

INTRODUCTION

Vous avez davantage d'humour que vous ne le pensez !

DÉVELOPPER L'HUMOUR ? Quelle drôle d'idée ! L'humour ne sert qu'à égayer la vie, réduire les conflits, préserver la santé... autant dire qu'il ne sert à rien ! Cela me fait penser à mon voisin, Stakanovson, qui critique le travail sans jamais l'avoir rencontré ; il dit que l'humour, c'est la roue de secours des gens qui n'ont pas de voiture.

Bien sûr, si vous pensez à l'humour et que vous vous entraînez bien, vous allez l'augmenter et passer ainsi des moments légers et agréables... il est vrai que vous pourriez aussi occuper votre temps plus utilement... par exemple en nobles activités, comme les jérémiades, l'agressivité ou même le nihilisme. Pour paraître vraiment sérieux, mieux vaut être tendu, fermé, voire désespéré, au moins on se donne l'impression d'être intelligent. Comme le rire est stupide et vulgaire, quand on pourrait plus intensément se désespérer !

En fait, n'importe quel idiot peut se donner de grands airs, mais seul un génie peut, en riant, nous rassurer par son air bête. Et puis, attention, en développant notre humour, nous pouvons très bien rencontrer des inconvénients méconnus. Eh oui ! par exemple les femmes, ces êtres «écervelés», apprécient énormément les hommes qui ont le sens de l'humour ; et les hommes, ces êtres «sans cervelle», apprécient aussi les femmes qui ont de

l'humour⁽¹⁾. Dans ce cas, on court à la catastrophe : si un homme et une femme rient ensemble, ils risquent de s'entendre, d'être heureux et de former un très beau couple... mauvais exemple à donner à la jeunesse ! Mieux vaut, en effet, continuer à se disputer, à divorcer, pour que ces jeunes, affligés, se consolent devant leur télévision au milieu de fumées obscurantistes. Lorsque nous rions, nous inspirons trois fois plus d'oxygène qu'en temps normal...

Il existe plus de deux cents types de rire, et autant de mots pour en parler, ce qui multiplie les risques de vivre de bons moments. Cela dit, on comprend que les femmes apprécient le sens de l'humour. Choisir entre un jeune homme charmant, rieur et drôle, et un gros râleur négligé qui n'écoute rien (le même, dix ans plus tard) ou, pour les hommes, entre une ravissante gazelle et une mais-si-ma-chérie-tu-es-toujours-la-plus-belle, le choix est vite fait ! On dit qu'un homme qui fait rire une femme a déjà un pied dans son lit, ce qui pour une fois favorise les unijambistes. Et quoi de plus ensorcelant que le rire d'une femme ? De plus enveloppant que celui d'un homme ?

Amusez-vous à trouver des variantes aux centaines de propositions contenues dans ce livre. Vous pouvez le lire plusieurs fois, et chercher, à chaque fois, des idées différentes. Vous serez surpris de votre créativité. Ce qui empêche de trouver l'humour, c'est l'envie d'être très drôle tout de suite. Ce qui est impossible, sauf si vous avez un corps d'athlète, un visage d'ange, un Q.I. de 299,5 et 60 millions d'euros, comme l'auteur de ces lignes. Si tel n'est pas le cas, mieux vaut vous détendre et faciliter votre imagination. La différence entre les gens qui ont le « sens de l'humour » et vous, c'est que, eux, ils pratiquent depuis l'enfance ; ils ont appris à manier l'humour, tout comme vous allez l'apprendre en vous exerçant à répondre aux énigmes de ce livre.

Avez-vous déjà rêvé d'être celle ou celui qu'on adore, qu'on adule, qu'on attend, qu'on « Oh ! » et qu'on « Ah ! » quand vous arrivez (du verbe oher et du verbe aher) ? Voulez-vous être invité souvent ? Autour de l'humoriste, ce sont des chapelets de rires, du

1. En fait, les hommes apprécient les femmes qui apprécient *leur* sens de l'humour !

plaisir palpable, les yeux se mouillent, les lèvres sourient... On l'envie, on le jalouse un peu et, plus tard, on sourit en pensant à... moi, euh, en pensant à vous !



Cet idéal est à votre portée. Les joyeux partenaires sont les rois de la terre, pas forcément les plus puissants, mais ceux qui montent au ciel, portés par les rires qu'ils ont semé sur terre. Ainsi la vie vous comble des immenses bienfaits que vous méritez. Entraînez-vous à détecter, tout au long de ce livre, la structure sous les formules, comme vous essayeriez, dans la rue, de deviner les... muscles sous les vêtements des passants.

C'est meilleur, pour votre santé, vos gentils poumons, votre gentil cerveau et votre vitalité, que l'huile de foie de morue et, en plus, ça réduit le stress. Vous sentez que vous respirez mieux, la bonne humeur se diffuse jusqu'aux doigts de pied.

