

Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

MÉMOIRE DE MASTER DE PSYCHOLOGIE

Département de psychologie, Lausanne (CH)

Réalisé par

Emma CUENDET
Clémence MONARD

Superviseur :
Manuel Tettamanti

Année Académique 2023-2024

13 juin 2024

Table des matières

Remerciements	4
1. Résumé	5
2. Introduction	6
3. Contexte théorique	7
3.1 L'humour	7
3.1.1 <i>Définition et historique</i>	7
3.1.2 <i>Les diverses formes de l'humour</i>	7
3.1.3 <i>L'impact de l'humour à différents niveaux</i>	8
3.1.3.1 <i>Au niveau personnel</i>	8
3.1.3.2 <i>Au niveau interpersonnel</i>	8
3.1.3.3 <i>Les expressions humoristiques</i>	9
3.2 La santé mentale	10
3.2.1 <i>Définition et perspective théorique</i>	10
3.2.2 <i>Les composantes de la santé mentale</i>	11
3.2.2.1 <i>Les émotions et la régulation émotionnelle</i>	11
3.2.2.2 <i>L'estime de soi et son impact sur la santé mentale</i>	11
3.2.2.3 <i>Les mécanismes de défense</i>	11
3.2.2.4. <i>Les relations interpersonnelles</i>	12
3.3 Le lien entre l'humour et la santé mentale	12
3.4 Objectifs et hypothèses	15
4. Méthodologie	17
4.1 Cadre de référence théorique	17
4.2 Méthodologie : Théorie	18
4.3 Méthodologie : Pratique	19
4.4 Méthodologie : Analyse	22
5. Analyse de données	23
5.1 Analyse descriptive des résultats	23
5.1.1 <i>Impacts bénéfiques au niveau personnel (174)</i>	25
5.1.1.1 <i>Aide (48)</i>	25
5.1.1.2 <i>Bien-être (53)</i>	26
5.1.1.3 <i>Facilitation du lien (73)</i>	27
5.1.2 <i>Vécu dans son rapport à l'humour (146)</i>	29
5.1.2.1 <i>Spécificité contextuelle (44)</i>	29
5.1.2.2 <i>Stratégie d'utilisation (38)</i>	30
5.1.2.3 <i>Spontanéité (24)</i>	31
5.1.2.4 <i>Temps (23)</i>	32
5.1.2.4 <i>Confiance dans le lien (17)</i>	33
5.1.3 <i>Impacts négatifs : l'humour à double tranchant (102)</i>	33
5.1.3.1 <i>Précaution (13)</i>	33
5.1.3.2 <i>Entrave au lien (62)</i>	35
5.1.3.3. <i>Évitement (27)</i>	36
5.1.4 <i>Les limites de l'humour (23)</i>	36
5.1.4.1 <i>Rire seul·e (10)</i>	36

5.1.4.2 Critère de proximité (13).....	37
6. Discussion.....	38
6.1 Limites et réflexions méthodologiques	43
7. Conclusion.....	45
7.1 Apports de notre recherche.....	45
7.2 Perspectives futures.....	48
8. Bibliographies	51
9. Annexes	57
A. Feuillet d’information	57
B. Formulaires de consentement.....	59
<i>B.1 Focus Group 1</i>	<i>59</i>
<i>B.2 Focus Group 2</i>	<i>64</i>
C. Canevas des focus group.....	69
D. Affiche pour les réseaux sociaux et groupes WhatsApp.....	71
E. Déclaration sur l’honneur.....	72

Remerciements

Nous tenons, tout d'abord, à exprimer nos chaleureux remerciements à M. Tettamanti, pour sa disponibilité, ses conseils précieux et son expertise tout au long de ce travail de recherche.

Nos remerciements vont également à toute l'équipe du programme JADE des HUG pour nous avoir accueillies chaleureusement lors d'une semaine de stage, qui s'est révélé être très enrichissante.

Nous souhaitons également adresser nos remerciements les plus sincères à Corinne et Clara pour leurs suggestions avisées et le temps qu'elles ont accordé à la relecture de notre mémoire ainsi qu'à notre famille et nos ami·e·s pour leur soutien constant et leur encouragement durant cette période d'étude.

Enfin, nous souhaitons exprimer notre fierté pour avoir mené à bien ce travail, qui représente une étape importante dans notre parcours et tenons à exprimer notre reconnaissance envers toutes les personnes qui y ont contribué, de près ou de loin.

1. Résumé

Cette étude vise à explorer et à comprendre les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes. Au travers de deux Focus Group, nous avons discuté du vécu, des différentes expériences et des perceptions en lien avec l'humour sur un échantillon de population âgée de 20 à 25 ans. Le but étant d'approfondir notre compréhension de ce processus, que nous définissons comme éminemment social, mais individuellement spécifique. En se basant sur l'état actuel de la recherche, l'objectif était d'investiguer les potentiels effets que peut avoir la mobilisation de l'humour sur la santé mentale. Au préalable, nous imaginions que les effets positifs de l'humour sur la santé mentale et son implication dans la création et dans le renforcement des relations interpersonnelles seraient discutés et mis en lumière. Nous pensions qu'une certaine importance du discours serait mise sur l'adaptation contextuelle nécessaire à son utilisation. Finalement, nous nous attendions à ce que la dimension dépréciative de l'humour et ses limites soient moins discutées. Les résultats de cette recherche ont permis de mettre en avant les effets bénéfiques de l'humour, tout en les nuanciant, soulignant les effets néfastes qu'il peut engendrer sur la santé mentale et ses limites. L'importance des relations sociales et l'impact du temps sur la perception de l'humour ont été discutés. Ainsi, la présente étude contribue à l'enrichissement des connaissances et de la compréhension de l'humour, permettant d'ouvrir les horizons sur ce sujet complexe et multidimensionnel.

Mots-clés : humour, santé mentale, jeunes adultes, effets bénéfiques, relation interpersonnelles, limites de l'humour, vécu de l'humour, Focus Group, analyse thématique de contenu (ATC)

2. Introduction

Depuis quelques années, le sujet de la santé mentale fait l'objet d'une destigmatisation croissante. Nous estimons que les jeunes adultes en parlent plus ouvertement et recherchent activement des solutions pour améliorer leur bien-être psychique. Les médias participent également à ces débats en multipliant les articles soulignant l'importance de la santé mentale, comme l'article de la RTS, paru en mars 2023, sur la "*Hausse des consultations pour pensées suicidaires chez les jeunes, alerte Pro Juventute*" (Suisse, 2024). L'état actuel de la santé mentale chez les jeunes adultes résidant en Suisse est alarmant. Si nous nous référons aux données de l'Office Fédéral de la Statistique, elles mettent en avant une augmentation de 52.63% de la détresse psychologique chez les femmes âgées entre 15 et 24 ans entre 2017 et 2022 et une augmentation de 70.83% chez les hommes de la même tranche d'âge (De la statistique, 2023). En tant que futures professionnelles de la santé, ces chiffres nous inquiètent et nous questionnent sur quels peuvent être les potentiels outils à mettre en place afin de prévenir ces risques.

Nous estimons que l'humour peut jouer un rôle important dans l'amélioration de la santé mentale. En effet, depuis un certain nombre d'années, les chercheurs et chercheuses s'attellent à étudier le lien entre ces deux concepts. La recherche au sujet de l'humour a pris de l'ampleur dès les années 1970 (Martin et al., 2003), ce qui est considéré comme relativement tard comparativement à d'autres objets d'études en psychologie. Malgré une augmentation importante d'articles scientifiques contenant les termes "humour" et "rire" entre 1969 et 1979 (Martin et al., 2003), certain·e·s chercheur·euse·s considèrent l'humour comme un objet inapproprié dans des recherches académiques et découlant d'un intérêt de second ordre (Martin et al., 2003). De surcroît, sa complexité et le peu de consensus autour de son objet le rendent difficile à étudier.

Malgré tout, nous avons décidé de nous intéresser à la manière dont l'humour peut impacter la santé mentale. Il nous paraissait pertinent de considérer les avis et les expériences de différentes personnes à ce sujet, afin d'affiner les recherches menées jusqu'à présent et d'obtenir des clés de compréhension pour faire face à ce problème très actuel et qui préoccupe tous les acteur·trice·s de la santé mentale

3. Contexte théorique

3.1 L'humour

Il n'est pas évident de définir le terme humour en raison de la multiplicité des dimensions qu'il regroupe. C'est pourquoi, nous proposons de passer en revue brièvement l'évolution de ce dernier ainsi que les différentes manières de le caractériser, de façon à s'accorder sur une définition pertinente précisément dans le cadre de notre recherche.

3.1.1 Définition et historique

Pour commencer, l'étymologie du terme « humour » vient du latin « humorem », désignant les fluides corporels. Il était associé à la théorie des humeurs d'Hippocrate (Thivel, 1997), selon laquelle la santé dépendait de l'équilibre entre le sang, le phlegme, la bile jaune et la bile noire. Ainsi, jusqu'au 16^e siècle, le mot « humour » n'évoque ni amusement ni rire. En anglais, le terme évolue et, teinté négativement, il devient une manière de montrer sa supériorité : On ne distinguait pas « rire avec » de « rire de » (Martin & Ford, 2018). C'est autour du 18^e siècle que s'opère une distinction entre le terme de « Wit » (vivacité d'esprit) que nous pouvons associer à la moquerie, et celui de « humour » qui devient alors le fief d'un mécanisme inné et naturel symbolisant la sympathie et le rire ensemble.

Au 20^e siècle, cette distinction se perd, l'humour prend le dessus et se définit comme un terme générique englobant tout ce qui provoque le rire. Cette définition prendra plus d'importance et sera privilégiée en société (Martin & Ford, 2018). Actuellement, l'humour est pensé comme une expérience fondamentale et universelle de l'humain. Après les pleurs, il constitue la première vocalisation sociale (McGhee 1979, cité dans Martin & Ford, 2018) et se manifeste quotidiennement, dans tous les contextes sociaux et sous différentes formes (Martin & Ford, 2018).

3.1.2 Les diverses formes de l'humour

L'humour peut prendre des formes variées. Premièrement, il se retrouve abondamment dans des divertissements tels que des films ou des livres. Dans ces contextes, l'humour est produit de manière stratégique dans le but d'engendrer une réponse plaisante aux consommateur·trice·s du média. Les blagues, quant à elles, sont également produites de manières intentionnelles, mais peuvent aisément s'insérer dans les interactions sociales. Elles se distinguent d'une forme d'humour plus spontanée, présente dans les conversations

quotidiennes qui regroupe à la fois des mécanismes tels que l'ironie, le sarcasme ou le simple fait de raconter une anecdote (Martin & Ford, 2018). Finalement, au-delà du langage, toutes sortes d'actions involontaires comme des chutes, des fautes de prononciation, etc. peuvent s'insérer dans la boîte à outils universelle que représente le terme "humour".

Comme l'humour est employé quotidiennement et de manière universelle, il peut également servir d'indicateur pour repérer les différences interculturelles (Kazarian et Martin, 2004) : Parfois certaines formes d'humour peuvent être propres à une nationalité, une région ou un sous-groupe en particulier. En conséquence, chaque système possède, à son échelle, sa propre manière de recourir à l'humour. Il peut donc être compris comme ce qui constitue la personnalité de chaque acteur·trice d'un système, mais il peut aussi être représentatif de la manière dont un système fonctionne.

3.1.3 L'impact de l'humour à différents niveaux

3.1.3.1 Au niveau personnel. Dans le cadre de notre recherche, nous avons décidé de nous inspirer principalement de la conceptualisation de l'humour proposée par Martin et al. (2003). En effet, Martin et ses collègues sont des pionniers dans la recherche sur l'humour et proposent, entre autres, une taxonomie qui nous semble pertinente. Selon eux (2003), l'humour est défini comme un concept aux multiples facettes. Ils décrivent l'humour comme une manière efficace de gérer les facteurs de stress et de prendre de la distance face aux situations anxiogènes. Ce recul permet d'augmenter le sentiment de maîtrise et de bien-être général (Martin, 2003). En effet, si nous nous référons au DSM-IV-TR, l'humour est inscrit parmi les 31 mécanismes de défense répertoriés : « *Humour : mécanisme par lequel le sujet répond aux conflits émotionnels ou aux facteurs de stress internes ou externes en faisant ressortir les aspects amusants ou ironiques du conflit ou des facteurs de stress* » (DSM-IV-TR 2000, p. 935). Il est placé parmi les mécanismes les plus adaptatifs et est décrit comme une manière fonctionnelle de se protéger des divers facteurs de stress de la vie. Cette dimension nous rapproche du dessein psychologique que nous souhaitons attribuer à ce terme.

3.1.3.2 Au niveau interpersonnel. Ces chercheurs associent également une dimension interpersonnelle au concept de l'humour. Ils ont démontré que l'humour permet de réduire la tension relationnelle et de promouvoir le soutien social, ce qui contribue positivement au bien-être psychologique (Martin, 2003). C'est autour de cette dimension sociale que nous avons décidé de centrer notre recherche, car l'humour est considéré comme un phénomène

fondamentalement social (Apte, 1985, cité dans Martin 2018, p.3). Même lorsqu'une personne rigole seule (par exemple devant une comédie) ceci implique tout de même la présence imaginée ou implicite d'un-e tier-ce (Allport cité dans Martin, 1998). Cependant, la dimension interpersonnelle de l'humour sous-tend l'existence d'un véritable jeu social contradictoire. L'humour peut être perçu à la fois comme « lubrifiant social », en permettant de solidifier les liens entre individus, mais également comme « abrasif social », engendrant une séparation entre individu et membre d'un groupe (Meyer, 2000). Martin et al. (2003) proposent une taxonomie des différents styles d'humour qui reflète pertinemment ce double rôle de l'humour. Dans leur étude sur « *Les différences individuelles dans l'utilisation de l'humour et leur relation avec le bien-être psychologique* » (Martin et al., 2003), ils utilisent un modèle 2x2 qui permet de distinguer quatre manières d'utiliser l'humour. Nous retrouvons, tout d'abord, des utilisations de l'humour aux bénéfices potentiels qui permettent de renforcer l'image de soi avec l'humour valorisant¹ et qui permettent d'améliorer les relations interpersonnelles avec l'humour affiliatif². Ensuite, ils mentionnent l'utilisation de l'humour agressif³ pour renforcer l'image de soi aux dépens des autres et finalement, l'humour dépréciatif⁴ qui a pour objectif d'améliorer les relations, mais aux dépens de soi-même.

3.1.3.3 Les expressions humoristiques. Le terme humour peut être compris à la fois comme un état éphémère (de plaisir, de satisfaction par exemple) ou alors, comme un trait de personnalité (quand nous qualifions un individu de drôle). Ce trait de personnalité fait référence au « sens de l'humour » que nous utilisons amplement. Il représente un des traits les plus désirés chez une personne (Martin, 2018). C'est par le biais du sens de l'humour que les premiers liens avec la santé mentale se sont établis. Il était associé au fait d'être stable mentalement et résistant aux émotions négatives de colère ou de stress. C'est pourquoi, nous avons choisi de nous intéresser aux bienfaits que peut produire un tel mécanisme sur la santé mentale.

¹ Self-enhancing humor (Martine et al., 2003)

² Affiliative humor (Martine et al., 2003)

³ Aggressive humor (Martine et al., 2003)

⁴ Self-defeating humor (Martine et al., 2003)

3.2 La santé mentale

Afin de comprendre entièrement les défis de notre recherche, il est judicieux de s'accorder sur ce que nous entendons par le terme de "santé mentale", amplement utilisé de nos jours sans être clairement défini.

3.2.1 Définition et perspective théorique

Au fil du temps, diverses définitions de la santé mentale ont été proposées. Dans le cadre de cette recherche, nous nous référons à la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2024). Elle définit la santé mentale comme "un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté". Cette définition intègre différentes composantes essentielles, telles que la gestion du stress, le développement personnel, la performance académique et professionnelle, ainsi que la participation active à la communauté. Nous ne développerons pas les aspects qui concernent les performances au travail, ni ceux concernant le développement personnel. Nous souhaitons nous concentrer sur la gestion des émotions et la participation active à la communauté, car nous leur attribuons plus aisément des liens avec l'humour. Par communauté, ce sont les relations interpersonnelles qui nous intéressent. En effet, il a été retenu, par Bhugra et ses collègues (2013), que la santé mentale peut également se définir comme la capacité d'un individu à créer et à entretenir des relations interpersonnelles affectueuses et à assumer les fonctions sociales, habituellement attribuées à sa culture.

Il est important de noter que la santé mentale est influencée par un large panel de facteurs, qu'ils soient biologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux (Bhugra, 2013). Cette complexité nécessite de considérer les individus dans leur globalité, en prenant en compte toutes les dimensions et les interactions, pour comprendre comment différents éléments peuvent interagir et ainsi, contribuer à l'état de santé mental d'une personne. Finalement, et comme mentionné précédemment, la santé mentale est un concept qui incarne plusieurs composantes. Elle peut avoir, à la fois une composante subjective évaluant sa satisfaction de vie, et une composante affective, représentant la prépondérance à ressentir des émotions négatives (Ford, 2016).

