

Laurent Sovet

Recension de « Psychologie de l'humour : Mécanismes et impacts » de Arthur Durif Meunier (Dunod, 2024)

L'humour et le rire occupent une place fondamentale dans la vie quotidienne et dans les interactions sociales. Ils peuvent s'appréhender comme une expérience humaine universelle prenant différentes formes et servant plusieurs fonctions. Bien que l'expression de l'humour et ses effets puissent varier selon les époques, les cultures et les individus, le rire prend une forme commune au travers d'une vocalisation si particulière qui dépasse les différences et qui apparaît dès le plus jeune âge (Mirault & Reddy, 2016 ; Sauter et al., 2010). À cet égard, l'humour et le rire fascinent. Les écrits qui tentent d'en définir l'essence ne manquent pas. Remontant à Aristote et à Platon, ils traversent le temps. Il faut tout de même attendre le 19^{ème} siècle pour que le sens de l'humour soit reconnu comme une qualité socialement valorisée, tel que nous le connaissons aujourd'hui (Martin & Ford, 2018).

L'humour peut se définir comme « un terme vaste et multiforme qui désigne tout ce que les gens disent ou font que d'autres perçoivent comme drôle et qui a tendance à les faire rire, ainsi que les processus mentaux impliqués dans la création et la perception d'un tel stimulus amusant, et également la réponse

émotionnelle de la gaieté liée à son appréciation »¹ (Martin & Ford, 2018, p. 16). Dans une conception sociologique inspirée par Émile Durkheim, l'humour peut se concevoir comme « un système institutionnalisé et intériorisé par tous, source de croyances, aspirations et pratiques communes sur lesquelles la société exerce un pouvoir coercitif et de régulation » (Bonardi, 2009, p. 23).

Les travaux scientifiques sur l'humour connaissent une effervescence au cours du 20^{ème} siècle, rassemblant des contributions de différentes disciplines (e.g., anthropologie, biologie, linguistique, psychologie, sociologie). Une revue scientifique dédiée à l'« humorologie » (*humorology*), *Humor*² a même été éditée dès 1988 dans le but d'offrir un espace de diffusion des études consacrées à l'humour et de rassembler une communauté scientifique émergente. En 2024, cette revue existe toujours avec la publication du 37^{ème} volume sur un rythme annuel de quatre numéros. Dans sa préface inaugurale, Victor Raskin (1988, p. 3) clôture la ligne éditoriale de la manière suivante : « Une chose à laquelle on ne doit pas s'attendre de ce journal, c'est qu'il soit drôle ». Par ses propos, il tient à souligner l'exigence portée à l'humorologie, par contraste avec son objet. Dans le même temps, il invite aux dialogues entre la recherche, la pratique et la société, pour éviter tout cloisonnement.

Par rapport aux autres disciplines, la psychologie s'est emparée de l'humour comme objet d'étude plus tardivement. Entre la première édition de leur ouvrage en 2007 et la seconde en 2018, Rod A. Martin et Thomas E. Ford ont pu

¹ Texte original : *Humor is a broad, multifaceted term that represents anything that people say or do that others perceive as funny and tends to make them laugh, as well as the mental processes that go into both creating and perceiving such an amusing stimulus, and also the emotional response of mirth involved in the enjoyment of it* (Traduction personnelle)

² <https://www.degruyter.com/journal/key/humr/html>

observer une accélération des publications portant sur la psychologie de l'humour. Il est possible de trouver des contributions dans des branches variées qui composent cette discipline. Par exemple, Janet M. Gibson (2019) offre un panorama de la psychologie de l'humour à travers dix de ses branches (i.e., psychologie cognitive, psychologie biologique, psychologie de la personnalité, psychologie sociale, psychologie interculturelle comparée, psychologie développementale, psychologie de la santé, psychologie positive, psychologie clinique, psychologie appliquée). Il est fort probable que cette trajectoire ascendante se poursuive dans les prochaines décennies.

