

## ÉDITORIAL

### Le rire

Le rire, cette magnifique explosion de nos émotions !

Cette manifestation spontanée, souvent mal contrôlée, qui nous échappe pour témoigner du plaisir, de la joie, de l'enthousiasme que nous ressentons soudain, lorsque nous découvrons une situation comique dans la plupart des cas, mais parfois aussi, lorsque notre sensibilité est mise à l'épreuve.

Que ce soit dans un cadre joyeux ou au cours d'une peine immense, le rire agit comme un régulateur de nos émotions, ces tensions auxquelles nul n'échappe et qui musellent douloureusement les corps.

C'est là que le rire, ce merveilleux complice de toute détente intervient pour nous offrir tous les bienfaits du bien-être.

Elisabeth Kübler-Ross, éminente psychiatre l'avait bien compris. Et pour aider ses patients, elle avait installé des matelas sur le sol avant de les inviter à s'y asseoir et à se laisser emporter par le rire, s'y rouler, pleurer, crier afin de libérer ainsi les souffrances enfouies.

Le rire, cet élan de vie, qui relie les êtres dans des moments de joie et de complicité.

Aussi, ne me paraît-il pas déplacé d'évoquer ce merveilleux remède naturel, ni même de le vivre dans une association qui a pour vocation d'accompagner les personnes en fin de vie.

Pourquoi, si elles le souhaitent bien sûr, ne pas s'autoriser avec elles de bons moments de détente, de joie, de partage ?

Marie Ireland  
Bénévole de structure



Avril 2024 N°106

Association loi 1901

**Siège social de JALMALV NANTES :**

23, rue des renards

**44300 NANTES**

Tél./fax : **02 51 88 91 32**

Email : [jalmalv-nantes@orange.fr](mailto:jalmalv-nantes@orange.fr)

Site : [www.jalmalv-nantes.fr/](http://www.jalmalv-nantes.fr/)

**Siège social de la fédération JALMALV**

(reconnue d'utilité publique)

76, rue des Saints-Pères

**75007 Paris**

Tél. 01 45 49 63 76

Email : [federation.jalmalv@outlook.fr](mailto:federation.jalmalv@outlook.fr)

Site : [www.jalmalv-federation.fr/](http://www.jalmalv-federation.fr/)

dépôt légal à parution

## L'équipe de Rédaction

**Responsable de publication**

Yvonne BELLOCQ

**Rédaction**

Marie-IRELAND et la Commission

Mise en page : Gérard FRIBAULT

Relecture : Marie IRELAND.

Mise en œuvre : Véronique BUSSON.

Autres rédacteurs :

Les responsables de l'association... **et vous les adhérents !**

N'hésitez pas à nous transmettre vos idées et vos textes.

Contactez le : 02 51 88 91 32

[marie.ireland@orange.fr](mailto:marie.ireland@orange.fr)

Pour une bonne tenue du planning de parution, merci de proposer vos articles avant le 15 juin 2024.

**Thème du Lien N°107**

"Ces sentiments qui nous pèsent"

## Permanences

Les permanences sont assurées par Véronique (secrétariat)

**Du lundi au Jeudi** de 9h à 16h  
**le Vendredi** (distanciel) de 9h-13h

## Rire, c'est sérieux

Ma première surprise, quand j'ai commencé à m'intéresser de près aux soins palliatifs il y a plus de trente ans, a été le constat que les personnels spécialisés dans l'accompagnement de la fin de vie, s'ils étaient sérieux, respiraient surtout la gaieté. Ils témoignaient d'un amour de la vie que je ne rencontrais pas toujours avec la même intensité dans d'autres services hospitaliers où me conduisait mon activité au sein de divers comités d'éthique. La gaieté ! C'est-à-dire cet "état ou disposition des êtres qu'animent le plaisir de vivre, une humeur riante" si l'on suit la définition qu'en donne le *Robert*. Je devais apprendre, plus tard, que le philosophe Paul Ricœur avait prévu de donner un titre singulier à un écrit dont les esquisses ont été publiées à titre posthume : *Jusqu'à la mort. Du deuil et de la gaieté*. Autrement dit : "Jusqu'à la mort *aimer* la vie", ce pourrait être une déclinaison très appropriée du sigle Jalmalv !