3.2.2 Les composantes de la santé mentale

Par composantes de la santé mentale, nous nous référons aux divers aspects qui contribuent à un état de bien-être global au niveau psychologique. Il existe certaines composantes majeures dans la santé mentale, qui nous semblent importantes à définir pour la suite de cette recherche.

3.2.2.1 Les émotions et la régulation émotionnelle. La présente étude accorde une place importante aux émotions, c'est pourquoi il nous semble important d'élaborer autour de cette composante. En effet, selon le modèle de santé mentale de Greenspoon et Saklofske (2001) et de Suldo et Shaffer (2008) (cité dans Hu et al., 2014), l'évaluation de la santé mentale doit inclure les états émotionnels positifs et négatifs. Tout d'abord, Scherer (2000) définit les émotions comme des changements rapides et épisodiques dans différents systèmes de l'organisme, déclenchés par des événements internes ou externes à l'individu. Les émotions ressenties ne sont pas toujours désirables ou exprimables, elles peuvent être inadaptées ou exagérées. C'est pourquoi, la régulation des émotions constitue une dimension majeure. La notion de régulation des émotions renvoie à un processus influençant l'expérience et l'expression des émotions, avec des stratégies spécifiques qui vont permettre l'amélioration de la santé mentale (Gross et John, 2003). La régulation émotionnelle, qui permet donc le contrôle intentionnel des émotions, est cruciale pour le bien-être (Hu et al., 2014) et donc pour le maintien d'une santé mentale favorable (Gresham et Gullone, 2012, cité dans Hu et al., 2014).

3.2.2.2 L'estime de soi et son impact sur la santé mentale. La perception de soi, ou l'estime de soi, est centrale dans notre recherche en raison de son impact direct sur les comportements et la santé mentale. Christophe André (2005), définit l'estime de soi comme une composante essentielle de la personnalité, qui influence le comportement, la cognition et les émotions. Selon lui, une estime de soi élevée favorise l'engagement, une certaine stabilité émotionnelle et joue un rôle protecteur dans l'adversité.

3.2.2.3 Les mécanismes de défense. Un moyen que tout individu utilise afin de protéger l'intégrité de sa santé mentale consiste en l'utilisation inconsciente de mécanismes de défense. Ces mécanismes ont été définis par Laplanche et Pontalis (1967) comme "un ensemble d'opérations dont la finalité est de réduire, de supprimer toute modification susceptible de mettre en danger l'intégrité et la constance de l'individu biopsychologique" (cité dans Roman, 2022-2023, p.3). Les principales caractéristiques des mécanismes de défense, évoquées par le Professeur Pascal Roman dans son cours intitulé "Psychopathologie

clinique et psychanalyse de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte" (2022-2023) sont d'une part, leur forme inconsciente, leur rôle dans le maintien à distance des conflits psychiques à un niveau acceptable et d'autre part, leur contribution dans le modelage que chacun·e fait du monde qui l'entoure.

3.2.2.4. Les relations interpersonnelles. L'étude de Harlow, en 1959, a mis sur le devant de la scène l'importance de l'attachement et du contact physique dans le développement des enfants. En 1970, il a également souligné l'importance des interactions sociales et les effets néfastes de l'isolement. Ces travaux montrent que les relations interpersonnelles sont des besoins fondamentaux pour tout être social. Des recherches ultérieures ont confirmé que des relations sociales positives sont fortement associées à une meilleure santé mentale, réduisant même les risques de troubles mentaux (House et al., 1988). En effet, le soutien social peut atténuer les effets négatifs du stress, améliorant ainsi le sentiment de bien-être (Cohen et Wills, 1985). Ensemble, ces études démontrent de manière convaincante que les relations interpersonnelles jouent un rôle crucial dans la promotion et le maintien de la santé mentale.

En explorant ces multiples associations, nous visons à comprendre comment l'humour peut être un moyen efficace pour améliorer la régulation émotionnelle, renforcer l'estime de soi, servir de mécanisme de défense contre l'adversité, ainsi que maintenir et renforcer les relations sociales. Ce sont tous des aspects essentiels pour le maintien d'une meilleure santé mentale globale.

3.3 Le lien entre l'humour et la santé mentale

Dans le cadre de cette recherche, nous nous intéressons aux effets de l'humour sur la santé mentale, en mettant l'accent sur les présumés bienfaits de l'humour. En considérant l'humour et la santé mentale comme nous venons de les définir, ils représentent des objets d'étude complexes, au point qu'il est difficile de les isoler en une seule composante dans un cadre de recherche expérimental. Il devient alors judicieux de segmenter ces termes en différents processus de régulation adaptative permettant à l'individu de se plonger dans de bonnes conditions et de ressentir une satisfaction de vie subjective appréciable ainsi que des affects adaptés.

Premièrement, l'humour permet la réévaluation cognitive d'une situation en prenant de la distance face à une émotion négative (Braniecka et al., 2019). Dans ce contexte,

mobiliser l'humour à propos d'un événement à caractéristiques dépressives permet de diminuer les émotions négatives tout en favorisant celles positives. En ce sens, il peut être envisagé comme une stratégie de coping - c.a.d une manière de gérer les situations vécues comme stressantes - générant des émotions positives telles que l'amusement et la joie (Fredrickson et al., 2000) et de fait, favoriser un sentiment de bien-être subjectif. Une étude menée par Cann et ses collègues (1999) avait déjà pu identifier les impacts bénéfiques de l'humour sur l'état émotionnel lié à un facteur de stress. Les résultats de leur recherche ont permis de démontrer que mobiliser l'humour soit avant, soit après un facteur de stress, a un impact positif significatif sur les réponses émotionnelles négatives, puisqu'il permet à l'individu de retrouver un meilleur état émotionnel. En revanche, cette étude met également en avant que le sens de l'humour de la personne concernée joue un rôle important dans les réponses émotionnelles.

Dans une autre étude, Cann et al. (1997) s'intéressent au rôle de l'humour dans les relations interpersonnelles. La littérature de cette époque mettait déjà en lumière que, de manière presque universelle, le sens de l'humour était perçu comme une qualité souhaitable (Cann et Kuiper, 2014). Les résultats de leur recherche ont démontré que lorsque l'humour est partagé, il contribue à la création de liens et que ces derniers auraient un rôle protecteur sur le bien-être (Cann et al., 1997). Les deux études que Cann et Kuiper ont menées, presque simultanément, leur ont permis de constater que l'humour contribue au bien-être en générant des émotions positives et en améliorant le vécu interpersonnel (Cann et Kuiper, 2014). Plus tard, Kokkinos et Koutsospyros (2023) appuient à nouveau cet argument, en soulignant que la dimension interpersonnelle propre à l'humour favorise l'épanouissement personnel de l'individu en améliorant les relations et le soutien social. Ainsi, l'humour peut être utilisé comme un outil favorisant le sentiment de bien-être.

Par ailleurs, Schneider et al. (2018) ont conduit une méta-analyse afin d'identifier les potentiels liens de causalité entre un certain type d'humour (selon la taxonomie de Martin et al. 2003), et leurs bienfaits sur la santé mentale. Le concept de santé mentale a été opérationnalisé en quatre composantes : estime de soi, satisfaction de vie, optimisme et dépression. Ces dimensions regroupent des jugements et des croyances à la fois sur soi (estime de soi), sur la capacité actuelle et celle future à gérer les situations difficiles (satisfaction de vie et optimisme), et sur l'expérience d'émotions négatives (dépression) (Schneider, 2018). Ces chercheurs n'ont pu démontrer que les styles positifs d'humour, c'est-à-dire l'humour valorisant (qui renforce l'image de soi) et l'humour affiliatif (qui favorise les

relations interpersonnelles) sont positivement corrélés avec la santé mentale. La corrélation la plus forte est celle entre l'humour valorisant et l'optimisme (Schneider, 2018). Il avait déjà été mis en avant par Martin et ses collègues (2003) que l'humour valorisant permettait de conserver une perspective humoristique même dans des situations de stress ou d'adversité et qu'il était utilisé comme mécanisme d'adaptation et de régulation émotionnelle (Dixon, 1980, cité dans Martin et al., 2003). Il n'est donc pas surprenant qu'il existe une corrélation entre ce type d'humour et l'optimisme. A contrario, l'humour dévalorisant, qui vise à se moquer de soi-même dans le but de divertir les autres, est négativement corrélé avec la santé mentale. Enfin, ils n'ont pas pu identifier d'évidence statistique concernant le lien entre la santé mentale et l'humour agressif, qui est de mise dans les propos dévalorisants ou blessants pour autrui. L'ensemble de ces résultats suggère donc l'existence d'un réel impact de l'humour sur la santé mentale, tout en soulignant que son effet peut être diamétralement opposé en fonction du style d'humour mobilisé : Bénéfique s'il s'agit des styles d'humour affiliatif ou valorisant, et dépréciatif concernant l'humour autodestructeur.

Les types positifs d'humour favorisent donc une régulation émotionnelle adaptative et contribuent à un sentiment subjectif de bien-être (Kokkinos & Koutsospyros, 2023). Ils représentent des facteurs protecteurs contre les répercussions néfastes que peut avoir une détresse psychologique qui suit un événement de vie difficile.

Dans cet ordre d'idée, l'humour peut être perçu comme une forme de mécanisme de défense adaptatif selon le type mobilisé. Pour autant, il est important de souligner que l'impact ne se fait pas de manière unilatérale. En effet, nous pouvons imaginer qu'un individu avec une santé mentale fragile aura tendance à utiliser plus fréquemment des styles d'humour négatifs (celui dépréciatif⁵ principalement). En mobilisant l'humour comme une forme de mécanisme de coping mal adapté, il risque de perpétuer un cercle vicieux qui péjore la santé mentale (Kokkinos & Koutsospyros, 2023). Effectivement, les individus avec un sens de l'humour dépréciatif ont tendance à masquer ou à supprimer les émotions négatives en évitant les situations défiantes de la vie (Martin, 2003). Concernant le style d'humour agressif⁶, il semble évident qu'il peut avoir un impact négatif au niveau relationnel.

⁵ Self-defeating (Martin et al., 2003)

⁶ Aggressive humor (Martin et al., 2003)

Nous remarquons donc que ces effets peuvent être très controversés, principalement sur le plan social. C'est pourquoi, nous avons décidé de nous intéresser particulièrement aux effets paradoxaux de ces deux dimensions opposées de l'humour : d'une part une dimension bénéfique qui considère l'humour comme un moyen de s'affilier et favoriser les relations interpersonnelles (la dimension dite affiliative), et de l'autre une dimension plus dépréciative où l'humour peut exclure ou diviser les individus (la dimension dite ségrégative).

En définitive, bien qu'il y ait eu des avancées significatives dans la compréhension des effets de l'humour sur la santé mentale, il existe encore aujourd'hui, plusieurs lacunes dans la littérature. Ceci s'explique par le fait que la majorité des études menées jusqu'ici utilisent des approches quantitatives, ce qui ne permet pas de prendre en compte la complexité existante des interactions entre les différents types d'humour et les divers aspects de la santé mentale. De surcroît, nous n'avons trouvé que peu de recherches qualitatives qui explorent les vécus des individus et la manière dont ils perçoivent et mobilisent l'humour dans leur quotidien.

En adoptant une approche qualitative, nous visons à explorer en profondeur les perceptions et les expériences personnelles des jeunes adultes. Au travers de cette recherche, nous espérons offrir des éclairages sur la manière dont l'humour peut être utilisé, dans le but de promouvoir une meilleure santé mentale. Finalement, nous souhaitons contribuer à l'enrichissement de la littérature actuelle en fournissant une compréhension plus fine de l'impact de l'humour sur la santé mentale.

3.4 Objectifs et hypothèses

L'objectif de cette étude qualitative porte sur les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes. Nous aimerions comprendre, au travers du vécu de jeunes adultes, quelle place accordent-ils·elles à l'humour dans leur quotidien ? Comment le mobilisent-ils·elles réellement ? Quels sont les impacts sur leur santé mentale ? Quelle est la place qu'ils·elles accordent à l'humour dans leurs relations ? Et également s'ils·elles remarquent les effets négatifs qu'il peut engendrer sur le bien-être ? Si oui, comment arrive-t-ils·elles à gérer ces effets paradoxaux ?

Nous espérons comprendre, au travers de leur discours, quelles sont leurs intentions derrière ces manifestations. Nous souhaitons explorer si l'humour favorise un sentiment d'appartenance à un groupe ou s'il est davantage utilisé à des fins personnelles comme un outil pour se sentir mieux et se détendre. Finalement, nous aimerions savoir s'il favorise un

sentiment de bien-être généralisé par le biais de l'amélioration des relations interpersonnelles ?

Nous espérons également que notre recherche nous permet d'identifier si les individus reconnaissent l'impact potentiellement négatif de l'humour ou s'ils ne perçoivent que sa dimension positive. Il est intéressant de questionner leur utilisation de l'humour en repérant si ils·elles l'ont déjà mobilisé à des fins de ségrégation, voir comme un outil leur permettant de montrer une quelconque supériorité. Nous imaginons que ces effets négatifs ne sont pas forcément présents dans l'imaginaire commun de chacun·e. Au vu de l'histoire du terme humour, il est intéressant de comprendre si la dimension dépréciative de ce dernier est encore présente aujourd'hui, et si oui à quelles mesures ?

En amont de la récolte de nos données, nous avons établi une série d'hypothèses, en lien avec l'état de la littérature actuelle, que nous gardons en tête au long de notre travail afin d'orienter l'interprétation de nos résultats. Tout d'abord, la méta-analyse de Schneider et al. (2018) et l'étude de Amjad et Dasti (2022) ont démontré que les styles d'humour adaptatifs (affiliatif et valorisant) sont positivement corrélés avec des indicateurs de bonne santé mentale. De ce fait, nous imaginons que l'utilisation de ces styles d'humour est associée à une régulation émotionnelle positive et à une meilleure santé mentale chez nos participant·e·s. Puis, en nous référant aux résultats des recherches de Cann et al. (1997) et Cann et Kuiper (2014), nous imaginons que les participant·e·s reconnaîtront que le fait de partager l'humour leur permet de ressentir des liens sociaux plus solides et un plus grand sentiment de bien-être. En ce sens, les interactions sociales jouent un rôle médiateur dans la relation entre la mobilisation de l'humour et la santé mentale. Dans un autre sens, en questionnant notre propre pratique, nous imaginons que l'humour est utilisé plus spontanément chez nos participant·e·s si ils·elles se sentent proche de leur interlocuteur·trice et qu'ils·elles se trouvent dans un contexte propice à l'humour (entre ami·e·s par exemple). Finalement, en raison du faible nombre d'études qui mettent en avant les potentiels effets néfastes de l'humour, nous supposons que les individus, de manière générale, tendent à ne pas percevoir la dimension dépréciative de l'humour. Selon nous, cela suggère que l'aspect négatif de l'humour est souvent sous-estimé ou ignoré, malgré les conséquences négatives que cela peut induire sur la santé mentale des individus.

Nous avons mené notre étude avec un échantillon de population composé de jeunes adultes âgé·e·s de 20 et 25 ans. L'intérêt de ce choix se justifie par les conclusions de l'OMS

(cité dans Kokkinos & Koutsospyros, 2023), qui désigne cette tranche d'âge comme étant plus susceptible d'être affectée par des problèmes de santé mentale. En effet, la transition entre l'adolescence et le début de l'âge adulte englobe des enjeux physiologiques et identitaires importants. De surcroît, ils·elles représentent une population qui a tendance à utiliser l'humour pour gérer les situations de stress ou celles emprise d'anxiété et/ou d'émotions négatives (Amjad et Dasti, 2022). Les résultats de l'étude d'Amjad et de Dasti (2022) ont également démontré que les styles d'humour adaptatifs sont associés de manière significative à une régulation émotionnelle positive et à un bien-être subjectif accru. À l'inverse, les styles d'humour inadaptés sont liés à une régulation émotionnelle négative et à une diminution du sentiment de bien-être. De plus, la régulation des émotions agit comme un médiateur entre les styles d'humour et le bien-être subjectif chez les jeunes adultes. Ainsi, en explorant l'usage de l'humour dans cette tranche d'âge, notre étude vise à éclairer les mécanismes par lesquels l'humour peut influencer la santé mentale et le bien-être.

4. Méthodologie

4.1 Cadre de référence théorique

Afin d'obtenir une compréhension approfondie des perspectives et des expériences de nos participant·e·s concernant l'humour, nous avons choisi d'adopter une approche qualitative. Notre but est d'explorer les différents vécus et perceptions des individus concernant l'humour sur la santé mentale. Comme l'humour est un mécanisme tellement universel et parfois incontrôlable, interroger les personnes sur cette pratique relève d'un exercice particulièrement intéressant. Il est peu commun de se questionner sur une action que nous réalisons chaque jour, souvent de manière spontanée, et qui existe dans la majorité de nos interactions sans même que nous n'en ayons forcément conscience.