Dans le paysage francophone, les publications portant explicitement sur la psychologie de l'humour sont assez réduites. Curieusement, Françoise Bariaud rédige une conclusion à son article qui peut faire écho aux propos développés dans la préface de Victor Raskin (1988) : « Cerner l'organisation des processus de compréhension et de participation affective dans la réaction d'humour, tel peut être l'objectif essentiel d'une recherche qui n'aura jamais la prétention d'être drôle » (Bariaud, 1976, p. 226). Cela témoigne à nouveau du souci de l'exigence et des paradoxes de l'humorologie. Par la suite, elle publia un ouvrage dédié au développement de l'humour chez l'enfant (Bariaud, 1983). En somme, de tels ouvrages disponibles en langue française sont rares et ne permettent pas d'offrir une vue complète et actualisée de la psychologie de l'humour. Ils ne doivent pas se confondre avec des ouvrages qui décident d'utiliser l'humour pour transmettre des connaissances psychologiques au grand public (e.g., Bretelle & Muzo, 2024).

Arthur Durif Meunier est psychologue et psychothérapeute, exerçant

dans une activité clinique et une activité de consultant en entreprise en France. Il réalise également des activités d'enseignement et de formations en psychologie. Son ouvrage intitulé « Psychologie de l'humour : Mécanismes et impacts » est accompagné d'une préface rédigée par Jean-Luc Bernaud, offre une contribution remarquable à la psychologie de l'humour. Prenant appui sur ses lectures personnelles, ses réflexions et sa riche expérience clinique, il met en lumière toute la profondeur, les nuances, les ambivalences, les usages mais aussi les mésusages de l'humour dans la vie quotidienne et dans les pratiques professionnelles des psychologues et psychothérapeutes (Durif Meunier, 2024, p. 11) :

« Si l'humour peut nous faire rire, nous divertir ou nous soulager, entre la dérision et l'humiliation, entre la taquinerie et le harcèlement, il n'y a qu'un pas. Ainsi, telle la poudre noire, son usage peut participer à l'embellissement de nos vies comme à l'assombrissement de notre existence. Entre le feu d'artifice et la poudre à canon, l'humour dispose d'un fabuleux pouvoir tantôt protecteur, tantôt destructeur. À vous qui êtes adeptes de l'humour, passionnés par le second degré ou simplement curieux, je vous propose d'explorer ensemble, ce qu'il a à nous dire sur l'être humain. »

L'ouvrage se décompose en trois parties. La première partie intitulée sobriement « L'humour en théorie », inclut cinq chapitres permettant successivement de saisir l'étymologie de l'humour et ses différentes interprétations (Chapitre 1, « Il était une fois l'humour »), de cerner ses recouvrements et ses nuances avec d'autres termes proches (Chapitre 2, « L'humour et son écosystème »), de comprendre les principaux

mécanismes qui le caractérisent (Chapitre 3, « Vers une conceptualisation de l'humour »), de découvrir différentes théories pour modéliser sa réception et ses différentes formes (Chapitre 4, « À chacun son humour »), et de parcourir ses effets positifs et négatifs en soi et dans ses interactions (Chapitre 5, « Pourquoi faudrait-il prescrire de l'humour »). À l'issue de cette première partie, un interlude est proposé en présentant l'humour comme une caractéristique de la personnalité à partir des écrits de Rod A. Martin et al. (2003) et de Wolfgang Schmidt-Hidding (1963).

La deuxième partie conserve la même sobriété dans son intitulé avec « L'humour en pratique ». Elle est décrite en introduction comme « plus expérimentale, plus empirique et surtout bien plus pratique ». (Durif Meunier, 2024, p. 12). En effet, le Chapitre 6 « L'humour en psychothérapie, de quoi parle-t-on ? » permet de situer la place de l'humour dans trois approches (i.e., psychanalyse, psychothérapie comportementale et cognitive, psychologie positive) et les enjeux déontologiques dans son utilisation dans le cadre de ses pratiques professionnelles. Loin d'imposer l'humour comme un ingrédient indispensable à la réussite d'un accompagnement psychothérapeutique, il fournit les clés de lecture pour en faire un usage adapté en situation professionnelle. Le Chapitre 7 « L'humour comme outil pour le psychologue » apporte un éclairage ancré dans les pratiques de l'auteur sur les impacts potentiels que l'humour peut avoir en psychothérapie. Le dernier chapitre de cette partie s'intitule « L'humour dans la vie du patient » (Chapitre 8). Arthur Durif Meunier s'emploie à analyser minutieusement la manière dont les patients utilisent l'humour pour interagir avec lui et comment ces prises de parole peuvent être exploitées dans la

dynamique des échanges.

