats sont probants. Ceci ne veut pas dire que je ne prends pas en compte leurs états d'âme, mais cela me permet d'éviter qu'ils ne s'enfoncent trop loin.

J'utilise aussi cette méthode lorsque je n'ai pas le temps de prendre le temps, et les petites phrases sont lancées au passage, façon comme une autre de prendre congé d'eux sans les vexer ou qu'ils se sentent abandonnés.

Au début, cette manière de procéder n'était pas appréciée par certains collègues et même chefs. Mais au fil des jours, plusieurs s'y sont essayés et sont très content des résultats obtenus, l'utilisant un peu comme une bouée de sauvetage pour se sortir de certaines situations problématiques ou pénibles avec les résidents.

La méthode est aussi employée, entre les membres du personnel afin de gérer des situations conflictuelles.

## 8. Ateliers

### 8.1 Les poésies :

Faites raconter « la Venoge » par une marseillaise... succès garanti !

Nos résidents connaissent cette histoire de Gilles depuis longtemps, mais avec un accent qui n'est pas de chez nous, la saveur en est renouvelée et les personnes ne connaissant pas le texte sont eux aussi obligées de rire, emportées par leur élan.

J'ai raconté une multitude de fois des poésies apprises, encore et toujours, par ma grand maman et donc connues par beaucoup de personnes âgées; je peux vous assurer que « La Petite Chèvre » contée avec forces gestes, n'est pas pour tomber dans la tristesse, même les résidents ayant oubliés la langue française s'y laissent prendre.

Quant à « La Petite Hironnelle », apprise par tous en « primaire », les variantes, et elles sont nombreuses, nous apportent aussi de belles doses de rire, car bien des fois son vol ressemble plus à celui d'un aigle qu'au gracieux essor de ce gentil passereaux !

Mais qu'importe, les résultats sont toujours hilarants... et ça fait « bien du bien »

De plus, nos résidents peuvent faire travailler non seulement leur mémoire mais également leurs cellules grises, pour jongler avec nous sur des mimiques et des gestes, en fonction de l'humeur de chacun. Très révélateur de l'état d'esprit du moment... et moins cher qu'un psy.

Même les personnes ne pouvant plus s'exprimer verbalement arrivent à « réciter » par gestes ces poésies et le soleil qui brille dans leur regard est la plus belle récompense que je puisse recevoir de leur part.

Mais attention, il ne faut pas réitérer ces animations poétiques trop souvent, donc je les présente une seule fois par semaine et ceci pour les raisons suivantes :

Les résidents attendent avec impatience la prochaine séance, se réjouissent à l'avance pour ceux ayant encore la notion du temps, chose motivante et stimulante à la fois et je pense que, par effet d'osmose, ils communiquent leurs émotions positives aux autres participants.

Tâche qu'en partant, les choses  
soient un peu mieux qu'elles  
n'étaient avant ton passage

## 8.2 Les chansons

Même méthode pour les animations musicales et moments musicaux.

Du point de vue thérapeutique, mimiques et gestuels sont souvent très représentatifs des sentiments refoulés car les personnes se relâchent et chacun exprime à sa manière bien des choses.

Nous choisissons ensemble ce que nous allons chanter, et comme tout le monde connaît les paroles, il est facile de « faire le clown » en interprétant. Les personnes âgées sont pleines de ressources dans cette matière, à se demander si elles n'ont pas fait ça tout au long de leur vie ! La mise en route établie, le problème se pose d'arrêter la machine, tirer le frein pour faire redescendre la pression gentiment puis stopper l'activité.

Il m'est arrivé de choisir « Les trois cloches » de Gilles . La gamme des émotions ressenties dans cette œuvre est très étendue, et il est touchant de constater comment certains se « prennent au jeu », et quelques fois cela peut se terminer dans les larmes.

Voilà une fonction importante de l'humour; aider à libérer les émotions de manière naturelle.