Ainsi, dans le cadre de la présente recherche, nous souhaitons obtenir des informations sur la relation que nos participant·e·s perçoivent entre la mobilisation de l'humour et la santé mentale, que ce soit concernant la leur ou d'une manière plus générale. Pour ce faire, nous avons choisi d'utiliser le Focus Group (FG) comme méthode. Nous espérons que les discussions de nos FG permettront à nos participant·e·s de prendre du recul sur leur manière d'utiliser l'humour. En essayant de mettre des mots sur leurs pratiques, devenues presque automatisées, nous imaginons que les participant·e·s seront en mesure de réaliser la place

qu'ils·elles accordent réellement à l'humour et l'importance que celui-ci occupe dans leur quotidien et dans leurs relations.

Finalement, concernant la méthode d'analyse de nos données, nous avons opté pour l'analyse thématique de contenu.

4.2 Méthodologie : Théorie

La méthodologie qualitative pour laquelle nous avons opté nous permet d'accéder aux expériences vécues des participant·e·s. En adoptant cet outil qualitatif, nous considérons la réalité comme étant subjective et changeante, influencée par divers facteurs. Cette approche nous permet d'accéder au vécu des participant·e·s et pour ce faire, nous avons adopté la méthode du Focus Group, comme outil de récolte de données.

Le FG, nommé à l'origine "*focused interview*", a été façonné dans le contexte académique et sociopolitique de l'époque en abordant des questions de propagande et de communication de masse, comme l'ont relevé Lazarsfeld (1969) et Merton (1956). L'expansion du modèle béhavioriste a ensuite fait disparaître le FG pendant une quinzaine d'années avant sa réapparition dans les années huitantes (Kitzinger, Markova et Kalampalikis, 2004), où il devient un outil d'analyse des motivations et des attitudes des consommateur·trice·s dans les études de marché (Kitzinger et al., 2004). Depuis environ une dizaine d'années, la méthode du FG a retrouvé ses racines, utilisée dans les sciences sociales comme méthode qualitative (Kitzinger et Barbour, 1999 et Lunt, Livingstone, 1996, cités par Kitzinger, Markova et Kalampalikis, 2004). Cette approche reste très populaire, notamment dans le domaine de la recherche en psychologie et est fréquemment utilisée dans la récolte de données qualitatives.

Le FG, souvent désigné comme groupe de discussion, permet d'explorer des phénomènes sociaux et humains en analysant les échanges au sein d'un groupe. Il existe plusieurs paramètres méthodologiques impliqués dans les FG. Le groupe doit être au minimum constitué de trois individus qui interagissent et discutent autour d'une situation ou d'un sujet prédéterminé par les chercheur·euse·s. L'ensemble doit être supervisé par une personne présente, nommée « modérateur·rice », qui a pour mission d'encadrer et de structurer la discussion. Il·elle a pour mission d'assurer que chaque participant·e ait la liberté de s'exprimer de manière équitable, afin de favoriser un véritable échange dans le respect du sujet discuté et en suivant le cadre d'entretien établi au préalable (Haegel, 2005). Un·e co-

modérateur·rice peut également être présent·e et il·elle a pour responsabilité de soutenir le·la modérateur·rice dans l'exécution de ses fonctions. Le FG permet d'obtenir des informations riches et spécifiques sur les croyances, les comportements et les attitudes des participant·e·s, au travers de son « *orientation plutôt instrumentale, axée vers l'obtention de données* » (Dávila et Domínguez, 2010, p. 55), tout en maintenant l'idée d'une discussion libre.

Nous avons décidé d'utiliser la méthode du FG dans notre étude qualitative sur les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes, âgé·e·s de 20 à 25 ans, car nous sommes convaincues que cette approche est la plus adaptée pour traiter ce sujet. En effet, elle permet de recueillir des informations riches et détaillées sur le sujet donné, ce qui nous paraissait essentiel compte tenu de la diversité de vécus autour de l'humour. En réunissant des individus d'un même groupe d'âge, mais aux expériences diverses, nous avons été en mesure d'explorer les différentes perspectives et opinions concernant l'impact que peut avoir l'humour sur le quotidien et la santé mentale. Les participant·e·s présentent indéniablement des différences interindividuelles, qui influencent directement la façon dont ils·elles perçoivent l'humour. Le FG a favorisé les échanges d'idées, de vécus et de mobilisation de l'humour, permettant ainsi d'accéder aux multiples facettes à traiter pour saisir la globalité dans notre présente recherche. Dans le but d'offrir à nos participant·e·s un environnement basé sur la confiance, le respect et le partage, nous avons veillé à créer une atmosphère bienveillante propice à l'émergence d'interactions chaleureuses.

4.3 Méthodologie : Pratique

Afin d'appréhender les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes, nous avons mis en place deux FG, comprenant chacun cinq participant·e·s. Notre échantillon était composé de cinq femmes et de cinq hommes réparti·e·s dans les deux groupes. La répartition dans les groupes s'est faite de la manière suivante : Les personnes vivant plus proche de Lausanne ont participé au FG de Lausanne et les personnes qui habitaient à proximité de Neuchâtel ont participé au FG de Neuchâtel. Ils·elles étaient âgé·e·s entre 20 et 25 ans, parlaient français et ont déclaré ne pas souffrir de troubles psychiques. Ils·elles étaient, au minimum, détenteur·trice d'un Bachelor ou en cours de formation Bachelor dans différents domaines. Comme cette recherche s'inscrit dans une approche qualitative, nous n'envisageons pas de recruter un échantillon statistiquement représentatif de la population. Au lieu de cela, notre objectif était de convier des participant·e·s d'âge et de milieux légèrement différents dans l'espoir d'aboutir à une exploration approfondie et nuancée de l'humour. Nous

avons fait ce choix afin d'assurer la validité et la pertinence des données récoltées en intégrant des points de vue et des expériences diverses.

Tout d'abord, nous avons créé une affiche (Annexe D) sur laquelle était nommé le thème avec l'objectif de recherche, les différents critères d'inclusion, les villes dans lesquelles se dérouleraient les FG, une invitation à prendre le goûter et, finalement, la manière de nous contacter pour que les potentiels participant·e·s puissent nous transmettre leur motivation à participer à la discussion. La date et l'heure n'étaient pas précisément indiquées, car nous souhaitions les définir avec eux·elles directement en fonction de leurs possibilités.

Finalement, 10 personnes ont répondu présentes. Nous avons réparti les participant·e·s dans les deux groupes en fonction de la proximité du lieu puis nous avons convenu des dates et des heures. Pour faciliter la communication, nous avons créé deux groupes "*Whatsapp*" avec les participant·e·s de chaque lieu. Le premier FG a été mené dans le bâtiment de Géopolis de l'Université de Lausanne. Un message a été envoyé au groupe quelques jours avant le FG, afin de leur préciser le numéro et l'emplacement de la salle dans laquelle la discussion aurait lieu ainsi que pour rappeler l'heure de rendez-vous. Le second FG s'est déroulé deux semaines après, à Neuchâtel chez l'une des chercheuses. La procédure de rappel et de précision du lieu a été similaire pour les deux groupes et les deux FG ont eu lieu en fin de journée.

Concernant le déroulement des FG, nous sommes arrivées en avance afin de préparer les lieux, de tester notre matériel d'enregistrement et de préparer les boissons et les encas. Le but était de créer un environnement chaleureux et accueillant pour que nos participant·e·s se sentent reçus de la meilleure manière possible. Les deux Focus Group ont débuté par un moment de discussion informelle pendant la lecture des feuillets d'information (annexe A) et la signature des formulaires de consentement (Annexe B), distribués à leur arrivée. Lors du FG de Lausanne, le groupe a pris place autour d'une grande table, de manière que toutes les personnes puissent se voir et se sentir incluses. La disposition du FG de Neuchâtel était un peu différente, étant donné que nous nous trouvions chez la chercheuse. Le groupe s'est installé en cercle autour d'une table de salon. La modératrice de chaque groupe était installée dans le cercle avec les participant·e·s et la co-modératrice à côté d'elle afin de ne pas prendre une place centrale dans la discussion.

Une fois l'enregistrement lancé, nous avons effectué un premier tour de table lors duquel les participant·e·s et les modératrices ont eu l'occasion de se présenter au groupe en donnant leur prénom, leur âge et leur activité professionnelle ou étudiante actuelle. Le but était de créer un premier lien avant d'entamer la discussion autour de l'humour. Certain·e·s participant·e·s se connaissaient déjà dans chaque FG et toutes et tous connaissaient au moins l'une des chercheuses. Par la suite, la modératrice a invité les participant·e·s à s'exprimer sur le sujet donné en leur demandant quelle place ils·elles accordent à l'humour dans leur quotidien. Un tour de table a débuté et chacun·e a pu s'exprimer. Puis, le FG a eu l'effet escompté puisque la discussion s'est bien engagée entre les membres du groupe. La modératrice ainsi que la co-modératrice n'ont dû intervenir qu'une dizaine de fois pour chacun. Les deux FG se sont déroulés de la manière explicitée ci-dessus. Toutefois, la manière d'aborder la mobilisation de l'humour présentait des différences.

La direction du FG s'est basée sur une grille d'entretien préétablie avant les rencontres (Annexe C), contenant des thèmes et des sous-thèmes que nous estimions intéressants à explorer afin de mieux comprendre les effets de l'humour sur la santé mentale. La grille d'entretien n'a pas été élaborée comme un questionnaire oral où chaque question exige une réponse spécifique. Elle a été élaborée de façon à servir de guide pour recentrer, si nécessaire, la conversation sur le sujet de recherche. Conformément à l'approche de Haegel (2005), l'idée générale était d'introduire une dynamique ainsi qu'une progression dans la discussion. De ce fait, l'objectif principal était de proposer des questions qui permettent d'étayer le discours sans s'éloigner trop rapidement du sujet. Pour ce faire, nous avons construit une introduction générale rappelant le sujet abordé et le cadre.

Après environ cinquante minutes, la modératrice s'est permise de clôturer la discussion en demandant aux participant·e·s si ils·elles avaient un dernier élément à ajouter. Au premier FG, la phrase finale des participant·e·s était : « *On peut rire de tout, mais pas avec n'importe qui !* », ce qui résumait bien les échanges de la conversation. Quant au deuxième FG, il s'est terminé par des interrogations des participant·e·s sur les différences de réponses entre les groupes avec lesquels la discussion avait eu lieu. Nous leur avons indiqué que ce FG avait été mené avec un autre groupe, suscitant des réflexions sur les divergences possibles dues aux différences interindividuelles. À la fin des deux FG, nous avons remercié les participant·e·s pour leur participation ainsi que leur collaboration et nous avons éteint l'enregistrement.

À la suite de ces Focus Group, nous avons retranscrit les discussions afin de pouvoir mener une analyse thématique de contenu.

4.4 Méthodologie : Analyse

Les analyses de données qualitatives impliquent une approche discursive. Cette dernière vise à reformuler, expliciter et théoriser une expérience ou un phénomène (Paillé et Mucchielli, 2008, tel que cité dans Fasseur, 2023, p.8). Dans ce type d'analyse, une synthèse progressive est nécessaire, ce qui permet de structurer et de nommer les données qualitatives récoltées (Fasseur, 2023, p.8). Il existe cinq critères qui permettent de garantir la qualité de l'analyse (Bardin, 2013, tel que cité dans Fasseur, 2023, p.9) : L'enracinement dans les données, la prise en compte exhaustive de toutes les données, la restitution aussi complète que possible du jeu complexe de la pensée (c'est-à-dire la complétude), l'ajustement de l'analyse par des rétroactions, et enfin la transmission d'informations compréhensibles.

Afin d'analyser les données récoltées lors de nos Focus Group, nous avons adopté l'approche méthodologique de l'analyse thématique de contenu (ATC), telle qu'élaborée par Braun et Clark (2006, 2018). Cette approche, de nature analytique, a pour objectif de mettre en lumière, analyser et relever les thèmes récurrents émanant des discours des participant·e·s.

Dans le cadre de notre étude, nous avons commencé par une lecture attentive des discours afin de nous familiariser avec les données et d'identifier les éléments saillants se référant à notre question de recherche. Ensuite, à partir de ces éléments, nous avons créé des codes. C'est à deux niveaux que nous avons effectué le codage : Le niveau sémantique, qui se concentre sur ce qui est explicitement dit et le niveau latent, qui met en avant les significations implicites (Braun et Clarke, 2006, 2018). Ces distinctions nous permettent d'obtenir des explorations approfondies et variées des données. Puis, nous avons envisagé les thèmes initiaux sur la base des codes établis en les rassemblant en fonction de leur signification, de sorte qu'ils soient bien distincts. Durant de cette étape, il était important d'évaluer la validité de chaque thème selon l'ensemble des données. Afin de garantir la qualité de notre analyse, nous avons respecté les critères de qualité soulignés par Bardin (2013), tels que l'homogénéité, l'exclusion mutuelle, l'objectivité, la pertinence et finalement la fidélité. Suivre ces critères nous a permis de garantir la productivité de nos thèmes et de les adapter pendant toute la durée de l'analyse. C'est donc pas à pas que nous avons avancé vers une

analyse continue, en affinant et en nommant les différents thèmes, ce qui nous a permis d'établir des définitions claires (Braun et Clarke, 2006, p.92).

Nous avons rédigé un rapport d'analyse contenant l'ordre de présentation de nos thèmes et de nos codes, des exemples tirés directement des discours justifiant nos choix et des liens que nous avons pu établir avec notre question de recherche initiale et la revue de littérature (Fasseur, 2023, p.18). A ce stade, nous avons également indiqué le nombre de fois où se retrouvaient nos différents thèmes et codes afin d'évaluer l'importance de leur présence dans les discours des participant·e·s.

Grâce à plusieurs aller-retours, et à la suite d'un accord inter-juges avec Monsieur Tettamanti, certaines modifications ont été faites pour arriver à la construction d'une structure solide, cohérente et en lien avec nos questionnements.

Finalement, les verbatims présentés dans le tableau ci-dessous et illustrés plus loin dans l'analyse, sont ordonnés selon leur niveau d'importance dans le discours des participant·e·s. En d'autres termes, nous avons organisé notre tableau récapitulatif qui se trouve ci-après, en allant du thème principal le plus présent à celui qui l'est le moins. Les sous-thèmes ont comme fonction de préciser une direction de la thématique principale à laquelle ils s'apparentent et les codes nous ont permis de mettre l'accent sur certains éléments saillants du discours.

5. Analyse de données

5.1 Analyse descriptive des résultats

Tableau récapitulatif des résultats

Le tableau ci-dessous résume les thèmes principaux, les sous-thèmes et les codes.

Thématiques principales	Sous-thèmes	Codes
1. Impacts bénéfiques au niveau personnel (174)	1.1 Aide (48)	Dédramatiser Confiance en soi Fierté Solutions Valorisation Apaisement

	1.2 Bien-être (53)	Détente Sécurité
	1.3 Facilitation du lien (73)	Initiateur Proximité Partage Maintien
2. Vécu dans son rapport à l'humour (146)	2.1 Spécificités contextuelles (44)	Famille, Amis, Travail Humoriste Personnalité
	2.2 Stratégies d'utilisation (38)	Fréquence (élevée) Situations (gêne, stress, occupation, humeur) Outils utilisés (films, séries, réseaux sociaux)
	2.3 Spontanéité (24)	Spontanéité
	2.4 Temps (23)	Temps
	2.5 Confiance dans le lien (17)	Proximité
3. Impacts négatifs : l'humour à double tranchant (102)	3.1 Précaution (13)	Ambivalence Analyse Blessant
	3.2 Entrave au lien (62)	Humour différent Émotion négative Blessant Moquerie
	3.3 Évitement (27)	Évitement Mécanisme de défense
4. Les limites de l'humour (23)	4.1 Rire seul·e (10)	Solitude
	4.2 Critère de proximité (13)	Critère

Le tableau ci-dessus regroupe les thèmes principaux issus de notre travail : Impacts bénéfiques au niveau personnel, vécu dans son rapport à l'humour, impacts négatifs : L'humour à double tranchant et les limites de l'humour.

Premièrement, ce qui a été saillant dans nos discussions est la valence positive que les participant·e·s attribuent à l'humour. Ils·elles exposent une série d'impacts bénéfiques

décrivant majoritairement une sensation de bien-être qui découle de l’humour. Il est considéré comme un mécanisme ayant une importance majeure dans leur vie quotidienne et dans leurs relations. Cependant, au travers de leur discours, une vision plus teintée a émergé concernant les effets de l’humour. Les participant·e·s s’accordent pour dire que sa mobilisation dépend de nombreux facteurs, car elle peut impacter les individus également de manière négative. Ils·elles assignent une capacité dépréciative à l’humour, le considérant capable de blesser une personne, notamment au travers de moqueries.