Au moment si grave où on aperçoit le profil de la mort, comment peut-on oser la gaieté ? Comment peut-on prétendre être "d'humeur riante" à l'instant où surgit le tragique d'une vie qui s'achève ? Mais précisément, c'est parce que le rire et le tragique ont partie liée qu'on peut les associer aux moments les plus pathétiques de la vie. Dans l'un de ses livres, Claire Fourcade, médecin de soins palliatifs, présidente de la SFAP, parle de "ces fous rires énormes qui sont autant d'occasions de se libérer d'un poids parfois trop lourd" (*Les patients au cœur*, p. 173). Si l'on ne veut pas se contenter d'une définition superficielle du rire dont on dit à juste titre qu'il est le "propre de l'homme", il faut affronter un curieux paradoxe : la "raison" pour laquelle nous rions ne nous fait pas rire. Elle nous fait méditer.

*Pourquoi avons-nous besoin de rire quand rôde la mort ? Pour faire face au tragique de l'existence humaine, et en particulier pour nous délivrer de l'angoisse d'avoir à mourir un jour, et de voir mourir ceux que nous aimons.*

Nombreuses sont les blagues autour de la mort, et ce n'est pas un hasard. Nos auteurs, comme tant d'anonymes, savent en proposer à foison. En voici quelques-unes qu'il m'est arrivé souvent d'entendre (et même, de raconter).

"Ce n'est pas que j'ai peur de la mort, je veux juste ne

pas être là quand ça arrivera" (Woody Allen).

"Ce n'est pas parce que j'ai un pied dans la tombe qu'il faut me marcher sur l'autre !" (François Mauriac).

"On pourrait citer de nombreux exemples de dépenses inutiles. Les murs des cimetières : ceux qui sont dedans ne peuvent pas en sortir, et ceux qui sont à l'extérieur ne veulent pas y entrer" (Mark Twain)

Le rire ne nie pas le tragique de la vie et de la mort. Il en est l'antidote, le remède à l'angoisse. L'humour, est une affaire de bonne "humeur", inscrite jusque dans son étymologie. Et c'est cette "humeur riante" dont on a dit qu'elle définissait la gaieté, qui produit le véritable humour qu'il convient de distinguer du rire gras, sarcastique, moqueur, parfois méchant, ne connaissant, quant à lui, que la dérision appliquée à autrui et jamais à soi.

L'humour est ce qui crée un décalage permettant d'apaiser une tension, c'est une tentative de mettre à distance une situation délicate ou douloureuse. Ainsi la perspective d'une mort annoncée peut être allégée, parfois conjurée, par un humour, sans doute assez noir, mais plus dédramatisant que grinçant. Pensons à ces formules bravaches lancées par Pierre Desproges, à propos du cancer : "Noël au scanner, Pâques au cimetière" ou encore : "Plus cancéreux que moi, tumeur".

Il arrive qu'une forme d'humour, plus doux que noir, soit aussi une ressource pour des personnes dont les jours sont comptés. Une situation que j'ai bien connue me revient en mémoire. À son médecin l'incitant à boire et à manger, un patient, très conscient que son corps était arrivé au bout de son chemin, et acceptant de lâcher prise, avait répliqué par un malicieux jeu de mots : "Docteur, je "bois" vos paroles et je vous "dévore" des yeux, c'est déjà beaucoup.". Le médecin s'est incliné devant cet humour, et le patient est décédé deux jours plus tard très paisiblement.

Jacques RICOT

Texte inspiré parfois du livret de Jacques Le Goff  
"L'humour, c'est sérieux"



## Le rire et gai-rire

Bénévole d'accompagnement dans un EHPAD, j'ai eu récemment le privilège de recueillir un des nombreux écrits d'une résidente B.B 87 ans, qui m'a beaucoup touchée et amusée. Écrivaine et poétesse à ses heures, elle nous livre sa profonde réflexion sur le rire, qui serait le grand absent de notre vie.

### "Le rire serait-il absent du 21 ème siècle ?"

Difficile de se mouvoir dans la morosité ambiante. Pour vivre, nous avons besoin du rire.

Ce rire qui éclate, parfois, de façon imprévisible ; ce rire qui est contagieux ; ce rire qui se partage sans calcul ; ce rire qui nous remet à l'endroit ; ce rire qui nous fait oublier la vire dure.

Le rire est spontané, il ne se fait pas sur commande.

J'ai ouïe dire qu'il existe des "ateliers du rire" pour vivre un quart d'heure de rire journalier nécessaire à notre équilibre mental et physique. Je ne nie pas les vertus thérapeutiques du rire, mais je m'interroge : pourquoi avons-nous laissé le rire sortir de nos vies ? Que nous soyons jeunes ou vieux, il semblerait que notre faculté à rire se soit drôlement émou-

sée.