Évidemment, en harmonisant vos relations, vous augmentez la facture de votre abonnement téléphonique, et devez répondre à davantage de cartes de vœux. Vous réduisez les conflits, et contribuez ainsi à désengorger les tribunaux. Vous pouvez même éviter quelques querelles de voisinage.

En réduisant la pression, vous avez moins d'ennemis, donc moins de dossiers à remplir contre eux, et plus de temps libre pour penser à la seule personne au monde vraiment importante... vous, enfin après maman, papa, mari, femme, enfants, grand-mère... et puis, même si vous ne vous situez pas dans les plus importants, vous êtes tout de même dans le peloton... de queue ; soyez sport, il faut bien un dernier ! Comme me l'a dit hier encore mon vieil ami Lao-Tseu : « Tous les humains sont parfois les derniers, et certains sont plus derniers que d'autres. »

CHAPITRE I

L'incidence de l'humour dans notre vie quotidienne

1. Les atouts majeurs de l'humour

Vous venez de décider de vous entraîner chaque jour grâce aux nombreux exercices de ce livre ? Quelle belle initiative ! Je vous en félicite, car l'humour est un strip-tease qui révèle exactement la grandeur, que dis-je, la splendeur, de votre âme ; ainsi, vous êtes mieux apprécié. C'est idiot, mais être aimé reste un des moyens très simples de se sentir bien. L'humour recouvre toutes les situations humaines et exprime les innombrables aspects de la vie sur terre ; il vous permet de dévoiler les différentes facettes de votre riche personnalité. Par exemple, face à un drame, il vous permet de devenir plus fort, au lieu de vous apitoyer sur votre sort et de mener une vie de serpillière larmoyante et bougonne.

On connaît tous des personnes qui, après une période de chamboulement, ont « sombré » dans le bonheur. Quelques-unes, même, n'hésitent pas à se vautrer dans la sérénité et à poser sur le monde le sourire béat de l'innocence. Elles sont restées debout, après ou pendant des épreuves, dans la posture magnifique de l'être exceptionnel qu'elles sont⁽¹⁾ ! En relativisant, vous serez, vous aussi, un

1. Je vois clair en vous, et je sais très bien que vous avez d'immenses capacités humoristiques ! Vous avez beaucoup de talent, ne laissez pas les méchants vous bâillonner ! Si le monde était bien fait, vous seriez l'idole de la chanson, une star du cinéma, et un génie de la science. Et encore, tout ça c'était à vos débuts !

splendide exemple pour les générations futures, éperdues d'admiration pour le «Modèle», l'être humain qui a défié la Condition Humaine !

Améliorer l'ambiance dans un couple ou un groupe, c'est aussi ce qui fait votre charme. Les gens s'impatientent de vous rencontrer, de vous connaître... de vous imiter. En plus, vous faites travailler vos neurones, ce qui entretient l'agilité de votre esprit. Vous conservez votre curiosité, votre étonnement devant les comportements humains si inhumains, et devenez philosophe. Comme vous connaissez quelques blagues et que vous avez l'esprit d'à-propos, votre mémoire est limpide. Quel plaisir de vous côtoyer ! Votre œil est aiguisé, puisque vous affinez votre sens de l'observation.

L'humour étant la façon la plus subtile d'évoquer certaines choses, vous pouvez exprimer ce que vous avez sur le cœur, sans trop vexer votre interlocuteur. Lorsqu'on dit quelque chose assez sérieusement, on peut difficilement faire marche arrière, mais lorsqu'on le dit de façon humoristique, on peut, si on a blessé l'autre, s'excuser et, en tout cas, lui permettre de sauver la face, même s'il ne sauve pas sa pile, qui s'use.

Des chercheurs ont constaté, lors d'une étude sur plus de mille personnes déclarées excentriques, que celles-ci prennent la vie avec humour et se rendent chez leur médecin une fois tous les huit ans, au lieu de trois fois par an en moyenne. Elles vivent cinq à dix ans de plus et apprécient la solitude.

Vous le saviez intuitivement, l'humour est un ensemble de mécanismes, d'attitudes et d'interprétations mis en pratique. Au début, vous êtes un peu gauche, voire touchant puis, de temps en temps, quelqu'un vous regarde d'un air amusé et, surpris de votre esprit, bientôt les gens rient quand vous racontez vos journées. Ah bon, ils rient déjà ?

Pour clarifier, disons que le rire est physique, l'humour mental. L'humour, c'est le pain perdu de la vie : avec des restes de drame sans intérêt, on fabrique un délicieux dessert. L'humour, c'est de la souffrance et de la vérité, devenu feu d'artifice, il vous permet de réagir plus dignement face aux grands problèmes de l'existence.

