



Le rire social par Alexandrine Nadeau

Le rire est un mécanisme très important chez les mammifères, surtout chez l'être humain, car il est associé aux interactions sociales ; il y a 30% plus de chance qu'on rit en présence d'une autre personne que lorsqu'on se trouve seul. On retrouve le rire le plus souvent dans les interactions sociales; c'est un mécanisme très contagieux, et il l'est encore plus si on connaît la personne qui rit devant nous. Il est aussi plus contagieux chez les jeunes, et ce jusqu'aux alentours de quarante ans, car la distinction entre les deux types de rires (volontaire ou involontaire) n'est pas bien comprise. Ainsi les deux types vont être perçus comme un rire contagieux, puis seulement le rire involontaire le demeurera avec l'âge.

En plus de renforcer les interactions sociales, le rire contribue aussi à une certaine régulation émotionnelle interpersonnelle. Le rire en groupe peut transformer une situation douloureuse, embarrassante ou difficile en une situation qui peut être appréciée et mémorable. Il ne fait pas que du bien à la personne en tant que tel, mais aussi au groupe comme entité.

Par ailleurs, la libération d'une hormone y est associée, soit l'endorphine. C'est un neuropeptide agissant comme un neurotransmetteur sur les récepteurs opiacés. Cette hormone sécrétée par le corps donne une sensation de bien-être. Elle peut avoir un effet analgésique et euphorique sur le corps humain, et peut par conséquent réduire le stress. Elle peut être libérée par le corps aussi dans plusieurs autres contextes, comme lors d'activité physique.

Un groupe de chercheurs s'est demandé si la libération d'endorphine après le rire social favorisait les liens sociaux (Manninen et al., 2017). Grâce à la tomographie par émission de positron utilisée avec un radiotracer qui se lie aux récepteurs opiacés dans le cerveau, ces chercheurs ont observés, après avoir créé un état de rire social chez des participants, que ce rire « entraînait une augmentation significative de la libération d'endorphines dans le thalamus, le noyau caudé et les régions insulaires antérieures du cerveau » (Le rire libère des « bonnes hormones » pour favoriser le lien social, 2018). La libération d'endorphine dans les régions insulaires antérieures est associée au processus nociceptif, soit qu'elle permet de soulager la douleur; et la libération dans le thalamus et le noyau caudé est associée au système de récompense.

Le système de récompense comporte trois composantes : le plaisir, la motivation et une composante cognitive; cette dernière « correspondant aux apprentissages généralement réalisés par conditionnement » (Neuroperformance, 2013). Ainsi, le passage de l'endorphine dans le système de récompense peut faire en sorte que la personne associe ses

relations sociales au plaisir. En raison de la composante motivationnelle, elle voudra passer plus de temps avec ces personnes pour obtenir ce plaisir à nouveau, ce qui vient renforcer ces liens. Puis, la boucle recommence lorsqu'elle rit de nouveau en présence de ces mêmes personnes. De plus, l'endorphine a un effet de soulagement de la douleur, qui peut être considéré comme un renforcement négatif, celui-ci s'ajoutant à l'association positive provoquée par le système de récompense.

Leurs résultats démontrent que la libération d'endorphines provoquée par le rire social est un mécanisme qui pourrait produire une forte modulation des liens sociaux dans un groupe. Une hypothèse émise par le groupe de chercheurs qui permettrait selon eux cette modulation est que l'endorphine apporte un sentiment de calme et de plaisir. Ceci peut se refléter sur le visage des gens avec des expressions faciales positives, lesquelles sont des signaux prosociaux importants : une personne sera plus facile d'approche si elle montre des émotions positives par le biais de ses expressions plutôt que des émotions négatives ou même neutres. De plus, le sentiment de bien-être provoqué par le rire social peut constituer une motivation pour créer de nouveaux liens sociaux et pour renforcer ceux déjà établis. Les chercheurs suggèrent que c'est l'effet calmant provoquée par la libération d'endorphine qui renforcerait les liens d'attachement. D'autres études suggèrent aussi que le rire social a un impact positif sur le système immunitaire et qu'il diminue le niveau de cortisol dans le sang. Si on est malade ou dans une situation stressante, il y a plus de chance qu'on veuille éviter les interactions sociales. Donc, en plus de renforcer les liens sociaux à un certain moment, la recherche du rire nous incite à augmenter la fréquence de contacts interpersonnels renforçant ainsi un peu plus ces liens.

L'attachement basé sur le rire social se développe très tôt dans le développement humain; il permet d'entretenir de forts liens avec la figure d'attachement, ce qui est nécessaire à la survie de l'enfant. Puisque le rire et le sourire sont reliés aux émotions positives, ils peuvent être le reflet de la relation de l'enfant avec sa figure d'attachement. Compte tenu que cette relation peut affecter les relations futures de l'enfant, il est attendu que le rire joue un grand rôle dans le développement social de l'enfant. De plus, l'enfant apprend à développer son sens de l'humour qui va l'aider « à prendre la vie du bon côté et à dédramatiser les difficultés qu'il rencontre » (Équipe Naître et grandir, 2018). Il permettra à l'enfant d'avoir une meilleure estime de lui-même et de pouvoir développer des relations sociales, puisque « l'humour n'est possible que si l'on est en présence et en interaction avec d'autres personnes » (Équipe Naître et grandir, 2018). Ainsi, l'apprentissage du rire social est en lien direct avec les relations et les liens sociaux que l'enfant va développer au cours de sa vie.

En somme, la libération d'endorphine due au rire social est un important mécanisme qui permet de renforcer les liens sociaux d'un groupe, principalement par l'effet calmant produit par ce neuropeptide.

Article révisé par Lyanne Levasseur Faucher

À lire aussi:

La place du concept de soi dans la déficience intellectuelle par Estellane St-Jean

« J'ai eu 1000 abonnés sur Instagram aujourd'hui ! » par Sarine Demirjian

Le trouble obsessionnel-compulsif par Alexandrine Nadeau

Références

FrMedBook. (2018). Le rire libère des « bonnes hormones » pour favoriser le lien social. Repéré à <https://frmedbook.com/le-rire-libere-des-bonnes-hormones-pour-favoriser-le-lien-social/>

Naître et grandir. (2018). L'apprentissage de l'humour. Repéré à https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-rire-apprentissage-sens-humour

Neuroperformance. (2013). Satisfaction & récompenses. Repéré le 13 janvier 2019 à <http://www.neuroperformance.fr/satisfaction-et-recompenses/>

Manninen, S. et al. (2017). Social Laughter Triggers Endogenous Opioid Release in Humans. *The Journal of neuroscience*, 37 (25), 6125 – 6131. doi : 10.1523/JNEUROSCI.0688-16.2017

Scott, S. (2015, mars). Pourquoi nous rions. [Vidéo en ligne]. Repéré à https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh?language=fr#t-76684