

L'HUMOUR : UN ÉTAT DE GRÂCE

Source : PIUZE, Simone. *Le Bel âge*, Juillet/Août 93.

Rien à voir avec les grosses blagues! Développer le sens de l'humour, c'est acquérir sagesse et sérénité, oser lancer un grand merci à la vie!

«L'homme endure dans le monde de si atroces souffrances qu'il a été forcé d'inventer l'humour pour se sauver du suicide», ai-je lu quelque part. Cette phrase me revient alors que je songe à cette forme d'esprit si rare de nos jours hors des scènes de spectacles. L'humour nous permet de situer tous les événements de notre vie dans la perspective de leur relativité et ... d'en rire. Mais qu'est-ce vraiment que le «sens de l'humour?» Naît-on avec le sens de l'humour en héritage ou bien peut-on le développer jour après jour, épreuve après épreuve?

La relativité des choses

«L'humour. Petit mot, grande chose. Si grande qu'on peut en préciser les frontières», dit Doris Lussier, humoriste et philosophe qui témoigne, à 75 ans, d'une joie de vivre exceptionnelle. «L'humour, ce n'est pas seulement une blague, explique-t-il. Derrière sa légèreté se cache un sens aigu de la gravité des choses. Au-delà du mot qui fait sourire, il faut voir le fruit d'une maturité intellectuelle et morale, une attitude devant le monde et, à la limite, une véritable philosophie de la vie. Je crois que l'humour est un des mots qui désignent la sagesse. Plus un homme est sage, plus il connaît et aime les êtres, et plus il a le sens de la relativité des choses de ce monde. Et moins il se prend au sérieux!»

Pour Doris Lussier, l'humour serait une tournure d'esprit qui porte à voir nos actions et celles des autres avec le sourire de l'intelligence qui vient souligner leur relative vanité. «L'humour, c'est quand on rit... quand même!» dit-il avec justesse.

À la rigueur, vivre en «état d'humour» serait de se voir soi-même et voir le monde avec humilité et tendresse, de sorte qu'on puisse sourire après avoir pris du recul face à tout ce qui arrive de bon ou de moins bon. Se «décoller le nez», en quelque sorte, de l'événement, pour que la perspective se modifie. Quand on s'éloigne, on voit globalement, et ce qui nouait l'estomac tout à l'heure perd de son importance. «Il s'agit de vivre dans une attitude de joie et d'accueil, peu importe l'événement», dit de son côté Mance Yanakis, une femme de 67 ans dont les proches apprécient la sérénité, une sérénité qui la fait si belle. «Avec cette philosophie, indique-t-elle, rien n'est catastrophique puisque les choses sont différentes selon la perception qu'on peut en avoir. Parfois, un changement de perspective peut transformer totalement notre réaction première.» Ainsi, la neige qui s'est éternisée en mars et en avril n'a pas du tout rendu Mance cafardeuse. «Quand le matin j'apercevais la neige, je pensais à tous ceux qui devaient se rendre travailler dans la tempête et je me disais que, finalement, j'avais de la chance de pouvoir rester chez-moi, bien au chaud», raconte-t-elle en riant.

La neige ce n'est pas une bien dure épreuve, direz-vous... Mais il reste qu'une saine attitude d'esprit face aux pépins du quotidien nous prépare à accepter les véritables épreuves avec sérénité. Bien sûr, on ne peut rire de tout à gorge déployée. Quand meurt un être cher, difficile de se taper les cuisses. «Il reste à vivre pleinement ce deuil, dit Mance. Ça veut dire, en premier lieu, laisser sortir l'émotion, afin de ne pas créer de refoulement, puis, petit à petit, voir en quoi cette séparation peut nous grandir et nous aider à mieux vivre». Et Mance de raconter la mort de son mari, emporté par un cancer il y a quelques années. «Nick m'a laissé son «écoute des autres», dit-elle. Il savait écouter comme pas un, et les gens se confiaient facilement à lui. À sa mort, j'ai demandé à Dieu de me donner l'écoute de Nick, sa formidable écoute des autres».