2. Les mécanismes de création de l'humour

Bien que, chaque être humain soit unique, il est, comme ses semblables, confronté régulièrement aux mêmes types de situations. En effet, il lui arrive souvent de vivre des expériences propres à tous... tout en étant persuadé d'être le seul à les vivre. Fort heureusement, dans ces moments-là, l'humour a une incidence bénéfique.

Nous avons tous vécu la difficulté de s'intégrer dans un nouveau groupe : c'est une situation inévitable après un changement de classe ou d'école, un déménagement, un nouveau travail... Nous ressentons la différence, l'étrangeté, la solitude face à ce groupe qui semble homogène et soudé. À la frontière du groupe, en quête de légitimité et d'acceptation, nous ressentons avec acuité le regard des autres, et sommes très sensibles au moindre signe de rejet. Lorsque cela se passe mal, ce qui arrive tôt ou tard, on en déduit que quelque chose en nous n'est pas juste, n'est pas « bien », pas légitime. On justifie les raisons des autres, mais on les condamne en même temps.

En fait, pratiquer l'autodérision de se moquer de son comportement, de son caractère, de ses manies, de ses défauts, là se trouve la clef de l'immense source d'humour. Les aspérités sont transformées en atouts. Les moments où vous avez conscience de votre singularité – en bien ou en mal – atténuent la douleur d'être unique, pour devenir le plaisir d'être unique. Se sentir mal avec soi-même était une occupation prisée des philosophes, avant l'invention de la télévision. Aujourd'hui, les autoreproches et les autocondamnations font rire, et toutes les situations qui se présentent à vous peuvent être transformées en humour : le manque de reconnaissance d'un groupe, de son attitude par rapport à vous, l'inégalité des petits face aux grands, etc.

L'injustice de la vie, qui peut être ressentie très tôt, fournit également un immense réservoir d'humour... À moins que nous n'ayons jamais éprouvé ce sentiment, parce que l'existence nous a toujours épargné, en nous dotant de nos yeux, de nos bras, de nourriture... alors que d'autres n'ont rien. Mais, tant pis pour

eux, après tout ils n'ont que ce qu'ils « méritent » ! Et puis, il n'y a pas lieu de s'inquiéter, notre horoscope prédit que nous allons être rétabli dans nos droits : l'assemblée des archanges devant nous installer prochainement sur le trône de l'univers, pour enfin vivre un monde de prospérité infinie.

Enfin, dans les cas d'exclusion ou de peurs physiques et mentales, l'humour s'avère être un allié de qualité.

Quant aux histoires de fous, ces blagues qui s'appuient sur des comportements aberrants, elles permettent de s'amuser avec l'absurdité de la vie. Ainsi, vous créez vos propres « humorismes »...

☺ Quand j'étais petite, ma mère me traitait de nouille, de pintade, de cruche, de cochonne, de bécasse, de patate, de pigeonne, de poire, de tarte. Grâce à elle, je suis devenue cordon-bleu !

☺ D'après ce que Dieu me dit à l'oreille, je suis schizophrène. C'est pour ça que, quand je lui réplique, il feint de ne pas entendre. Et pourtant, quand il me dit qu'il n'est pas là, il y est...

☺ Régime : cette année, je vais retrouver mes 68 kg ; l'an prochain, il me faudra retrouver mes 75 kg. Dans deux ans, il me faudra retrouver mes 83 kg...

3. S'entraîner à avoir de l'humour

Nous allons maintenant procéder au premier exercice. Vous devrez chercher à compléter les phrases en pointillés, avant de lire la réponse. Si vous n'y parvenez pas du premier coup, c'est tout à fait normal, car vous allez progresser à votre rythme. Il n'y a pas de réponse unique ; au contraire, plusieurs sont possibles. Cherchez-les. Bientôt la lumière jaillira, et vous saisirez aisément les mécanismes de création de l'humour, cela vous paraîtra évident.

Regardez comment sont construites les formules, et vous progresserez aussi sûrement que 1 et 1 font 3.



a) L'humour et ses « pirouettes »