La méthode stimule les  
concepts participatifs et la  
démarche

Le fait de chanter libère le diaphragme et aide donc à la respiration, les conditions sont ainsi réunies pour débloquent des nœuds émotionnels. Le rire n'en est pas toujours le résultat, quelquefois les larmes sont tout aussi libératrices et un peu de psychologie permet à ces personnes d'accepter le fait qu'elles se soient laissées aller devant les autres membres du groupe sans avoir à en subir le jugement.

En fin d'exercice, une ou deux petites phrases bien ciblées peuvent engendrer une discussion entre les participants sur les émotions ressenties et bien des choses en ressortent.

## 9. Point de vue des résidents.



N'est-ce pas agréable de se faire accueillir de cette manière en arrivant sur son lieu de travail ? Je peux vous assurer que oui.

Les résidents adorent les petites « piques » d'humour lancées comme grains de blés au vent, car n'étant pas spécialement ciblées sur une personne en particulier, toutes se sentent concernées, ou aucune... au choix !

Ils adorent le fameux moment où je lance, les mains sur les hanches et l'air horrifié, une boutade du style :

- « *Ben dites donc, on se croirait dans une pension pour petits vieux ici : quel calme!* »

Je peux assurer que le silence a vite fait de disparaître et que la répartie se fait rarement attendre car il y a toujours quelqu'un pour répliquer avec malice, du genre :

- « *Oh! dites donc, vous ne faites pas partie des plus jeunes vous non plus* »
- « *J'vous l'fais pas dire mon bon monsieur* » est souvent ma réponse...chevrotante.

Il faut aussi savoir rire de soi-même face aux résidents. ils adorent...

*Autre exemple :*

- « *Qu'est ce que vous allez trouver pour en rire cette fois ?* » me demande une résidente de 75 ans confrontée à un problème d'ordre digestif, le nez plongé dans une bassine.
- « *On peut toujours essayer de recomposer votre souper* » fut la réponse.
- « *Ben vous alors... je vous soulèverais mon chapeau pour ce bon mot si j'en avais un...* »

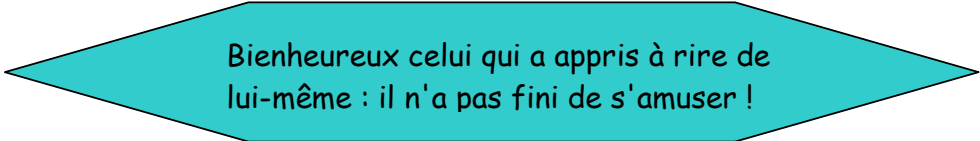
Rires et toilette du dentier...

Dédramatiser les petits problèmes journaliers avec l'humour est une bonne recette, mais attention de ne pas tomber dans l'humour noir ! Le danger existe.

Il m'est arrivé, c'est vrai, de me trouver face à des personnes totalement réfractaires à l'humour, car elles se trouvaient dans une phase de fermeture :

-« *Oh ! Il est inutile d'essayer de me faire rire ma petite dame ! Allez donc voir ailleurs si j'y suis !* »

Dans ces cas là, il est totalement inutile de persévérer car elles peuvent se fâcher, ce qui est compréhensible, il ne me reste donc plus que l'empathie.



Bienheureux celui qui a appris à rire de lui-même : il n'a pas fini de s'amuser !

## 10. Mes intentions pour l'avenir

### 10.1 le clown relationnel

Suite au succès grandissant des séances d'humour improvisées avec les résidents, je me propose d'aller plus loin dans la démarche, une fois ma formation terminée bien sur:

**Suivre un enseignement spécialisé pour devenir  
« Clown relationnel »**

Mais qu'est-ce ?  
( pas caisse ni carton...)

C'est tout simplement continuer d'exercer, avec une formation reconnue en poche ce que je fais depuis 5 ans : amuser les personnes âgées, leur apporter un peu de soleil et de joie...