J'entends dire que les jeunes ne savent plus s'amuser et rire sans "se mettre dans l'ambiance" à l'aide de produits alcoolisés ou autres drogues diverses et variées.

La nature de l'homme aurait-elle changé ? Aurions-nous été victimes d'une "mutation" qui masquerait les ressources qui sont en nous ?

Nous vivons dans un monde de progrès. Serions-nous atteints de "pilulite aiguë" ? Pilule pour dormir- Pilule pour s'éveiller-Pilule pour maigrir-Pilule pour grossir-Pilule pour agir, et ... "Pilule pour rire".....

J'attends avec impatience que les chercheurs mettent à notre disposition une "pilule miracle", celle qui nous ferait regarder à l'intérieur de nous-mêmes et y redécouvrir tous les trésors qui y sont cachés.

Y retrouver le vrai rire, celui qui part du cœur, celui qui se partage. Ce serait le bonheur ! Ah ah ah

Brigitte et B. B

Bénévole d'accompagnement et une Résidente

## Rire dans le deuil

Le philosophe Henri Bergson a analysé les raisons qui nous poussent à rire parfois lors de situations qui ne le devraient pas. Pour faire court, il nous dit que l'on rit souvent d'une personne qui, par exemple, va tomber soudainement sur le trottoir et se faire mal alors que la seconde précédente elle marchait bon train. La continuité du mouvement est alors rompue et ce qui nous fait rire est l'introduction de quelque chose de mécanique (la chute) dans le vivant. Il se passe comme une déconnexion dans notre cerveau, liée à ce qu'il appelle du "mécanisme plaqué sur du vivant", qui produit un effet de surprise et nous conduit à rire quand ça va mal.

Je me dis alors que si je ris comme je le fais, c'est qu'il y a eu une multitude de ruptures au cours de mon existence. Il n'y a guère eu de pause en vérité. Rire n'est rien d'autre que ma bouée de secours dans une mer déchainée. Je ne ris pas parce que je suis super heureuse et que je vois la vie en rose. Non, loin s'en faut. C'est le cas d'ailleurs de nombreux comiques connus.

Je pense à Muriel Robin et bien d'autres.

Ce rire n'est rien d'autre qu'un moyen mis à la portée de ceux qui l'ont en eux, d'abord et surtout pour tenir le coup et nous empêcher de commettre l'irréversible.

Comme disait ma mère : "rire vaut bien un beefsteak tous

les jours et ma grand-mère de renchérir ça ne fait de mal à personne". Il m'arrive parfois d'en choquer certains sans le vouloir par le rire au deuxième degré, style "Giedré". Pour ma part, j'y ai été forgée par ma culture. L'ironie, c'est bien autre chose ainsi que le sarcasme. Ça, je ne le pratique pas. L'humour, quant à lui, est empreint d'humanisme. Aussi, tant que je vivrai, si ma tête reste à sa place, je rirai. Car rire est plus sain que de s'avaler des antidépresseurs.

Et même s'il m'arrive d'aller un peu trop loin parfois, je me dis que j'ai perdu l'être que j'aimais le plus au monde : ma complice de fille, ma petite Marie. Alors, pourquoi me priver d'instant de pur bonheur, parfois même à s'en tenir les côtes.

Chaque matin, à mon réveil, je suis torturée par cette première pensée : "ah oui, c'est vrai, elle n'est plus ici-bas. Jamais plus je ne la reverrai". Et j'ai mal, je suffoque de douleur, un réveil matin d'amertume. Alors sans plus attendre je m'habille et vais retrouver les amis du quartier en bas, place Viarme, dans ma boulangerie du rire. Je parle aux amis, aux serveuses, à des gens de passage. C'est mon remède et c'est sans effet secondaire. C'est la lumière de mes ténèbres.

Martine, participante d'un groupe deuil

## Interview de Mme Valérie DESVIGNES, Rigologue et Sophrologue

### Comment avez-vous eu l'idée de créer votre structure ?

Le rire m'a sauvé la vie et j'ai décidé d'en faire mon métier. D'enseignante en économie, je suis devenue Rigologue pour transmettre aux autres les outils appris à "l'École Internationale du Rire et du Bonheur" où je me suis formée. Aujourd'hui, je suis ravie de voir se développer mon entreprise « Rire en Beaujolais » qui s'exporte partout en France.