- ☺ Parce qu'il était bègue et qu'il voulait bien parler, le Grec Démosthène se mettait des petits cailloux dans la bouche. J'ai essayé mais, hélas, je
.....
☞ ne parle toujours pas grec !
- ☺ « Veux-tu vérifier si tu es un dieu ? Quand tu meurs,
.....
(Quel est le mot important ? Qu'est censé faire un dieu ?)
☞ tu montes au ciel ! ... tu ressuscites ! ... fais-moi gagner au loto !
- ☺ « Mon chien était très énervé quand il a vu le prix de sa boîte de croquettes : 2 € ; pour lui,
(Quelle est la particularité d'une vie de chien ?)
☞ ça fait 14 € ! (Un an de vie de chien = sept ans.)
- ☺ La vieille dame riche voit un bel homme musclé sur la plage. Elle s'approche en minaudant :
« Vous êtes nouveau ici ?
– Oui, je sors de prison. J'en ai pris pour 20 ans pour le meurtre de ma femme.
– Chic !
(Pourquoi se réjouit-elle ?)
☞ Donc vous êtes célibataire ?
- ☺ Le juge, au prévenu : « Vous êtes inculpé d'escroquerie, pour avoir vendu un prétendu élixir de jeunesse à un prix exorbitant. Circonstance aggravante, vous êtes un multirécidiviste. En effet,
(Le comble de l'absurdité, prouvant l'inverse de ce qu'il veut prouver :)
☞ en consultant les archives, j'ai vu que vous aviez déjà été condamné en 1912, en 1848 et en 1777 !
- ☺ La production voulait engager mon ami Fred pour interpréter le rôle de l'homme invisible, mais
☞ ... on n'a jamais pu le trouver !

- ☺ Je sais bien que les fantômes n'existent pas, pourtant

(Illogique.)
- ... Ils me font peur ! ➤
- ☺ C'est affreux, quand on voit les autres commettre tant d'erreurs,
 toutes ces erreurs qu'on

- ... J'aurais voulu, si on avait plus de courage ! ➤
- ☺ Les scientifiques ont isolé la substance qui déclenche l'orgasme
 féminin. Hélas, une autre étude a démontré que, dans 70 % des
 cas, cette substance
- ... stimule ! ➤
- ☺ Le prêtre, au jeune homme :
 « Je ne t'ai pas vu à la messe, dimanche.
 – C'est la faute de mon oncle, il a voulu m'apprendre à jouer
 au poker. J'ai perdu 10 €.
 – Tu vois, le petit Jésus t'a puni.
 – Alors, qui a ? »
- ... Je me suis puni moi-même ? ➤
- ☺ Moi, ce que j'aimerais entendre sur mon lit de mort, c'est

(L'opposé de ce qui est logique.)
- « Il revêt ! »... « Il bouge encore »... « Ça y est, Jésus arrive »... « Dire qu'on a méconnu cet être exceptionnel »... ➤
- ☺ Tout le monde dit du bien de vous et vous n'avez aucun problème ?
- C'est que vous êtes mort, pauvre de vous ! ➤
- ☺ Je ne crois plus aux statistiques depuis que j'ai lu que les Français
(Additionnez hommes et femmes, et divisez par 2.)
- ... avaient, en moyenne, un sein et un testicule. ➤

- ☺ « Il paraît que l'on n'utilise que 10 % de son cerveau.
– Ah bon ? Que fait-on des 70 % restants ? »
- ☺ Un chien se présente à l'Agence nationale pour l'emploi :
« Je cherche du travail, dit-il.
– Vous pourriez travailler dans un cirque ! s'exclame le guichetier.
– Ah bon ? Vous croyez qu'ils ont besoin d'un comptable ? »
- ☺ « Il y a trop de sexe et de violence dans les vidéos »
..... que j'enregistre... que je loue... que je préfère... ➡



Comme vous pouvez le constatez, la pirouette fonctionne souvent. Vous pouvez améliorer votre humour en cherchant systématiquement l'inattendu, dans les domaines les plus variés.

- ☺ Les femmes ? Elles m'adorent ! Enfin,
(Quelle fin de phrase dit le contraire du début ?)
..... sans faut celles qui m'ont connu, bien sûr ! ➡

b) L'humour chez le médecin

Comme l'humour sert aussi à maîtriser la peur, beaucoup d'histoires se passent « chez le docteur », lieu qui nous impressionne.

- ☺ « Docteur, j'ai beaucoup mangé, j'ai beaucoup bu, et j'ai fait l'amour cinq fois. Quelle merveilleuse journée !
– Et qu'est-ce qui vous amène ?
– Quand je suis rentré, ma femme m'a traité de pauvre malade, et m'a dit d'aller me faire soigner. »
- ☺ Le monsieur demande à sa femme qui rentre d'une visite chez le médecin :
« Qu'a-t-il dit à propos du gros rouge qui tache ?
– »
(Quiproquo entre le vin – le gros rouge qui tache – et...)
..... Je ne sais pas, il n'a pas parlé de toi. ➡

- ☺ En fait, il paraît que la Belle au bois dormant s'est réveillée parce que

(Après cent ans de sommeil que se passe-t-il ?)

☞ ...elle a cru que c'était son tour de voir le médecin... Et, bien sûr, d'autres nombreuses réponses possibles : elle a eu envie de faire pipi... elle avait besoin de se laver... ses dents pourries étaient en train de tomber... la forêt a été rasée par des promoteurs immobiliers...