Mais non ! C'est plus que cela: c'est de créer un personnage qui pourrait nouer contact avec des malades simplement âgés et fatigués ou murés dans un silence douloureux, voulu ou non, les faire sourire, bouger, ouvrir de grands yeux étonnés tels des enfants émerveillés...

Vaste programme... Quelle ambition !

Bien sur, cette formation sera difficile. J'ai déjà effectué deux stages de clown, afin de me donner une idée du défi à relever...

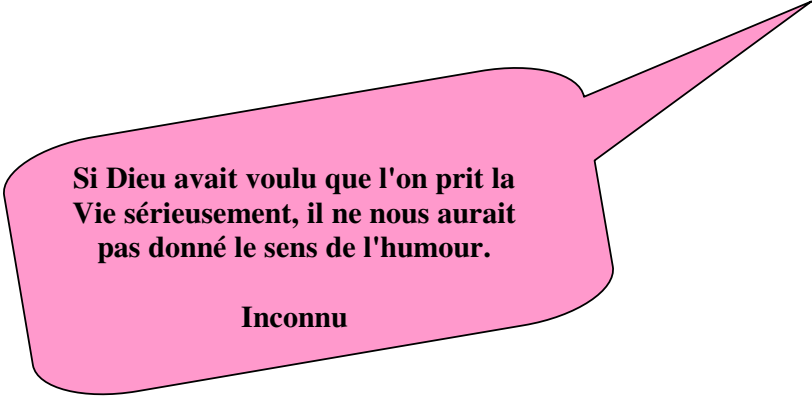
## **Ca ne va pas être de la tarte à la crème, loin de là !**

Faire ressortir des émotions et des sentiments devant un «public» n'est pas chose simple, heureusement que le clown est aidé par son meilleur allié : le nez rouge !

Il me faut choisir un habit de scène, un maquillage, un nom, tout ceci en fonction de ma propre personnalité, trouver de quelle manière je vais faire vivre ce nouveau personnage en « représentation », les objets à utiliser, les mimiques, les postures... et j'en passe !

Mais je pense que mon propre clown intérieur trouvera seul la solution, donc, pour l'instant, je me laisse guider, sachant que je n'aurais pas le dernier mot avec lui.

Il y a d'ailleurs déjà une marionnette cachée dans mon armoire qui me fait des signes désespérés afin que je ne l'oublie pas dans ma panoplie, c'est vous dire...



**Si Dieu avait voulu que l'on prit la Vie sérieusement, il ne nous aurait pas donné le sens de l'humour.**

**Inconnu**

## **10.2 Activités futures**

Le sentier est bien débroussaillé, toujours est-il qu'il reste encore bien du travail pour en faire un chemin, voire une route.

Pour ce faire, il me faudra trouver des solutions, au moyen du Clown relationnel, afin de développer l'expression corporelle auprès des personnes démentifiées.

Je souhaite créer un atelier dans cette optique, pour que les personnes « enfermées » dans leur monde puissent malgré tout s'exprimer, extérioriser leurs sentiments et émotions, par la technique dite « du miroir ».

Il me semble plus facile de les atteindre si elles se trouvent face au Clown, donc dans une situation inhabituelle ( toujours la fameuse méthode de déstabilisation citée plus haut (chapitre 7.2). Je vais donc m'employer à leur faire faire des grimaces qui vont les aider à exprimer leurs douleurs ou peines, y ajouter la gestuelle pour formuler certains sentiments de rage, d'amour, de tendresse. Ainsi, si elles ne veulent ou ne peuvent les formuler naturellement, l'aide du Clown leur sera salutaire

*Exemples de gestes à expérimenter :*

- Tenir un bébé dans les bras, le bercer
- Se frotter le ventre ( miam, c'est bon !)
- Faire les marionnettes de notre enfance ( en tournant les mains)
- Retrouver la capacité de mimer les formes de base ( carré, triangle, cercle, etc. )
- Porter un ustensile à la bouche pour manger, un verre pour boire.