Malgré tout, le thème le plus récurrent reste celui mettant en avant les impacts bénéfiques que l’humour induit autant au niveau intra-individuel qu’interindividuel. De ce fait, nous abordons ce thème en premier dans l’analyse thématique. En raison de notre question de recherche, il s’avère être également le plus intéressant. Le second thème à être le plus pertinent pour la présente étude, est celui de l’humour à double tranchant. Toutefois, le deuxième thème à avoir été le plus abordé par nos participant·e·s s’apparente davantage aux spécificités d’utilisation de l’humour, que nous avons regroupé sous une catégorie nommée : Vécu dans son rapport à l’humour. Les impacts négatifs de l’humour sont donc traités à la suite de ce thème, tout en restant des objets centraux pour notre recherche. Finalement, nous avons catégorisé les limites de l’humour, permettant de nuancer certains des effets décrits jusqu’ici. L’ensemble de ces dimensions constituent les éléments nécessaires et pertinents afin de comprendre pleinement l’utilisation de l’humour et ses effets.

5.1.1 Impacts bénéfiques au niveau personnel (174)

Nous avons pu constater, lors de nos discussions, que les participant·e·s attribuent de nombreux bienfaits à la mobilisation de l’humour. Fréquemment, ils·elles mentionnent que l’humour leur permet de mieux fonctionner au quotidien. Nous avons donc pu regrouper ces différents impacts bénéfiques en sous-thèmes.

5.1.1.1 Aide (48). Premièrement, selon nos participant·e·s, l’humour représente une aide au quotidien qui peut prendre différentes formes. Une dimension saillante de leur discours est celle de la dédramatisation. Par le biais de l’humour, les participant·e·s arrivent à modifier leur perspective sur une même situation, la rendant plus tolérable et diminuant de fait les conséquences négatives de celle-ci. Les participant·e·s ont largement associé le terme de l’humour à celui de l’aide : *“Et pour moi en rire ça m’aidait trop”* (N31) en explicitant que *“c’était un peu le seul moyen d’un peu dédramatiser la situation (...)”*. Ils·elles s’accordent

sur le fait que l'humour leur permet *“de ressortir un peu le positif dans des moments où tu vas moins bien”*(M43). Une participante le décrit comme un *“mécanisme de défense ou un moyen (...) d'accepter la situation”* (M34). L'humour, de manière générale, leur permet ainsi de *“traiter quelque chose de mal”* (R14) et *“d'avancer dans ta manière de vivre avec ce que tu as vécu.”* (T28). En particulier, une participante donne l'exemple du deuil en explicitant qu'il lui a été *“plus facile de faire le deuil en se rappelant de choses drôles”* (N42).

Par ailleurs, être capable par des blagues ou des actes, de faire rire les personnes qui nous entourent représentent une forme de gratification et de valorisation. En effet, en réponse à une question leur demandant de décrire leurs sentiments lorsqu'une personne rigole après qu'ils·elles aient dit quelque chose, les participant·e·s décrivent un sentiment de fierté : *“T'es fier!”* (M49). Au travers de ce sentiment, découle une augmentation de l'estime de soi, favorisant le sentiment d'épanouissement personnel : *« Ouais il y a quelque chose de satisfaisant là-dedans »* (T35) ou encore *« Ça fait plaisir mais c'est normal ! »* (N19).

Mais encore, selon un autre participant, l'humour lui a permis de se détacher du regard d'autrui :

V55 : *« Personnellement, je pense que l'humour, alors avant pas maintenant, il m'a aidé à prendre confiance en moi je pense. (...) T'es ados ça perturbe parce que t'as un peu peur du regard de l'autre et tout, bah moi je pense que l'humour ça m'a ultra aidé à me détacher de tout ça du regard, »*

De ce fait, selon nos participant·e·s, l'aide qu'apporte l'humour passe par divers aspects, tout en impactant positivement la vision que chacun·e a de lui·elle-même. Grâce à la dédramatisation, ils·elles sont capables de modifier leurs perceptions et d'accéder à une forme d'acceptation de la situation plus facilement, ce qui leur permet de vivre plus sereinement. De surcroît, la fierté et la valorisation qu'ils·elles ressentent au travers de l'humour leur permet de ressentir un niveau plus élevé d'épanouissement, impactant positivement leur estime d'eux·elles-même. L'ensemble de ces éléments ne peut avoir qu'un effet bénéfique sur leur perception de leur bien-être.

5.1.1.2 Bien-être (53). Deuxièmement, dans la continuité du sentiment d'aide apporté par l'humour, le bien-être est ressorti comme un impact bénéfique. Dans cette catégorie, nous souhaitons mettre l'accent sur les sensations de bien-être qui en découlent. En se spécifiant,

principalement sous les aspects de la détente et de la sécurité, les participant·e·s ont proposé un lien entre le fait de se sentir bien et l'humour.

Il n'a pas été évident pour nos participant·e·s d'expliquer concrètement ce qui se produit en eux·elles lorsqu'ils·elles rigolent. Tout d'abord, une participante décrit se sentir "*plus légère*" (V46), alors qu'une autre se sent simplement "*un peu apaisée et bien*" (M46). Au travers d'une métaphore évocatrice, un participant compare le rire à un "*soleil qui brille en nous*" (T33). Qui plus est, rire, selon une autre participante est associé à une manière "*d'apaiser le coeur*" (06).

Ainsi, de manière générale, l'humour est perçu par nos participant·e·s comme un moyen de se détendre et de relâcher la pression pendant un moment, ce qui crée un sentiment de bien-être. C'est donc volontairement qu'ils·elles utilisent l'humour pour se sentir mieux, comme une participante le mentionne ici : « *Voilà et puis d'un peu... de utiliser l'humour pour un peu se sentir mieux, je trouve que c'est hyper important.* » (N33). Une façon de le mettre en pratique est, par exemple, de regarder volontairement du contenu humoristique : « *(...) après une journée de travail ou de cours ou comme ça me fait toujours du bien de regarder ça et de un peu passer à autre chose et que tu réfléchis pas à grand-chose et juste c'est drôle.* » (N4). Il est intéressant de constater que ce phénomène est également présent si l'humour est partagé.

V39 : « *Enfin ensemble et enfin le soir en se couchant et juste avoir ce moment où on pouvait rigoler je sais que ça me détendait vraiment et que du coup je pensais plus à mon mémoire -enfin j'y pensais un petit peu en fond mais -ça me permettait ouais de relâcher donc je pense que ça fait du bien pour la santé mentale.* »

5.1.1.3 Facilitation du lien (73). Durant la discussion, un point important est ressorti, considérant l'humour comme un catalyseur dans les relations interpersonnelles. Non seulement, il facilite le rapprochement avec autrui en tant qu'outil d'initiation, mais il est également perçu comme un élément favorisant la proximité et le partage. Bien que moins souvent évoqué par nos participant·e·s, il est également considéré comme un moyen de maintenir le lien social.

Premièrement, selon notre échantillon de population, l'humour permet d'initier les relations interpersonnelles. Que ces dernières soient d'ordre privées ou professionnelles, l'humour permet de briser la glace. Une personne qui "*fait une petite blague*" (V38) et

“cherche le lien” rend l’interlocuteur·trice plus à l’aise. L’humour peut donc être envisagé comme “un médiateur ou un intermédiaire” (N38) permettant “de rendre l’interaction plus facile” (N14) et de “créer un lien” (M26).

À de nombreuses reprises, en plus de l’initiation du lien, les deux groupes mentionnent la notion de proximité qui émane de l’humour et qui prend forme en termes de compatibilité entre les individus. En ce sens, partager le même sens de l’humour avec une personne permettrait de renforcer la relation entre elles comme le décrit ce participant : “Ouais si tu arrives à rire de la même chose c’est un peu que tu t’entends bien” (N15). Dans le même ordre d’idée, un autre intervenant décrit ressentir un lien plus proche avec les personnes avec qui il peut rire.

T20 : « (...) je suis quand même beaucoup plus proche des gens où je suis un peu le rigolo où tu fais des blagues, où tu acceptes que les gens te fassent des blagues, où ils acceptent que tu leur fassent des blagues (...) »

Dans cette conceptualisation, nous constatons que l’humour rassemble. En effet, la notion de partage a émergé comme un élément essentiel à l’humour. Selon un participant, il permettrait même de lutter contre le sentiment de solitude, car “tu te sens moins seul quand même parce que tu ris de la même chose donc il y a un truc de nouveau de partage. » (V58). Au-delà de lutter contre la solitude, il favoriserait également le sentiment d’inclusion au sein d’un groupe :

M65 : « (...) Donc du coup si tu vois le truc à l’inverse oui je pense ça permet quand même de se sentir un peu un sentiment de...d’appartenance au sein du groupe si tout le monde rit un peu des mêmes choses quoi. »

D’autant plus que selon eux, cette dimension de partage est inhérente à l’humour « (...) dans le sens genre c’est soit avec des gens, ou quelque chose de drôle qui te fait rire enfin tu vas pas comme ça rigoler tout seul » (N12). De ce fait, l’humour est discuté comme “profondément interpersonnel” (T9) et ayant toujours “une composante un peu sociale” (T9).

Par conséquent, l’humour peut résulter non seulement du fait de rire avec une personne en favorisant un sentiment d’appartenance, mais également du fait de rire en réaction à des événements qui impliquent toujours un·e tiers·ce à un moment donné.

Finalement, toujours concernant les relations avec autrui, nos participant·e·s soulignent le rôle de l'humour dans le maintien des liens interpersonnels. Ils·elles estiment que de continuer à rire avec des personnes même à distance, contribue à entretenir ces relations :

V45 : « *Mais du coup, c'est intéressant cette histoire du lien parce que en réfléchissant, moi je pense que j'envoie effectivement ces vidéos à des gens je vois pas beaucoup. A mes potes proches, pratiquement pas.* »

Ce maintien des liens à distance s'effectue principalement à travers les réseaux sociaux et permet de garder un contact grâce aux contenus humoristiques, comme nous explique à nouveau ce participant : « (...) *étant donné qu'il habite en Valais et moi ici, ben qu'on... Qu'on partage ces trucs qui nous font rire un peu quotidiennement quoi.* »(V46). Il est intéressant de constater que, dans cette partie de la discussion, les avis divergent concernant les personnes à qui ils·elles envoient ce type de contenu. Certains disent : « *J'envoie quasi rien à mes potes proches.* » (N32) alors que d'autres préfèrent envoyer « (...) *plus aux gens proches de moi pour rebondir, justement sur un délire qu'on a eu il y a deux jours (...)* »(O20). Il ne semble donc pas y avoir de consensus à ce niveau-là.

5.1.2 Vécu dans son rapport à l'humour (146)

La deuxième dimension la plus fréquemment abordée lors de nos discussions est celle regroupant les différents contextes dans lesquels l'humour est mobilisé ainsi que ces spécificités d'utilisation. Nous avons décidé de regrouper ces composantes dans un large ensemble, car nous voulions centrer davantage notre recherche sur les impacts de la mobilisation humoristique que sur ces conditions d'utilisation. Cependant, analyser de près les raisons pour lesquelles les participant·e·s utilisent - ou non - l'humour, offre des clés de compréhensions précieuses pour saisir leurs expériences personnelles.

5.1.2.1 Spécificité contextuelle (44). Au sein de cette catégorie, nous avons regroupé toutes les dimensions, qui ne dépendent pas uniquement de celui·celle qui mobilise l'humour, mais qui peuvent impacter la manière dont il·elle y fait recours.

Premièrement, la question de la spécificité des liens représente une dimension majeure pour les participant·e·s. Leur vécu de l'humour varie en grande partie, en fonction de

l'identité des interlocuteur·trice·s. A titre d'exemple, une participante décrit être plus susceptible avec les membres de sa famille qu'avec ses ami·e·s :

M53 : *"Enfin je sais pas comment expliquer mais je sais que moi il y a eu plusieurs fois où j'arrive pas à rire de moi d'une certaine situation avec ma mère ou enfin ma famille plutôt ma mère mon frère mon père mais avec des potes je peux rire dans la même situation."*

Ce sentiment est partagé par une autre participante qui, en utilisant le même humour, a l'impression d' *"accepter moins (...) et d'être plus susceptible avec ma famille."* (M64)

Mais également, en dehors de la famille et des ami·e·s, le contexte professionnel ressort à maintes reprises dans leur discours, comme étant un facteur représentant une forme de barrière à l'humour. Un participant déclare : *"Genre moi avec ma nouvelle cheffe je vais pas lui faire une blague."* (V10), mentionnant également ici la notion de hiérarchie comme autre frein potentiel à la mobilisation de l'humour. Ils·elles soulignent principalement la nécessité de maintenir une forme de sérieux dans le cadre du travail, ce qui serait donc en opposition avec leurs représentations de l'humour, faisant davantage référence à sa dimension légère ou ludique.

5.1.2.2 Stratégie d'utilisation (38). Au cours des deux Focus Group que nous avons menés, les participant·e·s ont offert un aperçu important des différentes stratégies qu'ils·elles emploient dans le but de mobiliser l'humour dans leur quotidien.

Tout d'abord, il est primordial de mentionner que leur fréquence d'utilisation de l'humour est élevée. Toutes et tous mentionnent qu'ils·elles accordent une part importante de leur vie au rire. L'humour semble être au centre de leur quotidien au point où *"si on rigole pas c'est dommage"* (T2).

N2 : *« Euh bah moi je peux...bah moi je suis quelqu'un qui rit pas mal (rire) ça s'est entendu dans le début. Mais euh je sais pas mais je peux rire dans plein de situations aussi justement quand je suis gênée un peu ou plein de trucs... je vais toujours me tourner vers des comédies, un truc, essayer de trouver un truc rigolo . »*

En explorant davantage les situations lors desquelles ils·elles mobilisent l'humour, plusieurs schémas récurrents ont émergé. Un participant mentionne qu'il *"utilise l'humour mais peut-être pas à bon escient. C'est justement dans les situations de stress ou dans les situations de malaise."* (V20). Un des buts recherchés dans l'utilisation de l'humour est donc

d'atténuer un sentiment de gêne ou de faire face à des moments plus délicats qui peuvent générer du stress. De manière moins fréquente, puisque seulement deux participant·e·s l'évoquent, l'humour peut également être utilisé "*Pour effacer l'ennui*" (V25). En l'utilisant comme moyen de lutter contre l'ennui ou d'améliorer son humeur, les participant·e·s soulignent ainsi le rôle de l'humour dans la régulation des émotions au quotidien.

Enfin, quand il s'agit de trouver du contenu humoristique, les participant·e·s se tournent vers diverses sources telles que les séries, les films :

N3: « Bah...quand je regarde quelque chose c'est souvent bah des séries c'est des petits épisodes genre Friends ou comme ça un peu... »

Mais également sur les réseaux sociaux, soulignant à nouveau la facilité à partager ce type de contenu avec d'autres individus :

V47 : « (...) Vraiment c'est con hein mais si tu vas sur insta et tu regardes notre conversation, c'est des réels débiles, on se marre dessus et pi on échange vite fait là autour, (...) »

Ces éléments mettent en lumière les différentes façons dont l'humour est intégré et employé dans le quotidien des individus, reflétant ainsi sa polyvalence et sa capacité à répondre à une multitude de besoins émotionnels et sociaux.

5.1.2.3 Spontanéité (24). La spontanéité est une composante qui est apparue comme saillante lors des deux Focus Group. En effet, les participant·e·s décrivent le rire comme quelque chose de fondamentalement naturel. Le rire ne se contrôle que très peu, et parfois, les expressions humoristiques se font malgré nous. La discussion s'est même dirigée vers un questionnement autour de la composante physiologique de l'humour, s'apparentant aux pleurs.

N46 : « Moi c'est justement le rire c'est tellement spontané que tuet c'est un peu tu lâches tout enfin c'est des fois comme pleurer quand tu en as besoin. Enfin c'est une autre manière un peu tu penses plus à rien et t'es tu rigoles de ce moment et c'est...enfin je sais pas à quel point tu as la composante physique et psychologique dans le sens où tu rigoles tu fais un bruit et enfin je sais pas... »

De surcroît à la spontanéité du rire, nos participant·e·s évoquent la spontanéité à faire des blagues ou à se raconter un scénario qui les fait rire. Selon eux·elles, que l'on rit en réponse à une situation ou que l'on fasse rire, cela n'est généralement pas prémédité :

N15 : « *Mais moi je réfléchis pas à, c'est pas naturel mais presque. Je me pose vraiment pas la question de... J'ai envie d'aller rigoler ou j'ai envie de faire telle vanne ou telle vanne quoi ! Un petit peu mais des fois quand tu vois un peu faut sortir des trucs, mais sinon enfin... Je me dis pas dans une situation « Faut que je sois tel ou tel » Tu vois ? Je suis comme je suis, je m'en fiche. »*

5.1.2.4 Temps (23). Nous avons décidé d'inclure la catégorie du temps, car nous la jugeons pertinente et elle souligne l'importance de la temporalité dans le vécu de l'humour. La notion du temps est complexe et regroupe à la fois des dimensions externes et internes aux individus.

A plusieurs reprises, les participant·e·s ont mentionné que le temps écoulé entre un événement et le moment où l'humour à ce sujet est mobilisé, peut jouer un rôle notoire dans leur utilisation de l'humour. Ainsi, il ne s'agit pas de définir si quelque chose est drôle ou non, mais dans ce cas de figure, c'est plutôt le moment ou la période de vie qui fait foi.