- ☺ L'humour comme votre imagination, n'a pas de limites. Moi, si je n'avais pas peur du jugement des autres, voilà longtemps que je serais devenu « parano ». Tenez, l'autre jour, je suis allé voir un « psy ». On dit que le psy c'est quelqu'un qui voit des problèmes dans tous les coins d'une pièce ronde. C'est faux, je peux témoigner que son truc, ça marche.

Il m'a demandé de m'allonger puis, d'une voix suave, m'a invité à me relaxer :

« Détendez-vous... Imaginez que vous avez un beau corps, et non ce tas de graisse couperosée... Imaginez que vous êtes sympathique, et non repoussant... Imaginez que vous avez du travail... Imaginez que vous avez un domicile... Encore un effort : visualisez que quelqu'un vous apprécie... »

En sortant, je me sentais tout guilleret quand je me suis endormi sous mon pont habituel. Et les quatre litres de vin ne m'ont pas fait mal à la tête ! Aujourd'hui, c'est différent. Je suis intégré. Pour économiser plusieurs séances, j'ai dit à mon psy de visiter mon site internet où je décris ma misérable existence. Mon chien est jaloux, lui ne peut pas aller voir un psy, il n'a pas le droit de s'allonger sur le divan.

« Docteur, quand je pense que j'aurais pu être riche et célèbre, et finir alcoolique et drogué... Heureusement, »

☞ ...je n'ai aucun talent.

- ☺ « Docteur, je me parle à moi-même.

– Beaucoup de gens le font.

– Mais ma conversation est tellement médiocre ! »

- ☺ Beaucoup se plaignent de la surpopulation, mais heureusement, Dieu a inventé la nuit, trois milliards d'humains y vivent.

- ☺ Un de mes amis a connu une mésaventure avec son psy. Il s'est énervé comme un fou à cause de son silence forcené. Il a tout cassé dans la pièce en hurlant. Alertés, les voisins ont appelé la police, qui a constaté que le psy était mort depuis huit jours... Quel beau spectacle, son enterrement ! Tous ses patients suivaient le cortège en racontant leur vie, jetant des billets de banque sur son cercueil... et c'était émouvant de voir sa main blafarde sortir du cercueil pour s'en emparer...
- ☺ (Philo.) Quand tu meurs, c'est que ton
..... est arrivé.
..... dernier jour... ➡
- ☺ C'est terrible, cela faisait 22 ans qu'elle était en psychanalyse, quand enfin son psychanalyste est mort. Hélas, elle n'a pu s'habituer à la réalité, elle!
..... en a retrouvé un autre... ➡
- ☺ Le psy : « Bon, vous avez un emploi, une femme, des parents toujours mariés, et trois enfants. Et quels sont vos autres problèmes ? »

4. Testez préalablement votre interlocuteur

a) La recherche de l'accord

Comme aurait pu le dire mon oncle Galilée : « Et pourtant ça ne tourne pas rond ! » Cette constatation nous incite à améliorer nos relations avec les autres – surtout hommes, femmes, enfants et chiens. Nous ne sommes pas décidés à faire des efforts pour dialoguer avec les poissons rouges, les crocodiles et les moustiques. Il existe d'innombrables occasions de s'amuser des rapports humains, notamment avec les chefs, les figures d'autorité, ceux qui peuvent avoir du pouvoir sur vous, ceux que vous craignez, les idées qui font peur, et même les sujets qui vous déplaisent ou qui sont trop différents. Cela fait baisser la pression. Cela vous permet, sur le plan économique, de lutter contre le régime « impôtitaire », même

s'il est vrai que le fisc veut votre bien... et l'obtient. L'humour peut aussi permettre de demander, de refuser, de clarifier des relations, de sortir d'un moment difficile, comme nous le verrons à l'aide des différentes formules que nous proposons.

Vous évitez bien des malentendus et des vexations, en vous assurant que votre interlocuteur est d'accord pour pratiquer l'humour⁽²⁾. Cela évite de le blesser. Observez-le : est-il d'humeur maussade, est-il préoccupé ? Répond-il à votre jovialité, ou cela l'agace-t-il ? Si quelqu'un essaie de parler sérieusement d'un sujet qui le touche et que vous tournez en dérision la conversation, cela peut déclencher colère et frustration. Soyez attentif aux expressions de son visage, au ton de sa voix, à ses réactions. S'il manifeste son irritation, n'insistez pas, « ce n'est pas le moment ». La relation précède l'humour. Si vous n'avez pas de relation avec quelqu'un, la plupart du temps il faut commencer par l'établir avant de pratiquer progressivement l'humour.