La troisième et dernière partie se présente comme une postface ayant pour titre « L'humoriste est un existentialiste ». Ici, et comme cela est indiqué à plusieurs reprises, l'humoriste désigne la personne qui utilise l'humour, et non pas uniquement la personne qui exerce ce métier. Elle prend la forme d'une réflexion personnelle menée par l'auteur visant à débattre et à étayer l'hypothèse suivante : « L'humour joue un rôle essentiel en permettant à ceux qui le pratiquent de se réaliser » (Durif Meunier, 2024, p. 239). En mobilisant à la croisée de la philosophie existentialiste, de la psychologie existentielle et de son expérience clinique, il aboutit à la conclusion que l'humour peut être un « puissant vecteur de sens » (Durif Meunier, 2024, p. 265).

Tout au long de l'ouvrage, il est possible de constater le soin apporté par Arthur Durif Meunier pour rendre le contenu facile à comprendre. Les illustrations sont nombreuses, s'appuyant sur des références culturelles variées (e.g., humoristes, films, émissions télévisées) et des exemples issus de sa pratique professionnelle soigneusement sélectionnées. Il est possible notamment de (re)découvrir les fameuses *punchlines* adressées par Winston Churchill à Lady Astor. Les débuts et les fins de chapitre s'accompagnent souvent de rappels sur les éléments critiques à venir et à retenir. Le vocabulaire très précis (e.g., humour apollinien, humour dionysiaque) est utilisé de manière consistante à chaque page, avec parfois quelques rappels fort appréciables. Lorsque des termes s'annoncent complexes pour un lectorat non averti, des notes de page viennent apporter les éléments d'information à leur compréhension (e.g., névrose, hypervigilance, stress post-

traumatique). Cela contribue à rendre la lecture accessible au plus grand nombre. Bien entendu, l'humour est au rendez-vous pour apporter des moments de légèreté voire de poésie.

Au-delà de l'humour qui occupe une place importante dans l'ouvrage, sa lecture donne à certains endroits l'impression de pénétrer dans le quotidien d'un psychologue-psychothérapeute ; de mettre un pied dans la pratique en quelque sorte. En effet, Arthur Durif Meunier prend grand soin d'expliquer ses postures, ses réflexions et ses doutes. Les illustrations s'accompagnent d'une prise de recul qui met en lumière à la fois la complexité et l'exigence de son activité professionnelle. Le Code de Déontologie des Psychologues (2021)³ y est mentionné à plusieurs reprises et témoigne sa volonté d'agir dans le respect de la personne dans sa dimension psychique et de ses droits fondamentaux. Voici une citation extraite de l'ouvrage (Durif Meunier, 2024, pp. 192-193) :

« Pour que vous puissiez vous représenter ma façon de travailler, je vais vous la décrire sous une forme métaphorique. Imaginons que nous soyons dans un 4 x 4 à la découverte de votre psychisme et de son fonctionnement. Dans la mesure où vous êtes le seul expert de votre histoire, votre place est bien évidemment au volant, afin de prendre les différentes décisions qui s'imposent à vous. De mon côté, je suis à votre droite avec une carte représentant la structure théorique du psychisme humain. Mettant à votre disposition mon savoir-faire et mes observations, je partagerai avec vous ce que je comprends de votre fonctionnement. Si j'aperçois un obstacle ou

si je pense que vous prenez une mauvaise direction, je n'hésiterai pas à vous le signifier. En revanche, je ne donnerai jamais de coups de volant. Autrement dit, si vous voulez rouler en marche arrière, sur la pelouse ou si vous foncez tout droit dans une rivière, je ne vous priverai jamais de votre rôle de pilote en vous disant ce que vous devriez faire. Je pourrai vous conseiller, vous guider et dans de plus rares cas vous donner mon avis si vous le souhaitez, mais ce sera à vous seul que reviendra la décision finale. »

En conclusion, les effets positifs de l'humour sur des indicateurs de la santé mentale (e.g., Schneider et al., 2018 ; Stiwi & Rosendhal, 2022) et de la santé physique (e.g., Kramer & Leita, 2023) retiennent aujourd'hui une attention particulière pour la recherche et la pratique. La place de l'humour dans les interventions psychologiques et psychothérapiques a également fait l'objet de longs débats dans la littérature scientifique (e.g., Hussong & Micucci, 2021 ; Malik, 2024). De récentes méta-analyses soulignent aussi ses effets positifs sur la réduction du stress et de l'anxiété (Sarik & García-Montes, 2023 ; Sun et al., 2023). Face à ces preuves scientifiques, l'ouvrage « Psychologie de l'humour : Mécanismes et impacts » fournit des pistes de réflexions et d'actions pour intégrer de manière éclairée l'humour dans ses pratiques professionnelles.