M31 : « *Après ça justement de ma souffrance bah justement peut-être pas une perte mais de... je sais pas une situation quelconque ou de rupture ou quoi que ce soit, avec le temps ça je pense que j'arriverai à en rire. »*

Selon certain·e·s de nos participant·e·s, il est plus évident de rire d'une situation, même douloureuse, une fois qu'un certain temps s'est écoulé. D'autres ont été capables de rire d'un événement dramatique rapidement. Une autre dimension temporelle évoquée concerne l'âge. Il fait référence à une dimension plus interne et propre à l'individu en question. Les participant·e·s décrivent se sentir plus capable de rire de situations variées en prenant de l'âge. Dans ce contexte, l'utilisation de l'humour, ici de second degré, représenterait une forme de maturité.

M61: « *Il y a 5 ans je pense que je me serais hyper énervée je me serais...j'aurais été frustrée et puis t'es là tu restes dans ta négativité et tout. Et en fait je me rends compte que plus les années passent, plus j'arrive à... à tirer à enfin prendre ça plutôt second degré et à*

me dire « ok bon bah là de toute façon il s'est passé ça tu peux rien y faire autant rire de la situation et puis on trouve une solution ! »

5.1.2.4 Confiance dans le lien (17). Lors de nos discussions, l'une des dimensions les plus importantes qui est ressortie et qui peut impacter l'utilisation de l'humour, est celle du sentiment de proximité que l'individu ressent avec ses interlocuteur·trice·s. Cette dimension va au-delà de celle du contexte décrite précédemment, car il ne s'agit pas uniquement de savoir si nous nous adressons à un·e collègue ou un·e supérieur·e dans un cadre professionnel, mais également du lien établi avec lui·elle. Conformément à la pensée de nos participant·e·s, plus nous nous sentons proches de cette personne, plus aisément nous osons mobiliser l'humour.

V9 : *« Et au début je laisse moins de place au rire mais une fois que je commence à connaître les gens et que je me sens à l'aise dans un environnement où dans un environnement social comme ça. Genre là après je vais être sans gêne. »*

Certains mentionnent même la nécessité d'avoir *“une base de valeurs communes”* (T24) avec la personne avec laquelle nous souhaitons mobiliser l'humour, afin de *“bien se comprendre dans les blagues”* (T24) et d'être sûr de ne pas blesser.

De ce fait, l'humour peut certes aider à initier le lien, mais le fait d'avoir déjà un lien bien établi facilite sa mobilisation et permet davantage de spontanéité.

5.1.3 Impacts négatifs : l'humour à double tranchant (102)

Dans l'imaginaire commun, l'humour est davantage associé à un sentiment de bien-être, de joie ou de rire. Cependant, les participant·e·s ont relevé que certains aspects de l'humour peuvent être dépréciatifs selon son utilisation. Nous avons donc décidé de regrouper ces dimensions dans la catégorie de l'humour à double tranchant. Cette catégorie a donc pour but de traiter des aspects potentiellement nuisibles de l'humour. Les sous-catégories que nous avons recensées permettent de mettre en avant des situations spécifiques dans lesquelles l'humour peut nuire aux relations sociales.

5.1.3.1 Précaution (13). Dans un contexte social, l'humour peut tout autant être utilisé à des fins d'affiliation qu'à des fins de ségrégation. Si l'humour permet de rassembler lorsqu'il est partagé, il peut aisément diviser s'il ne l'est pas. Comme mentionné précédemment, l'utilisation de l'humour est propre à chacun·e. En effet, nous n'avons pas

tou·te·s le même humour et les effets de sa mobilisation peuvent être variés. Par exemple, si nous imaginons une situation dans laquelle une personne fait constamment des blagues sur un sujet douloureux, nous n'allons pas rire à ces blagues, qui s'apparentent à des moqueries. Au contraire, nous pouvons aisément nous sentir blessés, et le simple justificatif du ton de l'humour ne suffit pas toujours à atténuer la portée des mots.

Nous avons regroupé ces dimensions sous le code de l'ambivalence, faisant référence aux effets différenciés que peut avoir l'humour selon le contexte : que ce soit en fonction des personnes, de l'environnement, du temps écoulé depuis la situation, du sujet en question, ou encore de la fréquence des blagues. Selon un participant, il existe des "*contextes où c'est inapproprié de rire socialement*" (T31), contrairement à d'autres dans lesquels il ne l'est pas. Il souligne également que son humeur peut impacter sa propension au rire :

T31 : (...) *Ou s'il y a d'autres contextes ou juste toi t'es tellement dans le mal que tu trouves que.... t'es de mauvaise humeur t'es juste comme pour le moment impossible de rire parce que là parce que t'es vraiment pas bien. »*

Certains participants mentionnent également que leurs blagues ne "*marchent pas avec tout le monde*" (M16) et que certains sont "*moins réceptifs et aiment pas trop*" (T20).

Dès lors, nous pouvons imaginer que l'impact qui découle des situations où l'humour n'est pas partagé n'aura pas les mêmes propriétés bénéfiques que celles que nous avons décrites jusqu'ici. Au contraire, les effets risquent d'être délétères. Avant de s'intéresser aux effets potentiellement négatifs que peuvent avoir ces types de mobilisation, nous souhaitons souligner la dimension de précaution qui en découle. En effet, dans l'éventualité que son propre style d'humour puisse blesser, un individu se doit d'être vigilant quant à son utilisation.

T20 : *« Enfin quand le sarcasme n'est pas compris ou quand ça passe mal c'est parfois vécu comme agressif un peu, ça peut être blessant ou ouais. Du coup, enfin pour moi je me dis qu'il faut que je fasse un peu gaffe de pas trop faire. »*

Nous pouvons considérer que les effets produits par ces situations peuvent être largement opposés : effet de proximité *versus* effet de séparation. Manipuler l'humour avec succès résulterait donc d'une forme de jeu d'équilibriste pour lequel la précaution doit être de rigueur, afin d'engendrer la réponse souhaitée. Pour pallier cela, les participants mentionnent

être capables de ressentir quelle forme d'humour est la plus adéquate à mobiliser selon les situations.

M25 « Oui bah nous...tu...soit tu sens un peu quand même les la personne d'elle-même va rire d'elle et du coup tu sais que tu peux aussi un peu jouer là-dessus mais euh. »

Ils·elles expliquent qu'ils·elles évaluent si la personne sera en mesure de comprendre l'intention humoristique. C'est ainsi que les participant·e·s soulignent l'existence d'une distinction importante dans la mobilisation de l'humour : Elle fait référence à celle mentionnée préalablement dans le cadre théorique : « rire avec » *versus* « rire de » comme le remarque cet intervenante :

N43 : « Mais je trouve que c'est là la différence entre rire de quelque chose du coup rire du décès en lui-même et rire dans la situation. »

Les participant·e·s s'accordent sur le fait qu'il "*fait sens d'un peu séparer les deux dimensions de l'humour*" (N43). Dans cet ordre d'idée, rire d'une situation en particulier aurait plus tendance à engendrer des émotions négatives, tandis que rire dans une situation permettrait de détendre l'atmosphère et éventuellement, favoriser un lien.

5.1.3.2 Entrave au lien (62). Par conséquent, si l'humour a une dimension intrinsèque d'affiliation, son pendant fait également partie de sa définition. Lorsque l'humour n'est pas compris ou partagé et qu'il est perçu sous forme de moquerie, il risque de péjorer le lien. Selon l'expérience d'un participant, se moquer "*peut être hyper mal vécu*" (V48). Mais encore, l'expérience inadéquate de l'humour pourrait également freiner l'établissement de liens entre individus comme l'illustre cet extrait :

O8 : « Bah tu traînes plus avec les gens ou, enfin avec qui tu rigoles, enfin dans le sens où tu t'entends mieux dans l'humour je trouve. Enfin, tu te rends vite compte les gens où ça va pas forcément coller parce que peut-être l'humour qu'ils ont ça te blesse ou comme ça et du coup... Enfin je pense, si ça t'arrive, tu t'éloignes assez vite je pense. Parce que c'est vrai qu'il y a quand même des choses où peut-être toi t'arrives moins à rigoler. »

Par conséquent, nous pouvons dire que l'humour a l'avantage de permettre une bonne entente, mais lorsqu'un type d'humour spécifique à une personne est perçu comme blessant, il a l'inconvénient de provoquer un éloignement.

5.1.3.3. Évitement (27). Toujours dans cette perspective de colorer plus négativement l’humour, les participant·e·s attribuent également une dimension péjorative plus individuelle. Selon eux·elles, il peut être compris comme une forme d’évitement. L’humour peut, à la fois : “être un bon moyen pour passer au-delà de certaines émotions” mais peut également “juste les faire refouler et jamais les écouter réellement” (V12). Dès lors, par le biais de l’humour, les individus peuvent se détourner de situations douloureuses au lieu de les confronter pour favoriser leur acceptation. Le risque est que l’humour minimise l’impact que les situations peuvent avoir.

Ils·elles ont même utilisé, à plusieurs reprises, des termes comme « *déni* », soulignant le côté maladaptatif de cette application, comme le démontre cet extrait :

M35 : « *Après moi je ne sais pas si ça permet juste justement d'être dans le déni. Et ça t'empêche de vraiment te poser la question et d'accepter une situation. Donc juste ça camoufle un peu le truc.* »

L’humour peut donc être employé comme moyen de fuite et d’évitement, de manière consciente ou non.

5.1.4 Les limites de l’humour (23)

Au travers du vécu des participant·e·s nous avons pu mettre en évidence certaines propriétés positives de l’humour. Cependant, la nuance apportée par leurs propos nous a incitées à établir cette nouvelle catégorie, regroupant les limites intrinsèques de l’humour. Nous souhaitons faire la distinction entre ses limites et ses effets négatifs. Cette catégorie explore les insuffisances et les restrictions de l’humour dans certaines situations. Elle nous permet de souligner que, même si l’humour est bien intentionné, il présente certaines limites qui empêchent la réalisation des bénéfices sociaux ou émotionnels que nous lui avons attribués précédemment. En effet, selon nos participant·e·s, il ne peut combler tous les besoins relationnels et affectifs qu’exige un individu et il ne suffit pas à surmonter toutes les barrières individuelles et interpersonnelles existantes.

5.1.4.1 Rire seul·e (10). Les participant·e·s ont mentionné, principalement durant le second Focus Group, que rire seul·e ne procure pas les mêmes bénéfices et le même bien-être que rire en groupe. Ces observations renforcent l’importance de l’aspect social et de partage de l’humour. D’après le groupe, ce n’est pas uniquement le rire en lui-même qui impacte

positivement la santé mentale, mais bien le fait de rire ensemble. Cette perception a été exprimée de la manière suivante :

M44 : *« C'est pas parce que j'ai rigolé cinq minutes avec ma télé que ça me fait me sentir moins seule. C'est plus le... ce qui me fait me sentir moins seule, c'est le fait d'avoir rigolé dans un groupe avec des gens. »*

Une autre participante a approfondi cette idée en partageant son expérience durant la période de confinement. Elle a raconté que rire seule face à des vidéos humoristiques accentuait son sentiment de solitude plutôt que de le dissiper, soulignant l'absence de compagnie.

O11 : *« Ouais ! Si tu rigoles face à ton écran ou j'en sais rien, mais pendant le COVID c'était un peu ça. Je trouve ça encore plus euh... Quand t'éteins ce « fouhaaa en fait je suis toute seule... ». Ouais c'est encore pire je trouve. »*

Ces témoignages mettent en avant que, l'impact bénéfique de l'humour dépend fortement de son caractère social, ce qui représente une limite importante. Ces propos évoquent le lien et le sentiment de communauté que crée le rire partagé et qui est crucial pour le bien-être. En revanche, rire seul peut accentuer le sentiment d'isolement, surtout en l'absence de contact social. Ainsi, bien que l'humour puisse être une source de divertissement individuel, c'est au travers des interactions sociales qu'il atteint pleinement son potentiel. Ses bienfaits sur la santé mentale semblent finalement intrinsèquement liés à la qualité des relations sociales et à la présence de l'autre.

5.1.4.2 Critère de proximité (13). En ce qui concerne le lien de proximité avec autrui, les participant·e·s définissent l'humour comme un moyen d'initier les relations et de créer un sentiment de rapprochement. En revanche, il apparaît que partager l'humour, aussi important soit-il, n'est pas un critère suffisant pour établir des liens interpersonnels profonds. Les relations ne nécessitent davantage qu'un simple éclat de rire pour se renforcer.

M32 : *« L'humour il suffit pas pour dire je suis vraiment pote avec cette personne. »*

Ainsi, bien que l'humour puisse favoriser la convivialité, il ne suffit pas à lui seul pour instaurer des liens de confiance réels et durables.

6. Discussion

L'humour, un processus éminemment social, mais individuellement spécifique

L'objectif de la présente étude vise à explorer et à comprendre les impacts que peut avoir l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes. Nous estimons avoir été chanceuses de l'engagement et de l'intérêt de nos participant·e·s à partager leur vécu. Les données que nous avons récoltées ont été riches et malgré les similarités et l'accord commun en fin de discussion, elles contiennent des diversités qui nous semblent particulièrement pertinentes. Les résultats apportés grâce à l'analyse des Focus Group ont permis de mettre en évidence certaines dimensions en accord avec nos idées initiales, tout en faisant émerger d'autres aspects auxquels nous n'avions pas pensé.

Premièrement, une des dimensions les plus saillantes de nos résultats et également fortement présente dans la littérature actuelle, est celle de l'impact positif de l'humour sur la santé mentale. Comme relevé dans l'analyse, nous pouvons constater que, selon nos participant·e·s, l'humour a un impact bénéfique sur leur sentiment de bien-être généralisé. Les résultats de nos analyses ont donc confirmé une de nos hypothèses initiales. En effet, le thème regroupant les bénéfices de l'humour au niveau personnel est celui le plus investi (174 unités de sens). Ces bénéfices peuvent se spécifier en fonction de la manière dont l'humour impacte les individus : Premièrement, il peut représenter une réelle aide au quotidien. L'humour est envisagé comme une manière de dédramatiser une situation. Deuxièmement, en modifiant leurs représentations, les participant·e·s se sentent également mieux équipé·e·s pour réfléchir sur une situation potentiellement problématique et par conséquent, plus à même de trouver des solutions (cf. code solution). En ce sens, l'humour permettrait de reconsidérer une situation, la rendant moins stressante. Il peut aussi atténuer les réponses négatives et l'excitation physiologique qui en découle (Abel, 2002).

Les participant·e·s mentionnent, à plusieurs reprises, le sentiment de bien-être et de détente qui suivent le rire. Au-delà des bienfaits psychologiques que peut apporter l'humour, il existe également une composante physiologique que nous n'aborderons pas en détail dans cette recherche. Toutefois, il est important de noter le sentiment de légèreté et de relâchement musculaire que le rire procure, contribuant ainsi au sentiment subjectif de bien-être (Abel, 2002).

De surcroît, l'humour favorise des sentiments positifs comme la fierté et la valorisation (cf. code fierté/valorisation), ce qui permet le renforcement de l'estime de soi (André, 2005). C'est un aspect pertinent, car selon Heimpel et ses collègues (2002), une faible estime de soi est liée à une moindre utilisation des outils pour améliorer le bien-être (cité dans André, 2005). Dans leur étude, Heimpel et al. (2002) proposaient à leurs participant·e·s de visionner un film amusant après avoir été mis en situation d'échec. Les résultats ont montré que les personnes avec une meilleure estime d'elles-mêmes, choisissent plus souvent de regarder ce type de film en comparaison aux personnes avec une faible estime d'elles-mêmes.

Nous pouvons alors imaginer l'établissement d'un cercle vertueux dans lequel, l'estime de soi peut être améliorée grâce à l'humour, et que le fait d'avoir une bonne estime de soi encourage encore plus les individus à utiliser des outils favorisant leur bien-être, comme peut l'être l'humour. Les éléments susmentionnés vont dans le sens des résultats de l'étude d'Abel (2002). Ces derniers proposaient également que maintenir un bon sens de l'humour soit un facteur protecteur permettant aux individus d'évaluer de manière plus adéquate et réaliste les facteurs de stress dans leur vie (évalué selon "l'échelle multidimensionnelle de l'humour"⁷ qui mesure la tendance à créer de l'humour, à l'utiliser comme mécanisme d'adaptation, à l'apprécier ou à y répondre (Dowling et Fain, 1999)).

Concernant le potentiel pouvoir affiliatif de l'humour, nos résultats vont également dans le sens de nos premières hypothèses. Nous constatons la place attirée de la dimension interpersonnelle à l'humour, illustrée dans le sous-thème de "facilitation des liens". Un des bénéfices premiers de l'humour, selon nos participant·e·s, est celui d'établir ou de renforcer des liens inter-individuels (73 unités de sens). Nous imaginons que cette facilitation dans la vie sociale représente un facteur protecteur de santé mentale pour les participant·e·s et favorise l'épanouissement personnel. Cette hypothèse est soutenue par la littérature qui démontre que l'humour de type affiliatif est fréquemment corrélé avec des mesures auto-rapportées de bien-être subjectif (comprenant des dimensions comme l'estime de soi et la gaieté), en plus d'être corrélé négativement avec des indices de dépression et d'anxiété (Martin et al. 2003).