Il n'est donc pas possible de rire en permanence. Concernant les sujets qui fâchent, tels que le handicap, le malheur ou l'injustice, si vous avez le moindre doute, testez votre interlocuteur. Ce qui vous fait rire peut le blesser. Pour que votre humour soit partagé et convivial, qu'il soit synonyme de communication et non d'agression, il vous faut, au préalable, son aval. Sinon, la situation deviendra tyrannique ; ce sera une prise de pouvoir sur lui, hors d'état de se défendre.

b) L'envoi d'un signal

Si votre humour est « visible », et même si vous êtes pincésans-rire, cela fonctionnera mieux avec les personnes qui vous connaissent. Elles accepteront l'idée que vous faites de l'humour, même si vous parlez sérieusement. Un humoriste, réputé très drôle, déclenche les rires dès son entrée sur scène. Bien sûr, il est

2. Comme il n'y a pas encore de caméra dans les livres, sauf dans ceux des paranoïaques, je vois mal de quelle humeur vous êtes, Ô amie lectrice, ami lecteur, je décide que vous êtes de bonne humeur aussi longtemps que vous lisez ce livre. Et je m'en réjouis !

souvent enfermé dans un rôle, et on n'aime pas qu'il parle sérieusement, comme s'il n'en avait pas le droit...

Avec les gens qui ne vous connaissent pas, il sera indispensable d'envoyer un signal, pour faire comprendre que «c'est de l'humour». Ce peut être le regard brillant, une mimique joyeuse, un ton enjoué, une voix décalée⁽³⁾.

Ainsi, la plupart du temps, votre interlocuteur pourra interpréter vos propos avec le filtre de l'humour.

☺ Si vous ne voulez pas être vous-même, tant pis pour vous ! Vous serez

.....
 ↪ ...quelqu'un d'autre !... ou mieux encore, moi ! Mais la place est prise, tant pis pour vous !

c) La cohérence et l'incohérence

En général, le ton de votre voix est en accord avec ce que vous dites. Il arrive pourtant qu'un décalage donne un aspect humoristique à vos propos, en disant quelque chose de drôle sur un ton triste, ou l'inverse.

✂ Supposons que vous ayez une nouvelle désagréable à annoncer à quelqu'un qui vous connaît et apprécie votre esprit. Vous pouvez dire, sur un ton amusé :

« Mauvaise nouvelle, chérie ! La voiture est à la casse ! »

Ou inversement : « Bonne nouvelle, chérie ! On va enfin changer de voiture ! »

Ou encore : « Bonne nouvelle, chérie, les airbags fonctionnent ! »

✂ Pour annoncer un retard :


(Sur un ton joyeux) : « C'est dommage, j'aurais quinze minutes de retard au rendez-vous ! »

(Ou, sur un ton triste) : « C'est super, j'arriverai avec moins de vingt minutes de retard. »

3. Vous pouvez aussi, s'il ne comprend pas, lui envoyer une lettre anonyme en recommandé avec accusé de réception.

5. Testez votre Q.H.

Maintenant que vous voilà préparé... testez votre Q.H. (quotient humoristique). Commençons par une très bonne nouvelle : même un faible Q.I. n'empêche pas de développer son Q.H. ! L'auteur de ce livre en est la preuve, il a réussi à faire croire à sa belle qu'il est intelligent⁽⁴⁾ !

Parce que l'humour est disponible de l'âge de 4 mois à l'âge de 144 ans , vous méritez d'y accorder beaucoup d'attention. Vous allez enfin changer, pour devenir vous-même, et personne ne vous reconnaîtra ; d'ailleurs, personne ne vous reconnaît jamais. En devenant quelqu'un d'anonyme, un illustre inconnu, vous serez enfin comme tout le monde, c'est-à-dire personne en particulier... Sortir de l'ordinaire est le lot commun, car il est assez original d'être banal. Et vous donnez au mot différent son sens le plus courant, car vous êtes une exception tout à fait habituelle, vous qui inventez chaque jour une routine et une créativité répétitive, vous qui innovez dans le strict respect des traditions, vous qui égayez le côté terne de la vie.

Répondez honnêtement (car personne ne vous regarde) aux questions suivantes, qui vous aideront à clarifier ce que vous aimez.

☒ Considérez-vous que vous avez le sens de l'humour ? Quelle note vous donnez-vous, de 1 à 10 ?
 Ah bon ! Vraiment tant que ça ? ➡

☒ Les autres trouvent-ils que vous avez le sens de l'humour ?
 Mmm... ça m'étonnerait ! Ou alors, ce sont tous des hypocrites... ➡

☒ Appréciez-vous l'humour des autres ? Êtes-vous bon public ?
 Ouais, enfin, ça passe pour cette fois... ➡

4. Ah bon ! Tu n'y crois pas non plus ma chérie ? Dis, à ce propos, qu'avons-nous fait de mes économies ?

- ☒ Ce qui vous empêche de rire ?
(Les autres ! La Vie ! Vous ! Tout... et le reste !)
- ↳ Oui, je sais, vous auriez aimé avoir plusieurs pages pour répondre à cette question...
- ☒ Quelles sont les situations dans lesquelles vous vous sentez mal à l'aise
 ↳ Tout ça ? Ben dis donc ! ...
- ☒ Comment réagissez-vous à l'humour ? Est-ce que vous renvoyez la balle (pour que l'humour se développe et rebondisse de l'un à l'autre)

 (Remplissez vous-même le commentaire :)
- ☒ Savez-vous trouver de l'humour dans la vie quotidienne ?

