

Journée Annuelle - Samedi 1^{er} avril 2023

L'Humour, le Rire et le Jeu dans la Sexualité

Comment les intégrer en tant que supports dans nos pratiques ?

Depuis le début des années 2000, l'OMS tend à définir la sexualité et la santé sexuelle comme un aspect central de l'être humain, exigeant une approche positive en prônant la possibilité d'avoir des expériences agréables, afin de maintenir un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social.

Or le rire - "propre de l'humanité" - est également un aspect central de l'être humain, nous procurant des expériences agréables, du plaisir et un certain bien-être (ne dit-on pas que rire 10 minutes par jour permettrait de se maintenir en bonne santé ?). Imaginons alors les bienfaits décuplés en réunissant rire et sexualité !

Rions-nous suffisamment dans nos métiers ? La santé sexuelle est un sujet sérieux, en tant que professionnel·les notre quotidien est parfois trop centré sur les dysfonctions, les troubles, les violences, les désillusions ou les peurs... La sexualité positive, c'est peut-être aussi comment redonner plus de place à l'humour, au jeu ? Le rire ne pourrait-il pas être un outil pertinent à l'atteinte des préconisations en matière de santé sexuelle ? Par son approche holistique, positive, inclusive et intégrative, le CIFRES a pour vocation à travers ces journées annuelles de présenter des innovations individuelles et institutionnelles, ponctuelles ou structurées, en matière d'éducation et de santé sexuelles. Pour 2023, à l'occasion du 1er avril, nous avons choisi de vous présenter des initiatives, touchant à la sexualité et abordés sous l'angle de l'humour, du rire et du jeu.

En effet, dans nos milieux souvent institutionnalisés et médicalisés, il peut arriver d'oublier que le pouvoir du rire peut s'avérer être une formidable ressource thérapeutique et éducative. Un éclat de rire peut apaiser le corps et l'esprit et rassembler les gens en un instant. N'en est-il pas également de même lorsque la sexualité est vécue de manière épanouie ? Sommes-nous donc capables de proposer, développer et utiliser des outils afin que les professionnel·le·s puissent parler de sexualité sérieusement mais sans se prendre au sérieux ?

Une blague déclenchant le rire général peut permettre de faire tomber plus de barrières qu'un long discours. La relation spontanément se soude, se détend, s'associe dans ses similitudes et ses différences afin de briser les tabous et de délier les langues autour des interrogations et des souffrances sexuelles souvent difficiles à avouer. Le rire contagieux nous rend tous humains. Des humains soudainement acteurs de nos émotions, de notre histoire et nos actions. Les corps bougent et la parole se libère.

Une étude de l'Université de Californie a démontré que le rire favorise une vision positive et légère des événements stressants que nous ne percevons plus alors comme une difficulté



menaçante mais plutôt comme un défi à relever, voire un jeu que l'on peut gagner. Cette nouvelle vision ludique apparaît ainsi comme un moteur de cheminement et d'apprentissage collectif et individuel fort. Ceci en repositionnant la personne au centre et en la rendant actrice de sa vie afin de surmonter les obstacles qui peuvent lui faire face. Le récit peut alors, à la manière d'un Vaudeville, devenir une tragédie inversée où pour faire rire il faut prendre des situations vraies, vécues, faisant échos en nous tous pour les transcender positivement.

Le rire est donc un pouvoir puissant, et comme tout pouvoir, il implique de grandes responsabilités. Cela s'apprend et ne s'improvise pas toujours. Le CIFRES vous convie à cette journée organisée autour de témoignages et d'ateliers présentés par des artistes et des professionnel-le-s qui utilisent l'humour et le jeu dans leur pratique clinique et pédagogique autour de la sexualité.