Cependant, les participant·e·s ont apporté de la nuance à cette dimension lors des discussions. Nous observons que, selon eux·elles, l'unique fait de rire avec une personne n'est

⁷ Multidimensional sense of humor scale (Thorsons and Powell, 1993)

pas une condition suffisante pour établir une relation de proximité (cf. catégorie critère de proximité). D'autres critères doivent être présents pour qu'un lien de confiance s'établisse. À la suite de ces affirmations, nous nous sommes questionnées si l'humour pouvait représenter un critère capital dans l'établissement des relations avec autrui.

Une autre dimension, particulièrement pertinente et qui mériterait d'être investiguée davantage dans de futures recherches, est celle de la confiance du lien. En effet, selon nos participant·e·s, plus nous nous sentons proches d'une personne, plus nous osons rire avec elle. Nous pouvons donc imaginer que plus la personne se sent en confiance, plus elle mobilise l'humour comme bon lui semble, sans avoir peur des potentiels préjudices que ce dernier peut causer. Cette notion de confiance dans le lien nous amène à faire le lien avec les célèbres styles d'attachement décrits par Bowlby (1973). En effet, selon Kazarian et Martin, (2004) un individu manifestant des angoisses liées aux relations et une peur du rejet - s'apparentant à un style d'attachement insécure - aurait davantage tendance à utiliser l'humour de manière inadéquate. A titre d'exemple, ils·elles peuvent recourir à l'humour dépréciatif pour tenter d'améliorer la sécurité relationnelle à leurs propres dépens. Ou encore, ceux·celles souffrant d'un inconfort dans l'intimité et la proximité seront moins enclins à mobiliser l'humour affiliatif et se priveront ainsi de ces bienfaits (Kazarian et Martin, 2004). Ces dimensions soulignent, à nouveau, la singularité de l'humour et suggèrent que son utilisation peut être partiellement influencée par des éléments antérieurs et spécifiques à notre histoire personnelle. C'est un domaine de recherche encore peu exploré, mais qui nous semble pertinent d'approfondir.

Dans cette continuité, la singularité de l'humour représente un aspect majeur dans nos résultats. En effet, en considérant que le sens de l'humour est propre à chacun·e, les impacts positifs que ce dernier peut avoir seront effectifs uniquement si l'humour est partagé. Nous avons été en mesure d'identifier l'importance de partager le rire au travers du sous-thème intitulé "rire seul". D'après nos données, les bienfaits de l'humour se manifestent uniquement si le rire est partagé. Cette conclusion rejoint celle de Cann et ses collègues en 1997, qui avaient déjà démontré que l'humour partagé contribue à la création de liens et peut jouer un rôle protecteur sur le bien-être.

Dans le cadre de notre recherche, nous voulions mettre particulièrement l'accent sur le double rôle que peut endosser l'humour. Il existe peu d'études démontrant ses potentiels effets néfastes (Cann et al. 2010). De ce fait, nous imaginions que les participant·e·s n'accorderaient

que peu d'importance aux aspects négatifs et concentreraient leurs discours autour des bénéfiques que peut représenter l'humour. Toutefois, nous avons été surprises de constater l'importance qu'ils·elles ont accordé à ces aspects. C'est pourquoi, nous souhaitons examiner plus en profondeur la catégorie de l'humour à double tranchant, afin de comprendre véritablement les enjeux paradoxaux se jouant autour de l'humour.

Premièrement, au niveau individuel, en discutant autour de son pouvoir adaptatif, nos participant·e·s le nomment d'abord comme un mécanisme de défense permettant d'atténuer les effets nocifs d'une situation, comme le conclut l'étude de Fredrickson et al. (2000). Cependant, selon nos participant·e·s, si l'humour est trop investi dans des situations exigeant un certain niveau de sérieux, il prend une forme d'évitement et perd sa dimension fonctionnelle. Ils·elles soulignent par-là l'idée que nous ne pouvons pas toujours tout camoufler sous le ton de l'humour.

Dès lors, nous pouvons voir émerger la présence d'effets potentiellement néfastes concernant l'utilisation de l'humour au niveau personnel. De cette dimension, découle une réflexion autour de la nécessité de rester précautionneux quant à son utilisation. Cette notion de précaution a majoritairement été investie sur le plan social dans nos discussions. Pour autant, elle a son importance également sur un plan individuel lorsque les participant·e·s précisent que rire de situations difficiles peut être accepté, mais que cela dépend du contexte et de la fréquence à laquelle l'humour est mobilisé, sinon il s'apparenterait à une forme d'évitement.

Dans le cadre de notre recherche, axée sur les enjeux affiliatifs ou ségrégatifs de l'humour, la notion de précaution prend tout son sens. Les participant·e·s décrivent devoir faire attention (cf. thème précaution) à ne pas blesser l'interlocuteur·trice en mobilisant l'humour (cf. thème entrave au lien). En effet, l'impact négatif le plus mentionné lors des discussions concerne l'effet que peut avoir un certain type d'humour sur les relations sociales. Meyer et al. (2000) apportent un éclaircissement - relevant de la psychologie sociale - sur la manière dont un individu se montre "précautionneux" et peut "sentir" quelle forme d'humour mobiliser en fonction de son interlocuteur·trice. Ils conceptualisent l'humour sur un continuum allant de l'identification et de l'unification, à la différenciation et l'exil social. D'une part, en nécessitant un accord sur les normes et les objets impliqués, l'humour permet d'unifier les communicateur·trice·s entre eux·elles. D'autre part, en cas de désaccord, il peut diviser sur les normes impliquées. De ce fait, nous retrouvons ce que mentionnent nos

participant·e·s en précisant que l'humour peut également impacter négativement une personne s'il n'est pas compris ou partagé. Cet impact est fréquemment nommé dans nos discussions comme une “blessure” que peut ressentir un individu après une moquerie et encourage la personne ciblée à se distancier des auteur·trice·s de la blague. À souligner que dans un contexte plus large, ces deux mécanismes peuvent se produire simultanément : Un groupe d'individus peut s'unifier en utilisant une forme d'humour qui divise (par exemple sous forme de moqueries) à l'encontre d'un autre groupe (Meyer, 2000).

Nous retrouvons donc une dimension pertinente discutée lors de nos FG au niveau des normes. En effet, plusieurs participant·e·s de notre recherche ont mentionné la nécessité de “sentir” comment est la personne à qui l'on s'adresse, voire d'avoir une base de valeurs communes avec elle.

Nous nous attendions à ce que le contexte joue un rôle important dans la mobilisation de l'humour. Cependant, les spécificités mentionnées ont été plus nombreuses que celles imaginées. Grâce au thème intitulé “Vécu dans leur rapport à l'humour”, nous avons pu nous rapprocher au plus près des mécanismes et des facteurs qui définissent l'utilisation de l'humour chez nos participant·e·s. En effet, ils·elles mentionnent de nombreuses particularités liées au contexte qui justifient leur emploi. Cette dimension remet en cause l'influence qui se cache derrière l'humour et suggère que la situation conditionne en grande partie leurs expressions humoristiques quotidiennes. Selon eux·elles, leurs représentations de la personne avec qui ils·elles interagissent (qu'elle soit un membre de leur famille, un·e ami·e, un·e supérieur·e hiérarchique ou encore un·e humoriste) influencent le degré et la façon d'employer l'humour. Nous pouvons également différencier des mécanismes sous-jacents à l'expression humoristique, permettant de définir une cause de leur mobilisation. Par exemple, certain·e·s distinguent des rires de gêne de ceux de stress. Par ailleurs, les deux Focus Groups se sont conclus par un accord commun autour d'une seule phrase résumant leur ressenti quant à leur utilisation de l'humour : “*On peut rire de tout, mais pas avec n'importe qui !*”, en ajoutant même « *ni dans n'importe quel contexte* ».

Finalement, nous souhaitons mentionner certaines dimensions qui n'ont pas été envisagées préalablement au cours de nos recherches et qui nous semblent particulièrement pertinentes. Tout d'abord, nous avons trouvé très intéressante la notion de temps discuté par nos participant·e·s. En effet, selon le temps écoulé entre une situation et le moment d'en discuter, l'humour sera mobilisé de manière différente. C'est une réflexion que nous

partageons et qui souligne, encore une fois, la nécessité de se sentir suffisamment à l'aise avec un sujet ou une personne pour pouvoir mobiliser l'humour de son plein gré.

Nous tenons également à souligner la nécessité de rester vigilant face aux associations faites par certaines études sur les bienfaits de l'humour. En effet, certaines le présentent comme une sorte d'outil « magique » favorisant systématiquement le sentiment de bien-être psychologique. Cependant, grâce à cette recherche, nous avons pu constater la pluralité des sens qui lui sont attribués et nous pouvons constater qu'il n'est pas évident d'opérationnaliser l'humour et la santé mentale, car ce sont deux concepts qui englobent chacun une variété de dimensions et de définitions. Par exemple, le sens de l'humour peut être conceptualisé comme un schéma comportemental habituel, une attitude, une réponse ou encore une compétence (Edwards et al., 2010). Les chercheur·euse·s peuvent alors faire les associations souhaitées en fonction des résultats obtenus. Toutefois, nous pouvons imaginer que, considérer le sens de l'humour comme une simple réponse, lui attribuera un rôle différent que s'il est envisagé comme une compétence. En d'autres termes, une personne peut avoir tendance à rire très fréquemment aux blagues faites par autrui, sans avoir elle-même une habileté particulière à produire de l'humour, alors que ces deux dimensions peuvent être regroupées sous le même terme de « sens de l'humour ». Tout comme une autre personne peut faire rire fréquemment les autres en maniant aisément les codes de l'humour, mais ne pas être capable de l'utiliser comme un outil plus individuel, permettant de gérer les situations difficiles.

Par conséquent, il est nécessaire de rester précautionneux envers les associations que nous effectuons entre humour et santé mentale, car toujours selon la taxonomie des différents types d'humour proposé par Martin et al. (2003), les effets bénéfiques sont identifiables principalement lorsqu'il s'agit du type d'humour valorisant⁸. Il est donc crucial de rester prudent, car les effets étudiés concernant les autres types d'humour comme celui dépréciatif⁹ sont diamétralement opposés : ils ne sont pas neutres mais bien nocifs (Cann et al., 2010).

6.1 Limites et réflexions méthodologiques

Nous pouvons constater que, malgré les apports précieux qu'elle a pu fournir, notre recherche a été influencée inévitablement par certains biais intrinsèques à toute recherche

⁸ self-enhancing humor (Martin et al., 2003)

⁹ self-defeating humor (Martin et al., 2003)

scientifique. Le principal défi est d'adopter un regard critique sur les limites présentes et d'en prendre conscience.

Premièrement, il est important de reconnaître les biais que nous avons apportés dans notre rôle de chercheuses. En effet, nous avons co-construit les thèmes en fonction de ce que nous avons jugé le plus pertinent en lien avec notre question de recherche. Nous devons alors considérer cette subjectivité dans la manière dont elle a potentiellement impacté notre façon de formuler nos suppositions ainsi que l'écoute que nous avons portée à nos participant·e·s, l'axe que nous avons décidé de suivre dans l'interprétation des données récoltées, mais encore la manière dont elle a pu diriger notre revue de littérature. Les présupposés et les préjugés peuvent être influencés par les croyances et les valeurs personnelles, c'est pourquoi il est primordial, selon nous, que les chercheurs et les chercheuses en prennent conscience afin de ne pas imposer leurs propres interprétations aux données.

Cependant, nous estimons qu'il est essentiel de mettre en lumière les avantages que cette subjectivité peut contenir et qui témoignent de la richesse des approches qualitatives. En assumant notre rôle actif dans la collecte et l'interprétation de nos données, nous favorisons une compréhension approfondie et nuancée des informations, tout en laissant libre cours à notre créativité et flexibilité.

Deuxièmement, une des limites de notre étude réside dans l'échantillon de population auquel nous avons eu accès pour mener à bien cette étude. Nous pouvons relever que nos participant·e·s sont toutes et tous issu·e·s de contextes socio-économique équivalents avec un niveau d'étude semblable. Cette homogénéité peut limiter la diversité des perspectives et des expériences partagées, ce qui rend, de fait, difficile la généralisation de nos résultats à d'autres types de population. De plus, comme nous l'avons mentionné, l'humour a une composante culturelle importante (Kazarian et Martin, 2004). Tout individu ne mobilise pas l'humour de la même manière et les sujets qui font rire dans un milieu donné ne sont pas uniformément identiques dans d'autres cultures. Nous devons donc prendre en compte que nos résultats reflètent un système de valeurs propre à notre culture, et à un moment précis, impliquant des personnes d'origine suisse et caucasienne. La taille modeste de notre échantillon, composée de cinq personnes par FG, limite également la portée de nos conclusions et la manière dont elles pourront, ou non, être généralisables. Enfin, les participant·e·s connaissaient au moins l'une des deux chercheuses. Nous ne sommes pas en mesure d'évaluer l'impact que cela a eu sur leurs discours toutefois, il est important de le

considérer, car nous imaginons que cette dimension a potentiellement influencé leur facilité à s'exprimer.

Ces facteurs doivent être pris en compte lors de l'interprétation de nos résultats. Nous pouvons, par exemple, identifier des limites simplement dans la structure de notre tableau de thème. En effet, nous avons décidé de concentrer notre attention principalement sur les effets contradictoires de l'humour plutôt que sur les spécificités contextuelles et individuelles de son utilisation. Ce choix s'inscrit dans une réflexion basée sur la conception de Martin et al. (2003), qui met en lumière les types positifs et négatifs de l'humour. Nous souhaitons comprendre les impacts de ces différents types sur la santé mentale et leur manifestation quotidienne chez les jeunes adultes. Ainsi, les mêmes résultats peuvent être interprétés de manière différente par d'autres chercheurs·euses s'ils·elles les examinent sous une autre perspective. Nous sommes parties du principe que l'humour induit un nombre d'effets bénéfiques bien plus importants que les effets néfastes et que l'humour de type affiliatif en est majoritairement la cause. De ce fait, il est évident que notre analyse et le choix de nos thèmes ont été influencés par ces facteurs.

Ces limites encouragent de futur·e·s chercheur·e·s à composer avec des échantillons de population davantage diversifiés et des méthodologies mixtes, pour être en mesure d'optimiser la généralisation des résultats afin d'approfondir la compréhension de l'influence de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes.

7. Conclusion

7.1 Apports de notre recherche

Comme mentionné dans l'introduction, les recherches concernant l'humour ont augmenté de manière drastique depuis les années septante. Cet intérêt croissant met en lumière l'importance donnée à cet aspect dans les divers domaines de la psychologie. La revue de littérature actuelle à ce sujet démontre l'ampleur des effets de l'humour sur la santé mentale et sur les relations avec les autres. La grande majorité des recherches menées jusqu'à présent proposent des résultats encourageants concernant ses effets sur les individus, mais très peu d'entre elles mettent l'accent sur les effets néfastes que peut avoir la mobilisation de l'humour et sur ses limites. L'utilisation de l'humour se fait généralement de manière

spontanée et inconsciente, le rendant un objet complexe à étudier. Dans tous les cas, les vécus de l'humour et les manifestations humoristiques sont divers et variés ; il existe autant de styles humoristiques que d'individus sur terre.

L'état actuel de la recherche propose peu d'études qualitatives à ce sujet et ne semble pas avoir permis à la population d'exposer leur point de vue et d'exprimer leurs vécus à propos de l'humour. La présente étude permet donc de laisser place au libre discours d'un échantillon de la population.

Nous avons été impressionnées par la capacité des participant·e·s à conscientiser leur utilisation de l'humour et ses effets. Leur aptitude à prendre du recul sur leurs vécus respectifs, tout en maintenant une certaine cohésion avec le groupe a également été un élément marquant pour nous. Les discussions durant les Focus Group ont permis de répondre à notre question de recherche en mentionnant les effets que peut avoir l'humour sur la santé mentale. Dans un premier temps, ce sont les effets bénéfiques qui ont été mis en avant et développés autour du sentiment de bien-être et de l'aide que celui-ci apporte dans différentes situations. De surcroît, la dimension affiliative de l'humour représentait un point central dans notre étude, puisque nous imaginions qu'elle jouait un rôle primordial dans les effets bénéfiques de l'humour. L'analyse des discours a permis de révéler que notre hypothèse s'avérait être correcte. Les participant·e·s ont évoqué, à de nombreuses reprises, l'importance que détient l'humour dans les relations interpersonnelles. Il permet de créer de nouveaux liens, d'en maintenir et de partager des moments agréables avec son entourage ; ce qui impact positivement le sentiment de bien-être général.