Ces gestes, aujourd'hui difficiles à exécuter, ou qu'ils ont oubliés, leur permettront de faire travailler ou retravailler leur mémoire et leur musculature.

*ou encore :*

- Tirer la langue... pour rire !
- Grimacer de dégoût
- Ecarquiller les yeux d'étonnement
- Pleurer à chaudes larmes
- Articuler des sons
- Former des lettres avec les lèvres
- Emettre toutes sortes de bruits bizarres
- Et enfin... les faire rire !

Bien entendu, les personnes alitées, donc souvent délaissées par l'animation, ne seront pas oubliées, car il est important que la joie et le mouvement de la vie entrent aussi dans leur quotidien .Les visiter et « travailler » avec ces résidents de la même manière qu'avec les valides ne peut que leur être bénéfique.

Mettre sur pied un atelier de lecture, drôle ou pas, fait aussi partie de mes projets...d'avenir ... à venir !



## 11. Conclusion

Il n'est pas nécessaire de résumer ici tout ce que l'humour peut accomplir comme miracles, la lecture que vous venez de faire devrait vous en convaincre.

Voilà pourquoi je trouve dommage qu'aucun cours sur l'humour ne nous soit proposés en formation Croix – Rouge, je pense qu'il seraient fort utile à tous, que ce soit en animation, en validation ou même en accompagnement de fin de vie ...

Et pourquoi pas un Clown relationnel itinérant ?

En proposant mes services aux institutions de la région, il serait possible d'y faire entrer un peu de soleil et de joie, même si ce n'est que par la petite porte d'abord !

Tout le monde en bénéficierait, que ce soit au niveau travail ou simplement relationnel.

Le personnel soignant à aussi le droit de bénéficier d'un peu d'air frais, et en collaborant activement avec cet itinérant burlesque, le tour serait joué.

Je suis consciente que dans chaque pension pour personnes âgées l'ouverture d'esprit nécessaire au «Clown relationnel » n'est pas acquise d'avance, ce qui est bien dommage. Un travail d'information devra être fait. Je signale tout de même que ce type de démarche à déjà été menée avec succès auprès de nos aînés grâce à l'association HumorCar Schweitz, née à Zurich depuis peu, et qui met sur pied un programme de cours sur l'humour destiné au personnel soignant. Karac clown de Genève offre aussi de belles possibilités de cours et a déjà travaillé avec l'EMS « Le prieuré » de Chêne – Bougerie GE avec un franc succès.

La Fondation Théodora de Lonay offre depuis de nombreuses années ses services de « Docteurs du rire » auprès des enfants hospitalisés et les résultats sont concluants, alors, faisons de même avec nos aînés.

Donc, pour ce faire, je dois me former de manière professionnelle afin d'avoir la possibilité de motiver les directions d'EMS à plébisciter ce genre d'activités au seins de leur maisons. Et pourquoi pas : « contaminer d'autres collègues motivés et faire ainsi tache d'huile hilarante ?»

Mon rêve :

Que les EMS offrent des séminaires d'humour à tous leurs employés ... et que les membres de leurs directions y participent activement !

**Voici une dernière petite phrase glanée par hasard :**

**Mieux vaut être optimiste  
et se tromper que  
pessimiste et avoir raison.  
Jack PENN**

## 12. Bibliographie

HENZER Jean – Maurice, Coopération No 4,  
2003 p.62 - 65

HENZER Jean – Maurice, L'humour enfin le cours,  
2004

BISCHOFBERGER Iren ,Fémina Magasine,  
2004

H. JACKSON BROWN Jr. Le petit livre de la vie, Manuel d'instruction  
Edition du Roseau 1992

FEIL Naomi, Validation mode d'emploi,  
Edition Pradel 1994

<http://www.karaclown.ch>