### Quelle est votre méthode ?

Sourire et rire sont simples et innés. Les événements de la vie font qu'à certains moments nous n'y avons plus recours. Il est alors essentiel de se reconnecter au rire qui facilite l'expression par le corps des émotions enfouies. Dans ma pratique, le rire n'est pas forcé mais arrive naturellement et mes deux valeurs phares sont le respect de l'autre et la bienveillance.

### À qui vous adressez-vous ?

J'interviens auprès de particuliers mais je suis également sollicitée par des animateurs d'EHPAD, les écoles d'infirmières et d'aides soignantes, les entreprises, les associations, etc....

Tel : 06-72-45-11-34 Mail : [valerie@rireenbeaujolais.com](mailto:valerie@rireenbeaujolais.com) Site internet : <https://www.rireenbeaujolais.com>

## LE COIN ASSOCIATIF

### Le rire médecin

Le cœur de mission du Rire Médecin est d'apporter le plus de joie possible aux enfants hospitalisés, si vulnérables, quels que soient leur condition ou leur âge. Depuis bientôt 30 ans, deux fois par semaine au CHU, les clowns nantais interviennent dans six services pédiatriques afin d'aider les enfants hospitalisés à lutter contre la maladie, l'anxiété et la douleur. Intégrés dans les équipes de soins et grâce à leurs jeux de comédiens professionnels, ils font rire enfants, parents et soignants. Rire à l'hôpital c'est vital parce-que, "on soigne mieux un enfant heureux" !

Contact à Nantes : [nantes@leriremedecin.org](mailto:nantes@leriremedecin.org).

Site national : <https://www.leriremedecin.org/>

## VIE ASSOCIATIVE (AGENDA)

**Réunions d'information**, dans les locaux de Jalmalv :

- 18 avril de 14h à 16h
- 03 juin de 18h à 20h
- 25 juin de 19h à 21h

**Soirée d'échange et de soutien** "Face au deuil, ne restez pas seul": jeudi 18 avril à 19 h 30 à la Caf de Loire-Atlantique, 22 rue de Malville à Nantes. Séance gratuite, inscription par mail à [pole-famille@caf44.caf.fr](mailto:pole-famille@caf44.caf.fr)  
"5 contes nous embarquent dans des histoires fictives d'hommes et de femmes confrontés au deuil" avec la participation de Brigitte BROHAN et Martine QUENTRIC (bénévoles Jalmalv)

**Conférence grand public "la vulnérabilité, un défi et une chance : l'exemple des aidants"** par Tanguy Châtel jeudi 18 avril 2024 à 19h à l'Hôpital Privé du Confluent. Inscription obligatoire (infos au 02-28-25-52-55).

**Congrès de la Fédération Jalmalv** à Serre-Ponçon du 3 au 5 mai sur le thème "les associations d'accompagnement et l'évolution des lois sur la fin de vie"

**Journée COMPAS**, "la vulnérabilité au cœur du soin" mardi 28 mai, salle Adelys, 9 Bd Vincent Gache à Nantes  
Programme à venir.

**Sortie annuelle** : samedi 15 juin de 10h à 16h à Blain. Réservez votre journée !

**Formation Continue** :

"Accompagnement à domicile" par Yvonne BELLOCQ et Nicole GRILLET le jeudi 11 avril de 9h15 à 16h dans "les locaux de Jalmalv"

## LE COIN LITTÉRAIRE

### Rire et guérir de Christophe André et Muzo - Éditions POINT Vivre

Pas facile d'être bien dans sa peau, n'est-ce pas ? Car la vie n'est pas un long fleuve tranquille, on le sait. Elle ressemblerait plutôt à une course d'obstacles. Et il y aurait tant à dire sur les petits complexes et grandes déprimés de chacun ! Christophe André et Muzo se proposent d'en faire le tour et de nous aider à les guérir. Pas sûr que tout puisse être résolu par la lecture d'un manuel, aussi bien écrit soit-il, mais il faut bien reconnaître que celui-ci a le mérite de nous faire passer un bon moment.

Car c'est un duo détonnant qui est formé par le psychiatre et l'illustrateur. Le thème de départ est des plus sérieux mais l'ensemble n'est pas indigeste avec l'humour pour maître-mot de ce petit livre. Rire de soi et des autres afin de dédramatiser la situation, tel est le postulat des deux auteurs.

### Nos derniers livres

**Rire et guérir** de Christophe André et Muzo aux Éditions POINT Vivre  
**Vieillir dans la dignité** de Gilles Berrut aux éditions du Cerf

Crédit Mutuel



Merci à nos sponsors qui nous permettent d'améliorer la présentation de notre revue