En revanche, nous n'imaginions pas que l'aspect dépréciatif de l'humour serait autant investi. La notion commune de ce qu'engendre le rire porte davantage une connotation positive que négative et la littérature semble converger vers cette idée-là. Les participant·e·s de notre étude ont apporté une touche critique à tous ces bénéfices engendrés en évoquant la dimension paradoxale que contiennent l'humour et ses limites. Selon eux·elles, malgré l'importance qu'ils·elles y accordent dans leur quotidien, la notion de précaution est de mise pour que l'humour soit bien reçu par les interlocuteur·trice et tous les contextes ne s'y prêtent pas. En soulignant le caractère potentiellement dangereux, ils·elles décrivent la capacité de l'humour à blesser s'il est mal amené ou mal reçu. Notre étude a donc permis de mettre un point d'attention sur les méfaits que peuvent causer un certain style d'humour suite à une blague maladroite ou blessante ou encore, suite à une utilisation inadéquate de l'humour.

Dans ces circonstances, l'humour peut avoir un effet néfaste sur la santé mentale. Cette notion est très peu présente dans la littérature actuelle et mériterait que l'on s'y intéresse davantage. L'humour nécessite de la précaution, une analyse claire de la situation et un contexte adapté.

Finalement, notre étude a révélé, au travers du discours de nos participant·e·s, l'impact du temps sur les effets de l'humour. L'âge qui avance, les événements qui deviennent de lointains souvenirs, les blessures qui se referment petit à petit, sont tous des signes du temps qui passe. L'humour semble avoir un goût tout à fait différent en fonction des années. Une blague qui faisait rire avant ne fait peut-être plus le même effet actuellement, tout comme un événement qui a pu blesser peut devenir une source d'amusement agréable. Nos analyses ont démontré que dans le cas d'événements blessants ou dramatiques, laisser passer du temps permet d'en rire plus tard. Il semblerait également que la maturité joue un rôle dans l'humour. Devenir plus mature permet d'appréhender les situations différemment et laisse le temps à l'humour de se développer. D'autres fois, le contexte permet qu'une blague ou un événement soit drôle sur le moment, mais pas transportable dans un autre espace-temps.

Les résultats de notre étude indiquent que l'humour peut être un outil tout à fait indispensable à une bonne santé mentale, mais à certaines conditions. Pour commencer, nous pouvons souligner la nécessité de rire en présence de quelqu'un. Tout indique, dans nos analyses, que la notion interpersonnelle est primordiale aux bienfaits de l'humour. En revanche, simplement le partager n'est pas suffisant. Le sens de l'humour ou le style d'humour employé doivent être semblables pour que les deux partis en bénéficient. Dans ces circonstances, l'humour permet l'augmentation de l'estime de soi à la personne qui fait rire et procure de la joie et de la détente aux personnes qui ont rigolé. Si l'une des personnes ne rigole pas ou se sent blessée, alors l'humour peut devenir néfaste pour le bien-être général. Ensuite, peu importe la proximité existante entre les individus, partager l'humour crée des liens et les renforce. Toutefois, si une forme de confiance dans la relation n'est pas d'ores et déjà existante, alors il ne permettra pas de la créer. Il peut endosser le rôle de brise-glace, mais ne constitue pas une condition suffisante à la création d'une relation de confiance et de proximité. Finalement, comme le précise la conclusion de nos deux Focus Group, l'humour ne peut pas être employé avec n'importe qui dans n'importe quel contexte et à n'importe quel moment. Une certaine sensibilité est de mise afin de déceler le bon moment et le bon contexte pour faire rire. Malgré l'utilisation quotidienne de l'humour, il apparaît ici comme un réel jeu d'équilibriste, nécessitant toutes les conditions requises.

En fin de compte, les résultats de notre étude nous amènent à nous accorder sur une dernière phrase qui stipule que, l'humour est un processus éminemment social mais individuellement spécifique.

7.2 Perspectives futures

Nous nous sommes intéressées au thème de l'humour dans le cadre de notre mémoire en psychologie, car nous pensons que ses effets bénéfiques peuvent également s'inscrire dans un cadre thérapeutique. Nous estimons qu'il est pertinent d'explorer les manières de faire rimer humour et thérapie. Les descriptions qui suivent ouvrent la voie à de futures recherches traitant de la potentielle intégration structurée de l'humour dans un cadre thérapeutique.

L'instauration de l'humour en psychothérapie est matière à débat. Pour autant, selon Reynes et Allen (1987), son utilisation adéquate favoriserait l'établissement de bénéfices thérapeutiques majeures. Il permettrait par exemple l'établissement d'une identification plus saine avec le thérapeute ou encore l'amélioration de la capacité à surmonter les résistances mobilisées en thérapie (Reynes et Allen, 1987). Toutefois, ils considèrent surtout l'humour comme une opportunité pour les patient·e·s de prendre conscience des différentes alternatives présentes dans une seule et même situation (Reynes et Allen, 1987). De cette idée, naît une proposition pertinente de Panicelli (2007) qui consiste à considérer l'humour comme une forme de recadrage. Le fait de pouvoir percevoir une situation - ou le monde de manière générale - en des termes nouveaux représenterait l'ingrédient principal commun de la psychothérapie et de l'humour, et justifierait le lien entre ces deux derniers (Richmann, 1966). En effet, les outils de recadrage en thérapie et les mécanismes impliqués dans l'humour partagent certaines propriétés. Par exemple, nous pouvons associer l'étonnement aux deux concepts. Selon Elkaïm (2001), le besoin fondamental d'être étonnée en début de thérapie garantit l'efficacité des interventions et permet de vivre différemment une situation. Selon la théorie de l'incongruité¹⁰ [que nous n'avons pas pu élaborer davantage dans cette recherche] l'humour se base sur une logique d'incongruité-étonnement. Plus pertinemment, l'humour ramène le·la locuteur·trice à une position d'observation qui permet de s'interroger sur soi (Andolfi, 1987). De ce fait, il·elle se verra contraint de prendre du recul sur la situation en question.

¹⁰ Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). Chapter 2 -Classic theories of humor. P.55 In R. A. Martin & T. E. Ford (Eds.), *The Psychology of Humor* (Second Edition) (pp. 1-32). Academic Press. ISBN 9780128121436.

En outre, l'humour, par sa logique, force l'auditeur·trice à réinterpréter le corps de l'histoire afin d'en saisir la chute. C'est pourquoi Panicelli (2006) propose le terme de "*recadrage humoristique*". Ce dernier représente un outil thérapeutique doté d'une logique identique de celle du recadrage, mais teinté d'une tonalité joyeuse qui favoriserait donc un regard positif sur une réalité. Il consisterait donc en un recadrage plus doux et moins frontal d'une situation ou d'un événement (Panicelli, 2006). De surcroît, nous pouvons imaginer que les impacts bénéfiques au niveau relationnel présentés préalablement, peuvent également s'inscrire en thérapie : l'humour pourrait constituer une façon de renforcer ou de maintenir l'alliance thérapeutique. Selon Minuchin (2002, cité dans Panicelli, 2006) : « *Rire des traits du patient de manière spontanée est une démarche d'affiliation* ». Dans ce contexte, le·la thérapeute offre une lecture différente de la situation en apportant un climat où l'on peut rire ensemble, même de choses douloureuses. Il permet donc d'aborder les choses autrement tout en accédant aussi au niveau émotionnel.

En d'autres termes, l'humour, s'il est accompagné d'estime et de respect, peut ressembler à une opération de « *joining*¹¹ » ; c'est-à-dire une démarche au travers de laquelle le thérapeute se connecte activement avec le patient, reconnaît ses souffrances et renvoie sa considération pour son histoire et son système de croyance (Adolfi 1987, cité dans Panicelli, 2006). Cette action permet également au·à la thérapeute de se mettre en position d'égal à égal avec le·la patient·e, lorsque, dans un recadrage classique, il·elle maintient une position plus "*méta*" (Panicelli, 2006). De cette manière, le·la patient·e et le·la thérapeute partagent le pouvoir et la responsabilisation du processus thérapeutique.

Toutefois, dans le cadre thérapeutique, nous retrouvons également la nécessité de maintenir une certaine précaution : L'utilisation de l'humour en thérapie doit toujours être accompagnée d'une action de soutien de la part du·de la thérapeute. Si l'humour est utilisé sous forme de mépris ou d'agressivité, le·la patient·e, en position de vulnérabilité lors d'une thérapie, peut aisément se sentir invalidé·e, ridiculisé·e ou blessé·e. Dans ce cas, ceci peut risquer de porter atteinte à l'alliance thérapeutique.

Pour conclure, envisager l'humour comme un outil thérapeutique nous semble pertinent. D'une part en raison de son lien étroit avec la santé mentale qui se justifie par une

¹¹ Andolfi, M., Angelo, C., Nichilo Andolfi, M. de, & Rives, M. (Eds.). (1990). Temps et mythe en psychothérapie familiale. Montrouge: ESF. (Collection Sciences Humaines Appliquées). ISBN 978-2-7101-0816-0. pp 30-31

littérature croissante à ce sujet et par les similarités entre les mécanismes de l'humour et ceux du recadrage thérapeutique tels que décrits ci-dessus. D'autre part, car il pourrait également permettre, à notre avis, de favoriser l'accessibilité à la thérapie. Oser l'humour en thérapie participerait à une destigmatisation des prises en charge thérapeutiques souvent conceptualisées comme sérieuses et lourdes à vivre. Par ce biais, l'humour en thérapie permettrait peut-être de réduire les appréhensions quant à l'idée de débiter un suivi thérapeutique.

En définitive, comme l'humour a été notre maître-mot pendant toute la réalisation de cette recherche, nous pouvons affirmer que nous lui accordons personnellement tout autant d'importance que nos participant·e·s. Nous croyons fermement que, plus qu'un simple outil, il a contribué de manière significative au bon déroulement et au plaisir ressenti lors de l'élaboration de notre travail.

8. Bibliographies

- Abel, M. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *HUMOR*, 15(4), 365-381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Amjad, A., & Dasti, R. (2022). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, 41(9), 6326-6335. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01127-y>
- André, C. (2005). L'estime de soi. *Recherche en soins infirmiers*, 82, 26-30. <https://doi.org/10.3917/rsi.082.0026>
- Bardin, L. (2013). *L'analyse de contenu*. Presses Universitaires de France.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health?. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4. <https://doi.org/10.1177/002076401246331>
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Volume II. Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss. volume II. Separation, anxiety and anger* (pp. 429-p).
- Braniecka, A., Hanć, M., Wołkowicz, I., Chrzczonowicz-Stepień, A., Mikołajonek, A., & Lipiec, M. (2019). Is it worth turning a trigger into a joke? Humor as an emotion regulation strategy in remitted depression. *Brain and behavior*, 9(2), e01213. <https://doi.org/10.1002/brb3.1213>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cann, A., Calhoun, L. G., & Banks, J. S. (1997). On the role of humor appreciation in interpersonal attraction: It's no joking matter. <https://doi.org/10.1515/humr.1997.10.1.77>
- Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L. G. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. <https://doi.org/10.1515/humr.1999.12.2.177>
- Cann, A., & Kuiper, N. A. (2014). Research on the role of humor in well-being and health. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 412-428. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.818>
- Cann, A., Stilwell, K., & Taku, K. (2010). Humor Styles, Positive Personality and Health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213-235. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.214>

- Clarke, V., & Braun, V. (2018). Using thematic analysis in counselling and psychotherapy research: A critical reflection. *Counselling and psychotherapy research, 18*(2), 107-110. <https://doi.org/10.1002/capr.12165>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dàvila, A., & Domínguez, M. (2010). Formats des groupes et types de discussion dans la recherche sociale qualitative. *Recherches qualitatives, 29*(1), 50-68. <https://doi.org/10.7202/1085132ar>
- De la Statistique, O. F. (2023, 3 novembre). *Détresse psychologique moyenne ou élevée - 2017, 2022 | Diagramme | Office fédéral de la statistique*. Office Fédéral de la Statistique. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/psychique.assetdetail.28465316.html>
- de Quervain, D., Coynel, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Freytag, V., ... & Zuber, P. (2021). Swiss Corona Stress Study: survey in high school students, March 2021.
- Dowling, J. S., Fain, J. A. (1999). A Multidimensional Sense of Humor Scale for school-aged children: issues of reliability and validity. *Journal of pediatric nursing, 14*(1), 38-43. [https://doi.org/10.1016/S0882-5963\(99\)80058-X](https://doi.org/10.1016/S0882-5963(99)80058-X) &
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress. *Stress and anxiety, 7*(9), 281.
- Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2010). Humor Creation Ability and Mental Health: Are Funny People more Psychologically Healthy?. *Europe's Journal of Psychology, 6*(3), 196-212. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.213>
- Fasseur, F. (2023, 17 avril). Cours 17.04 : Analyse de données qualitatives I [diapositives]. https://moodle.unil.ch/pluginfile.php/2565154/mod_resource/content/12/APMQ_2023_P_Cours9_17.04_analyse_1_Intro_GTM_The%CC%81m.pdf
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, Humor Styles and Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. *Europe's journal of psychology, 12*(3), 320-337. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion, 24*, 237-258. <https://doi.org/10.1023/A:1010796329158>

- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social indicators research*, 54(1), 81-108. <https://doi.org/10.1023/A:1007219227883>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haegel, F. (2005). Réflexion sur les usages de l'entretien collectif. *Recherche en soins infirmiers*, 83(4), 23-27. <https://doi.org/10.3917/rsi.083.0023>
- Harlow, H. F., & Suomi, S. J. (1970). Induced psychopathology in monkeys. *Engineering and Science*, 33(6), 8-14.
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional response in the infant monkey: Orphaned baby monkeys develop a strong and persistent attachment to inanimate surrogate mothers. *Science*, 130(3373), 421-432. <https://doi.org/10.1126/science.130.3373.421>
- Heimpel, S. A., Wood, J. V., Marshall, M. A., & Brown, J. D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 128-147. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.128>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2004). Humour Styles, Personality, and Well-Being among Lebanese University Students. *European Journal of Personality*, 18(3), 209-219. <https://doi.org/10.1002/per.505>
- Kitzinger, J., & Barbour, R. (Eds.). (1999). *Developing focus group research: politics, theory and practice*. Sage.
- Kitzinger, J., Markova, I., & Kalampaliki, N. (2004). Qu'est-ce que les focus groups?. *Bulletin de psychologie*, 57(3), 237-243.

- Kokkinos, C. M., & Koutsospyros, A. (2023). The Moderating Role of University Students' Humor Styles on the Association between General Mental Health and Subjective Well-Being. *The Journal of Psychology*, 157(8), 473-495. <https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2244128>
- Laplanche, J., Pontalis, J. B., & Lagache, D. (1967). Vocabulaire de la psychanalyse. (*No Title*).
- Lazarsfeld, P. F. (1969). An episode in the history of social research: A memoir. In *The intellectual migration: Europe and America, 1930-1960* (pp. 270-337). Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674334120.c7>
- Lefcourt, H. M., & Davidson-Katz, K. (1991). The role of humor and the self. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 41-56.
- Lunt, P., & Livingstone, S. (1996). Rethinking the focus group in media and communications research. *Journal of communication*, 46(2), 79-98. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1996.tb01475.x>
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic* (pp. 15-60). Berlin, Boston: De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110804607-004>
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). Chapter 1 - Introduction to the Psychology of Humor. In R. A. Martin & T. E. Ford (Eds.), *The Psychology of Humor* (Second Edition) (pp. 1-32). Academic Press. ISBN 9780128121436.
- 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)
- Merton, R. K. (1956). *The Focused Interview: A Manual of Problems and Procedures*, by Robert K. Merton, Marjorie Fiske [and] Patricia L. Kendall. Free Press.
- Minuchin S. (2002) *Familles en thérapie*, Erès, Ramonville. (1re édition 1974, Haward Univ. Press)
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2008). L'analyse à l'aide des catégories conceptualisantes. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, 233-272.

- Public Health. (2023). *Résultats de la conférence sur la santé mentale des jeunes*.
https://public-health.ch/documents/2373/résultats_de_la_conférence_sur_la_santé_mentale_des_jeunes_24052023.pdf
- Reynes, R. L., & Allen, A. (1987). Humor in psychotherapy: a view. *American journal of psychotherapy*, 41(2), 260–270.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1987.41.2.260>
- Roman, P. (2022-2023). Psychopathologie clinique et psychanalyse de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte [Cours de master de psychologie, Institut de psychologie, Université de Lausanne].
- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. *The neuropsychology of emotion*, 137(3), 137-162.
- 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>
- Suisse, R. T. (2024, 23 mars). Hausse des consultations pour pensées suicidaires chez les jeunes, alerte Pro Juventute. *rts.ch*. <https://www.rts.ch/info/suisse/2024/article/hausse-des-consultations-pour-pensees-suicidaires-chez-les-jeunes-alerte-pro-juventute-28407914.html>
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking Beyond Psychopathology: The Dual-Factor Model of Mental Health in Youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68.
<https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>
- Thivel, A. (1997). Hippocrate et la théorie des humeurs. *Noesis*, 1. Récupéré de <http://journals.openedition.org/noesis/1419>
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of clinical psychology*, 49(1), 13-23.
[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199301\)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S)

World Health Organization. (2018, 10 octobre). Journée mondiale de la santé mentale 2018 : Les jeunes et la santé mentale dans un monde en évolution. sur https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2018/fr/

9. Annexes

A. Feuillet d'information



NOTICE D'INFORMATION AUX PARTICIPANT·E·S À UN PROJET DE RECHERCHE
Un exemplaire de cette notice d'information doit vous être remis

Titre du projet : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Cette recherche est menée dans le cadre du mémoire de master intitulé : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

sous la responsabilité de **Manuel Tettamanti** (Maître d'enseignement et de recherche, PhD).

