

LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

La question de la semaine

Le rire est-il libérateur ?

La parole

Nous ne cessons de rire
et de lancer des cris de joie.
La Bible, Psaume 126, verset 2

Chemins de réflexion

Mieux vaut en rire

Le rire, à l'instar de l'art, soulage de la souffrance et décline son caractère libérateur à proportion du plaisir qu'induit la plaisanterie.

Rire, c'est prendre de l'altitude ; on aménage une distance pour s'élever au-dessus du tragique de l'existence.

Rire c'est se différencier joyeusement de l'objet et du sujet de notre amusement. Le rire permet ainsi de tourner en dérision les figures d'autorité et d'ouvrir un espace de critique là où la parole directe, brute, serait plus délicate.

Toutes proportions gardées, le rire est un moyen de s'affranchir des oppressions, une arme pacifique mais parfois efficace contre les interdits et la censure. Rire, c'est prendre congé de la bassesse en s'élevant.

Si le rire nous libère, c'est donc qu'il est aussi cathartique, il nous délivre des passions tristes. Nous nous esclaffons devant une comédie qui dévoile les travers humains parce que nous voulons expurger de notre corps la tristesse et le ressentiment des bas affects qui l'assailent et le plombent.

Le rire est donc doublement libérateur : il est un moyen de résistance et d'émancipation et peut avantageusement transformer nos angoisses d'être en éclats de joie.

Brice Deymié, pasteur de l'Église protestante française au Liban



*Clown,
Sophie Jourdan*

Des bienfaits insoupçonnés

Comme vous je pense, j'apprécie les personnes qui aiment rire. Le rire est une expression de joie de vivre. Certes, il y a le rire et le rire.

Le rire peut être moqueur, mordant, troublant, ambigu et dès lors avoir des effets négatifs. Il y a aussi le pince-sans-rire, le rire embarrassé (de préférence jaune), le rire stupide... Mais rire ensemble avec ses amis, en famille... mon Dieu, quel bonheur !

Depuis peu, j'ai sur mon lieu de travail une nouvelle collègue, une religieuse catholique. Elle est pleine d'entrain, d'énergie et de joie de vivre. Elle aime rire. Nous rions beaucoup ensemble, y compris de nos discordances religieuses. Nous pratiquons une sorte d'œcuménisme joyeux par le rire et la bonne humeur, sans renoncer à nos convictions et à nos différences.

Nous rions surtout de nous-mêmes ! Il n'y a rien de plus bienfaisant et libérateur !

Rire de soi-même, c'est exprimer avec légèreté, humilité et lucidité : « Je ne suis pas parfait, j'ai mes défauts, je suis humain, je suis qui je suis, je ne me prends pas pour le centre du monde, je m'accepte tel que je suis avec douceur et humour... »

En religion comme en politique, nous devrions rire un peu plus ! Et pourquoi ne pas rire sur notre lieu de travail ?

Rions surtout de nous-mêmes et pas des autres.

Je suis sûr que c'est une belle et joyeuse manière de rendre le monde un peu meilleur et nos propres vies plus légères et gaies !

Andreas LOF, aumônier d'hôpital, fondation Les diaconesses de Reuilly

Une arme efficace

Spontané, le rire communique une émotion, le plaisir, la gaieté, la joie et la liberté : je crois qu'il est un don divin.

Le rire rend notre accueil aimable, humain, il favorise le lien social. Il est libérateur – même dans le cas du rire nerveux –, il peut être contagieux. Je crois que le rire est un « réflexe vital » présent chez tous les individus, de la naissance à la mort.

La journée mondiale du rire est célébrée chaque premier dimanche de mai depuis 1998, à l'initiative du Dr Manda Kataria, inventeur du yoga du rire. La rigologie, méthode psychocorporelle, nous invite à développer notre joie de vivre pour nous connecter ou nous reconnecter au meilleur de nous-mêmes et à celui des autres, quelles que soient nos circonstances de vie.

Le rire est très utile en famille, entre amis, à l'école, au travail... Il est précieux dans les secteurs social et médico-social, au moment des soins, d'un accompagnement vers l'insertion professionnelle, d'une visite en prison...

Un proverbe de la Bible affirme qu'un cœur joyeux est un bon remède. Nous voilà donc équipés d'une arme supplémentaire dans le cadre de nos accompagnements ! Une arme efficace pour nous et ceux que nous accueillons.

Je prie pour que Dieu m'apprenne à garder un cœur joyeux et à partager généreusement mon rire avec mon prochain.

Qu'il puisse être source de joie, de guérison et d'espoir !

Olivia Andriamasindray, directrice de l'Asad (Association de soins et d'aide à domicile) à Colmar (68)

Des mots pour prier



Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes : ils n'ont pas fini de s'amuser.

Bienheureux ceux qui savent distinguer une montagne d'une taupinière : il leur sera épargné bien des tracas.

Bienheureux ceux qui sont capables de se reposer et de dormir sans chercher d'excuses : ils deviendront sages.

Bienheureux ceux qui savent se taire et écouter : ils en apprendront des choses nouvelles.

Bienheureux ceux qui sont assez intelligents pour ne pas se prendre au sérieux : ils seront appréciés de leur entourage.

Petites béatitudes de Joseph Fiollet

Cliquez ici pour vous abonner à
LA BOUSSOLE
pour nourrir le sens de notre action

Parution du Livre II de *La Boussole*



À découvrir ICI