LIENS D'INTÉRÊT

L'auteur est co-directeur de la revue Sciences & Bonheur.

³ <https://www.cncdp.fr/index.php/code-de-deontologie/code-de-deontologie-2021>

BIBLIOGRAPHIE

- Bariaud, F. (1976). Pour une psychologie de l'humour. Le sens du non-sense. *Bulletin de psychologie*, 29(321), 222-226. <https://doi.org/10.3406/bupsy.1976.10689>
- Bariaud, F. (1983). *La genèse de l'humour chez l'enfant*. Presses Universitaires de France.
- Bretelle, C., & Muzo (2024). *La psychothérapie expliquée par les blagues, contes et métaphores*. Le Lys Bleu Éditions.
- Bonardi, C. (2009). L'humour : Un ka-léïdoscope pour les sciences humaines ? *Le Journal des psychologues*, 269(6), 22-26. <https://doi.org/10.3917/jdp.269.0022>
- Durif Meunier, A. (2024). *Psychologie de l'humour : Mécanismes et impacts*. Dunod,
- Gibson, J. M. (2019). *An introduction to the psychology of humor*. Routledge.
- Husson, D. K., & Micucci, J. A. (2021). The use of humor in psychotherapy: Views of practicing psychotherapists. *Journal of Creativity in Mental Health*, 16(1), 77-94. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1760989>
- Kramer, C. K., & Leita, C. B. (2023). Laughter as medicine: A systematic review and meta-analysis of interventional studies evaluating the impact of spontaneous laughter on cortisol levels. *PLoS One*, 18(5), e0286260. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286260>
- Malik, A. (2024). Working with humor in psychotherapy. In E. Vanderheiden & C. H. Mayer (Eds.), *The Palgrave handbook of humor research* (pp. 637-649). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-80866-6_35
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012372564-6/50024-1>
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach* (2nd ed.). Academic Press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Mireault, G. C., & Reddy, V. (2016). *Humor in infants: Developmental and psychological perspectives*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-38963-9>
- Raskin, V. (1988). From the editor. *Humor*, 1(1), 1-4. <https://doi.org/10.1515/humr.1988.1.1.1>
- Sarink, F. S. M., & García-Montes, J. M. (2023). Humor interventions in psychotherapy and their effect on levels of depression and anxiety in adult clients: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1049476>

Sauter, D. A., Eisner, F., Ekman, P., & Scott, S. K. (2010). Cross-cultural recognition of basic emotions through non-verbal emotional vocalizations. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(6), 2408–2412. <https://doi.org/10.1073/pnas.0908239106>

Schmidt-Hidding, W. (1963). *Humor und Witz*. Hueber.

Schneider, M., Voracek, M., & Tran, U. S. (2018). “A joke a day keeps the doctor away?” Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(3), 289–300. <https://doi.org/10.1111/sjop.12432>

Stiwi, K., & Rosendahl, J. (2022). Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 47, 101552. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101552>

Sun, X., Zhang, J., Wang, Y., Zhang, X., Li, S., Qu, Z., & Zhang, H. (2023). The impact of humor therapy on people suffering from depression or anxiety: An integrative literature review. *Brain and Behavior*, 13(9), e3108. <https://doi.org/10.1002/brb3.3108>

PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Laurent Sovet

Université Paris Cité and Univ Gustave Eiffel, LaPEA, F-92100 Boulogne-Billancourt, France

Ses recherches s'inscrivent dans le champ de l'orientation tout au long de la vie et se structurent autour de trois axes : conceptualisation des compétences à s'orienter, accompagnement au sens et évaluation de l'efficacité des pratiques en orientation. Il s'intéresse également à la modélisation du bien-être et du sens au travail.

Contact : laurent.sovet@u-paris.fr

Pour citer cette recension :

Sovet, L. (2025). Recension de « Psychologie de l'humour : Mécanismes et impacts » de Arthur Durif Meunier (Dunod, 2024). *Sciences & Bonheur*. <https://sciences-et-bonheur.org/2025/01/04/sb24-v1-r1>