Comment contacter la responsable : Email : manuel.tettamanti@unil.ch

Institution / Adresse professionnelle : Université de Lausanne, Institut de psychologie,
Bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE,
1015 Lausanne

Nom des étudiantes-chercheuses : Emma Cuendet et Clémence Monard

Nous aimerions vous inviter à participer à cette recherche.

Détails du projet :

Notre projet de recherche fait office d'un travail de mémoire dans le cadre du master en psychologie à l'Université de Lausanne sous la supervision de Manuel Tettamanti (Maître d'enseignement et de recherche, PhD).

Objectifs de la recherche :

Le but de cette recherche est de voir si le fait de mobiliser l'humour dans son quotidien a un effet sur la santé mentale des jeunes adultes. Dans le cadre de cette recherche, nous nous intéressons également à l'aspect affiliatif de l'humour. Nous aimerions investiguer si l'humour peut avoir un effet bénéfique sur les relations sociales des jeunes adultes et ainsi, contribuer à une meilleure santé mentale.

Qui est invité à participer ?

Nous recherchons des jeunes adultes francophones tout venant, âgés entre 18-25.

- Entre 18 et 25 ans
- Parle français
- Ne présente pas le diagnostic d'un trouble psychique

Méthode(s) utilisées dans l'étude :

Nous avons mené des entretiens sous forme de focus group pour comprendre comment les jeunes adultes utilisent l'humour. Nous les avons encouragés à partager leurs représentations sur l'humour, sur la santé mentale et sur leurs relations sociales. Avec cette méthode du groupe de parole, nous souhaitons créer un cadre dans lequel chacun·e se sent libre de dire ce qu'il·elle souhaite, dans le but de construire de nouvelles connaissances au travers d'échanges d'expériences.

Ce qu'implique votre participation à l'étude :

La participation à cette étude est libre et volontaire. La décision de participer ou non au projet vous revient. En tant que participant-e, vous avez le droit de vous retirer du projet à tout moment, sans aucune conséquence pour vous.

Les données récoltées seront anonymisées et utilisées à des fins de recherche dans le cadre d'un mémoire de Master en psychologie.

Quels sont les bénéfices/avantages potentiels (le cas échéant) de participer à l'étude ?

Il n'y aura pas de bénéfice direct pour vous en participant à cette étude. Cependant, par votre participation, vous permettez une nouvelle récolte de données et une avancée dans la recherche à ce sujet. Vous participerez donc au développement de nouvelles connaissances et aurez l'occasion de partager vos expériences au sein d'un groupe de parole à visée bienveillante.

Quels sont les risques/inconvénients potentiels (le cas échéant) de participer à l'étude ?

Nous estimons que vous n'en courez aucun risque à participer à cette recherche. Il faut simplement tenir compte que le focus groupe dure environ une heure et qu'il se peut que, durant la discussion vous vous retrouviez confronté à certaines émotions qui peuvent être difficiles. Il est donc dans votre droit de partager uniquement ce que vous souhaitez afin de vous sentir à l'aise dans l'ensemble du déroulement.

Rémunération des participant-e-s :

Aucune rémunération ne sera proposée en échange de la participation à cette recherche.

Anonymat et confidentialité des données de l'étude :

Toutes les données récoltées et traitées dans le cadre de cette étude sont confidentielles, seront anonymisées et conservées de manière sécurisée, conformément à la Loi fédérale sur la protection des données (RS 235.1) et la Loi relative à la recherche sur l'être humain (RO 2013 3215). Les données originales seront sous la responsabilité de Monsieur Tettamanti, avec l'obligation de stricte confidentialité.

Ce que votre consentement signifie :

En signant la déclaration de consentement, cela signifie que vous acceptez de participer à cette étude de manière volontaire. Votre signature déclare également que vous acceptez l'intégralité des informations de ce document.

Avez-vous d'autres questions ?

Vous êtes invité à nous demander toute clarification nécessaire ou toute information complémentaire.

En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à votre participation à cette étude, nous vous invitons à contacter directement la personne responsable du cours.

B. Formulaire de consentement

B.1 Focus Group 1

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)

Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne

Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	_____
Date :	24.11.23

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humeur sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)

Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne

Nom du.e de la participant.e (nom et prénom) : [REDACTED]

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	[Signature] [REDACTED]
Date :	24.11.23

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)

Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne

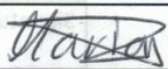
Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	
Date :	24/11/23

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humeur sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)
Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne

Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	N. Co _____
Date :	24 novembre 2023

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)

Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne

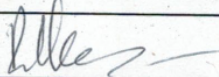
Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	
Date :	24.11.23

B.2 Focus Group 2

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)

Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne

Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	_____
Date :	05.12.2023

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)
Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne


Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	
Date :	05.12.23

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)
Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne


Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	
Date :	05.12.23

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)

Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne


Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	
Date :	05.12.2023

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR PARTICIPANT À UN PROJET DE RECHERCHE

Merci de remplir ce formulaire après avoir lu la notice d'information aux participant.e.s et avoir reçu des explications au sujet du projet de recherche

Nom de la recherche de mémoire de master : Quels sont les effets de l'humour sur la santé mentale des jeunes adultes ?

Nom du responsable de la recherche : Manuel Tettamanti (PhD, Maître d'enseignement et de recherche)

Institution / Adresse professionnelle : Institut de psychologie, Université de Lausanne, bâtiment Géopolis, UNIL-MOULINE, 1015 Lausanne


Nom du.de la participant.e (nom et prénom) : _____

Déclarations du participant

Je certifie

- Que la recherche ci-dessus m'a été expliquée à mon entière satisfaction, et que j'accepte d'y participer de manière volontaire.
- Comprendre que je peux décider à tout moment de ne plus participer au projet de recherche sans donner de raisons et sans aucune conséquence négative pour moi. Dans ce cas, il suffit de communiquer ma décision aux chercheurs.
- Avoir lu la notice d'information aux participants et avoir reçu une copie de la notice d'information aux participants et du formulaire de consentement éclairé.
- Avoir été informé(e) que toutes les données traitées dans le cadre du projet de recherche seront collectées et sauvegardées de manière sécurisée et anonyme.
- Accepter que les données originales soient sous la responsabilité de la personne responsable de la recherche, soumise à une obligation de stricte confidentialité.
- En cas de doute, tout comme en cas de malaise lié à ma participation à cette étude, je vais contacter la personne responsable de la recherche directement.

Une copie de ce formulaire est pour vous.

Signature :	
Date :	05.12.23

C. Canevas des focus group

Cette grille fera office de support pendant la passation des focus group. Elle n'est pas exhaustive et nous espérons davantage qu'une discussion ouverte se crée entre les participant.e.s.

« Bonjour à tou.te.s et bienvenu.e.s dans ce focus group. Premièrement, nous aimerions vous remercier d'être ici présent.e.s. Nous tenions simplement à préciser que nous aimerions construire un cadre bienveillant et tout ce qui sera dit sera confidentiel. Nous souhaitons que vous vous sentiez libres de partager ce que vous voulez et précisons que vos paroles seront anonymisées.

Cette discussion, comme vous le savez, a pour thème l'humour. Nous vous invitons à partager de manière libre comment vous l'utilisez au quotidien : pourquoi ? avec qui ? et comment ? Il n'y a pas de juste ou de faux et toute parole est bonne à prendre.

Afin de lancer un peu la discussion, nous pouvons commencer tout d'abord par se présenter brièvement...

Merci beaucoup. Pour commencer nous vous proposons de nous dire un peu ce qui vous fait rire et pourquoi ? »

Partie I : Introduction : Questionner leur mobilisation quotidienne de l'humour

<p><i>Quelle place accordez-vous à l'humour dans votre quotidien ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Estimez-vous que vous ayez besoin de rire chaque jour ? Si oui, pourquoi ? Et que mettez-vous en place pour que ça arrive ?</i> - <i>Une journée sans rire rime-t-elle avec une journée ratée ?</i> - <i>Généralement, qu'est-ce qui vous fait le plus rire ?</i> - <i>Pensez-vous qu'il existe plusieurs formes d'humour ? Si oui, lesquelles ? (Sarcasme, humour noir, autodérision etc...)</i>
----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Partie II : Initier le lien entre humour et santé mentale

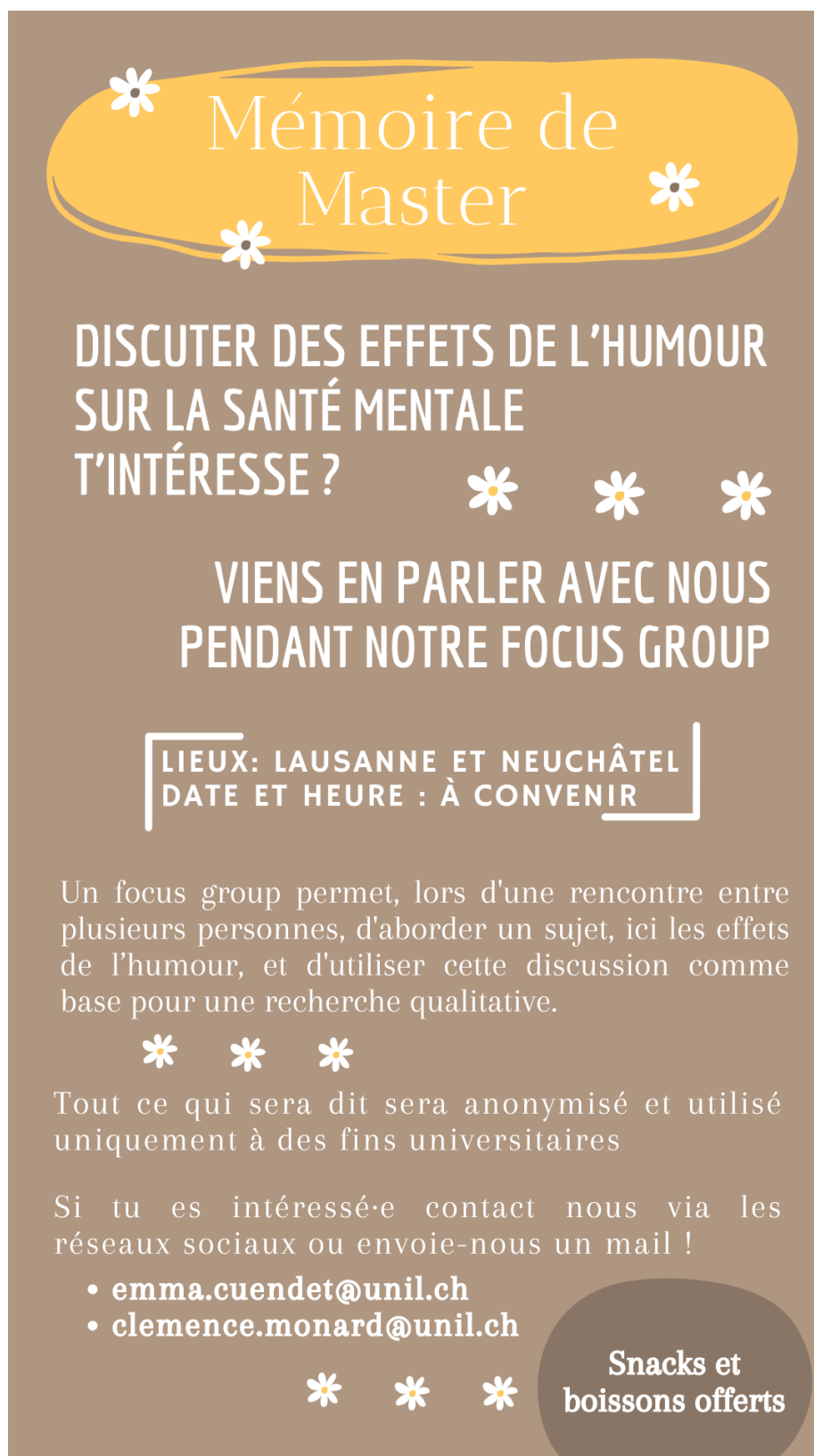
<p><i>Comment l'humour impact votre humeur et votre état d'esprit au quotidien ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Pouvez-vous partager une expérience où l'humour a eu un impact positif sur votre état d'esprit ?</i> - <i>Comment feriez-vous pour dédramatiser une situation par exemple ?</i> - <i>Dans quelles mesures arrivez-vous à rire de situations qui vous sont arrivées personnellement ?</i> - <i>Avez-vous déjà regardé volontairement une vidéo drôle pendant une période difficile dans le but de vous sentir mieux ? Si oui, est-ce que cela a fonctionné ?</i> - <i>Dans une situation où vous vous sentez mal à l'aise, mobilisez-vous l'humour ? Si oui, comment ?</i> - <i>Dans quelles circonstances perdez-vous votre sens de l'humour ? (Tracasement, tristesse, stress, ...)</i> - <i>Avez-vous déjà remarqué des changements dans votre niveau de stress ou d'anxiété après avoir rigolé ?</i>
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Partie III : Initier le lien entre l'humour et son influence sur les relations sociales

<p><i>Avez-vous tendance à rire plus facilement seul ou en présence d'autres personnes ? Pourquoi pensez-vous que c'est le cas ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Pouvez-vous partager une expérience durant laquelle vous avez rigolé en groupe et où cela a eu un impact positif pour vous.</i> - <i>Comment le fait de rire avec d'autres personnes a un impact sur votre sentiment d'appartenance à un groupe ou sur votre connexion avec une personne ?</i> - <i>Trouvez-vous qu'il y a des différences entre rire en groupe ou rire tout seul ? par exemple en termes de sensations, de réactions émotionnelles ou de souvenir ?</i> - <i>Comment le fait de rire à plusieurs influe-t-il sur votre bien-être émotionnel ?</i> - <i>Avez-vous déjà mobilisé l'humour pour vous intégrer quelque part ou dans un groupe ?</i> - <i>Pensez-vous que l'humour peut être utilisé pour ne plus se sentir seul ?</i> - <i>Vous rappelez-vous une situation où vous avez utilisé l'humour pour briser la glace avec une personne ?</i> - <i>Pouvez-vous partager une expérience ou vous avez utilisé l'humour pour aider une personne à se sentir mieux ?</i> - <i>Est-ce que l'humour vous a déjà permis de renforcer un lien avec quelqu'un ? Si oui comment ?</i> - <i>Dans le cas inverse, vous est-il déjà arrivé que l'humour ait modifié négativement une relation avec quelqu'un ? Si oui, comment ?</i> - <i>Avez-vous déjà blessé une personne en voulant faire une blague ? Si oui, dans quelle situation était-ce ?</i> - <i>Est-ce que la personne avec qui vous discutez peut modifier votre façon de faire des blagues ?</i> - <i>Pensez-vous que vous rigolez de la même manière avec vos amis qu'avec vos parents ou un membre de votre famille ? Pourquoi ?</i>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Merci beaucoup pour tous vos partages, nous avons pu discuter de beaucoup de choses et ces réflexions nous seront très utiles.

Afin de clore cette discussion ; souhaitez-vous partager un point que vous avez retenu de la discussion ?

D. Affiche pour les réseaux sociaux et groupes WhatsApp

Mémoire de
Master

DISCUTER DES EFFETS DE L'HUMOUR
SUR LA SANTÉ MENTALE
T'INTÉRESSE ?

VIENS EN PARLER AVEC NOUS
PENDANT NOTRE FOCUS GROUP

LIEUX: LAUSANNE ET NEUCHÂTEL
DATE ET HEURE : À CONVENIR

Un focus group permet, lors d'une rencontre entre plusieurs personnes, d'aborder un sujet, ici les effets de l'humour, et d'utiliser cette discussion comme base pour une recherche qualitative.

Tout ce qui sera dit sera anonymisé et utilisé uniquement à des fins universitaires

Si tu es intéressé·e contact nous via les réseaux sociaux ou envoie-nous un mail !

- emma.cuendet@unil.ch
- clemence.monard@unil.ch

Snacks et
boissons offerts

E. Déclaration sur l'honneur

Par la présente, nous déclarons avoir rédigé ce document seules et sans aide extérieure non autorisée. Nous avons déclaré comme telles et citées du mieux que nous le pouvions, selon les pratiques scientifiques habituelles, toutes les sections qui sont reprises textuellement ou paraphrasées d'autres sources (livres, revues, journaux, encyclopédies, Internet, etc.). Ceci est également vrai pour les tableaux. Nous n'avons utilisé aucun autre support que ceux mentionnés.

Lieu et date : Lausanne, le 19 avril 2024

Signature :  _____

Signature :  _____