 ↳ Mon ciel ! Ce n'est pas ce que vos voisins m'ont dit...
- ☒ Le stress vous perturbe-t-il de temps en temps ? Pour être sûr de ne pas vous tromper, entourez tous les mots :
1. Toujours.
 2. Jamais.
 3. Souvent.
 4. J'ignore le sens du mot « stress ».
 5. Toujours et jamais en même temps.
- (« Docteur, c'est de cette personne dont je parlais ! »)*
- ☒ Savez-vous rire de vous ?
(La bonne réponse est : Non !)
- ☒ Êtes-vous susceptible ?
(La bonne réponse est : Oui !)
1. Toujours.
 2. Absolument.
 3. Rageusement.
 4. De plus en plus.
 5. C'est la faute des autres.

↳ Et vous vous étounez de partir seul(e) en vacances ?

Il serait agréable, à ce stade, de réfléchir à vos nombreux points forts, d'examiner vos nombreuses qualités, de voir ces merveilles que vous pouvez encore développer en vous, pour ajouter à votre charme et à votre sympathie. Comme me l'a assuré mon ami Émile Coué : « C'est en pensant à la personne en train de lire ces lignes que j'ai eu l'intuition fulgurante de la pensée positive, et cette personne m'inspirera pendant trois ou quatre mille ans. Vous êtes sans doute la meilleure personne au monde en train de lire ces lignes ! »

Vous pouvez aussi noter quels sont vos humoristes favoris. Cela indique vos préférences actuelles pour un style visuel, pour le cynisme, pour les petites choses de la vie quotidienne, pour les jeux de mots. Certains humoristes vous paraissent plus drôles que d'autres, en fonction de vos goûts. Notez ce qui vous fait rire : leur méchanceté, leur indulgence, leur créativité, leur vulgarité, leur façon de traiter les puissants, leurs déguisements, leur accent, les sujets qu'ils traitent, etc.

Pour finir, réfléchissez aux amis (si vous en avez), aux collègues (si vous en avez), aux proches (si vous en avez) qui ont le « sens de l'humour ». La façon dont ils s'y prennent peut sembler mystérieuse. Vous vous dites peut-être que c'est un don naturel, inexplicable. Pourtant, sans le savoir, ils appliquent les mécanismes que vous apprenez dans ce livre⁽⁵⁾.



Si vous avez une vie, et si vous avez eu des moments amusants, il serait intéressant de les noter, pour y voir votre reflet. Comme me l'a assuré ma bonne amie la Castafiore : « Riez de vous voir si belle en ce miroir ! »

☒ Votre mère avait-elle le sens de l'humour ?
(Comment faisait-elle avec un enfant comme vous ?)

☞ (Et en plus, vous vous plaignez !)

5. Et aussi dans : *Rire pour vivre* (Dangles ; 2000), du même auteur.

- ☒ Votre père avait-il le sens de l'humour?
(Si vous savez déjà que les pères n'en ont pas, passez à la question suivante, et faites vite un enfant.)

Non, pas à ma femme, merci. ➡

Voici quelques comportements à adopter :

- ➡ Si l'on vous a autorisé, dès l'enfance, à faire preuve d'humour, c'est une bonne chose. Dans le cas contraire, il sera plus facile de commencer par l'ironie : inversez ce que vous voulez dire, et défendez ce que vous voulez condamner.
- ➡ Pour les hommes, si vous avez tendance à avoir un humour caustique, fréquentez les femmes pour vous imprégner de leur esprit ; leur humour est en général moins cruel que le vôtre.
- ➡ Si vous pratiquez l'humour noir, apprenez à l'atténuer.
- ➡ Si votre entourage se plaint de votre excès d'humour, veillez à vérifier leur propre humour, et évitez d'insister lorsqu'ils sont réfractaires.
- ➡ Si vous êtes pince-sans-rire, envoyez un signal plus clair.
- ➡ Si on vous reproche votre vulgarité, entraînez-vous pendant un mois à ne faire aucune allusion sexuelle ou considérée comme vulgaire, tout en continuant à pratiquer l'humour, pour enrichir votre répertoire.