Humour et spiritualité

Mance ne le cache pas: sa grande foi l'aide à rester sereine et à s'abandonner dans les bras de la vie. «Tant que j'ai lutté, seule, avec mon intelligence, mon courage et ma débrouillardise, dit-elle, «IL» m'a laissée ramer. Mais arrive un jour où les forces humaines ne suffisent plus: on a besoin d'un coup de pouce qui vient de «l'autre côté»... C'est à 35 ans que j'ai pris conscience de cette grande vérité. J'étais sans le sou, mon mari n'arrivait pas à trouver du travail. J'ai donc écrit à ma soeur, cloîtrée, et je lui ai demandé de prier. Je me sentais si petite, si démunie... Quelques jours plus tard, Nick trouvait du travail».

Mance n'est pas la seule à affirmer que l'humour sans la spiritualité ne mène nulle part. «Je suis croyant mais ma foi c'est l'espérance : je crois mais ne sais pas, alors j'espère!», dit Doris Lussier, ajoutant que

Dieu est la seule question vraiment intéressante. Et il cite la prière de saint Thomas More dont voici un extrait empli d'humour :

**Donnez-moi une bonne digestion, Seigneur, et aussi quelque chose à digérer. (...)
Et ne permettez pas que je me fasse trop de souci pour cette chose que j'appelle «moi». (...)
Donnez-moi la grâce de savoir discerner une plaisanterie, pour que je tire quelque bonheur de la vie et que j'en fasse part aux autres.**

Pour sa part, Claude Boisvert, 53 ans, reconnu dans son milieu pour son humour à toute épreuve, dit remercier Dieu, chaque soir de la journée qui vient de s'écouler. «Et quand je m'éveille, je lui demande de m'aider à passer à travers la prochaine avec le sourire», ajoute-t-il en éclatant de rire. Oui, il a éclaté de rire! Et pourtant, il vient d'apprendre que sa femme doit bientôt subir une très grave opération. «La nouvelle est dure à avaler, dit-il, mais ça ne sert à rien de m'inquiéter. À chaque jour suffit sa peine. À quoi bon m'en faire à l'avance? Demain n'est pas encore là. Seul compte aujourd'hui. Actuellement, je suis assis en face de vous. Je vous écoute. Et je savoure mon café. L'instant est bon. Le jour de l'opération, je serai calme et confiant».

Tout comme il l'a été il y a quinze ans, quand il a partagé les trois derniers mois de la vie de son père, terrassé par des tumeurs au cerveau. «Nous qui avons toujours été en désaccord, nous nous retrouvions face à face, père et fils réunis simplement. Nous prenions plaisir à parler et une très grande tendresse nous submergeait. Nous avons appris enfin à nous comprendre». Cette épreuve a grandi Claude, lui a fait entrevoir la vie terrestre d'une tout autre façon. Désormais il allait témoigner de sa joie d'être en vie, de regarder ses enfants grandir et les fleurs pousser, il allait prendre les petits malheurs du quotidien avec le sourire et les grands avec sérénité. Il allait aussi cultiver la bonne humeur avec ses clients et avec quiconque se trouverait sur son passage. «J'aime regarder les gens droit dans les yeux, et leur communiquer ma joie», dit-il, pour ajouter aussitôt qu'il n'a pas de mérite puisqu'il est opticien!

Selon Claude, «quand on est de bonne humeur, on voit les êtres d'un tout autre oeil, au point qu'on en arrive à ne voir que leurs qualités». Doris Lussier abonde dans son sens : le philosophe avoue ne regarder que les qualités de sa femme, Lili, «Ses défauts, je ne les vois pas!» dit-il en riant. Voilà sans doute pourquoi il est encore si amoureux après tant d'années. Ainsi, l'humour donne des ailes à l'amour et permet de dédramatiser le quotidien tout en retrouvant son coeur d'enfant. En cela, il rejoint l'idéal éthique du Zen qui est d'arriver à «un état sans crainte, de totale assurance», et de passer de l'esclavage à la liberté.