L'humour, comme toute forme d'expression, peut être ressenti comme une agression, ou au contraire une forme de communication agréable, tendre et édifiante. Il conduit les êtres humains à marcher, main dans la main, les yeux brillants, vers l'avenir radieux que les générations passées ont semé dans un bel élan de solidarité qui transcende les vaines frontières générationnelles, tandis que se lève à l'horizon le futur éblouissant de l'humanité, le front ceint de l'auguste sagesse des justes, le sourire compatissant de l'égalité sur les lèvres... Sachez simplement qu'en lisant ce livre, vous pourriez gagner un million d'euros. Si je vous croise et que vous le connaissez par cœur, vous avez gagné un million, qu'il vous suffit de demander aux passants en leur tendant une sébile⁽⁶⁾.

6. Note du syndicat des libraires : contrairement à ce que pense l'auteur de ces sonnettes, peu importe que les gens lisent les livres, l'important est qu'ils les achètent.

Table des matières

Introduction : Vous avez davantage d'humour que vous ne le pensez !	9
Chap. I : L'incidence de l'humour dans notre vie quotidienne	13
1. Les atouts majeurs de l'humour	13
2. Les mécanismes de création de l'humour	15
3. S'entraîner à avoir de l'humour	16
a) L'humour et ses « pirouettes »	17
b) L'humour chez le médecin	19
4. Testez préalablement votre interlocuteur	21
a) La recherche de l'accord	21
b) L'envoi d'un signal	22
c) La cohérence et l'incohérence	23
5. Testez votre Q.H.	24
6. Décidez qui vous voulez être	28
Chap. II : Les différents types d'humour	31
1. L'humour et la souffrance	32
2. L'humour et la séduction	39
3. L'humour comme un art	40
Chap. III : Les mécanismes de l'humour	51
1. Favorisez la comparaison, le contraste et la différence ..	51
2. Captez l'attention de votre interlocuteur	57
a) Créez une tension	57
b) Cherchez l'inattendu	57
c) Utilisez l'inversion	58
3. Le déclenchement de la surprise	61
a) Utilisez la formule « C'est fou »	61
b) Utilisez la formule « Voilà ce qui arrive quand... » ...	62

c) Utilisez les formules « Est si... » et « Était si... »	63
d) Utilisez les formules « Avez-vous remarqué ? » et « Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ? »	67
4. La déformation de la réalité	68
a) Utilisez la formule : « Ce qui prouve bien que... »	70
b) Utilisez la formule : « Comment se fait-il que ? »	71
c) Utilisez la formule : « Ça ne marche pas »	71
5. Les généralisations abusives	72
6. L'exagération	76
7. Les allusions et les quiproquos	81
8. Le contraste	85
a) Utilisez la formule : « Surtout... »	88
b) Utilisez la formule : « Oui et »	88
9. La transformation du désagréable	89
a) Utilisez la formule : « Que se passerait-il si... ? »	92
b) Liez des sujets n'ayant aucun rapport entre eux	94
10. Les métaphores	94
a) Utilisez les formules : « Je me sens comme, aussi que, autant que... »	95
b) Utilisez la formule : « J'ai mieux compris »	96
11. La visualisation	97
12. Le paradoxe	99
13. L'accentuation des évidences	100
Chap. IV : L'humour, l'art du recyclage	103
1. Sortir des polémiques	106
2. Mettre en scène ce que l'on veut exprimer	107
3. De la susceptibilité à la souplesse	112
4. Accepter les erreurs	116
a) Sourire de nos erreurs et de celles des autres	116
b) Mon erreur est plus noble que la vôtre	117
5. L'humour et la mauvaise foi	118
6. L'humour et les rôles	119
7. L'humour comme compensation à la domination	122
8. L'humour et la transgression	123
9. L'humour et la comparaison	128
a) Utilisez la formule : « Tout le monde »	130
b) Utilisez la formule : « C'est injuste »	130
10. La comparaison dans le temps	132
a) Utilisez la formule : « Avant... après... »	132
b) Utilisez la formule « Avant... mais... »	134
c) Utilisez la formule « Ici... ailleurs... »	135
d) Utilisez la formule « Eux... nous... »	135

TABLE DES MATIÈRES	183
11. Les hommes et les femmes	136
12. Alléger les difficultés passées	138
13. Révisions et approfondissement	139
Chap. V : Le plaisir des mots	141
1. Souligner les évidences	142
2. Faire face aux reproches	145
3. Créer ses propres réparties	146
a) Les réparties liées à notre physique, à notre apparence	156
b) Les réparties liées à la vie quotidienne	161
c) Les réparties liées à la vie professionnelle et sociale	164
d) Les réparties liées aux problèmes de société et aux comportements	169
Conclusion : Ha, ha, ha !	179
Table des matières	181

L'impression de cet ouvrage
a été réalisée par