

LA VIE PRISE DU BON CÔTÉ

Joseph Gatugu

Philosophe

Résumé : Le présent article fait le point sur une tradition africaine millénaire de rencontres d'échanges conviviaux où des personnes se racontent des histoires, s'amuse, rient... dans une optique de recherche du bien-être individuel et collectif. Il présente son origine, sa méthode et son fondement, en l'occurrence la philosophie africaine humaniste dénommée « ubuntu ». Des témoignages de quelques personnes ressources, animatrices de ces rencontres, illustreront les propos qui seront développés.



Cette analyse s'inscrit dans la thématique :

Hospitalité

Le Centre Franco Basaglia promeut une psychiatrie démocratique. Il invite les citoyens à se préoccuper des maladies psychiatriques et des souffrances psychiques comme des modes de vie qui mettent en difficulté et interrogent les relations dans notre société. Il soutient des projets concrets, des pensées critiques et des propositions politiques à partir de trois thématiques du quotidien de la vie des personnes aux prises avec des souffrances psychiques : 1° la reconnaissance et l'émancipation, 2° l'hospitalité et 3° la justice sociale.

Cette analyse est téléchargeable sur www.psychiatries.be
1^{ère} édition, août 2018.

Editeur responsable :
Centre Franco Basaglia asbl,
Chaussée des Prés, 42, 4020, Liège.
Courriel : info@psychiatries.be

Avec le soutien de :



Wallonie



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Il est généralement reconnu aux Africains un naturel guilleret. Ils aiment l'ambiance et la fête ; ils aiment blaguer, rire... Même dans des conditions matérielles ou psychologiques difficiles, ils gardent pour la plupart la bonne humeur et une relative joie de vivre. Une attitude paradoxale à certains égards comparativement avec l'attitude de certaines personnes à qui il ne manque apparemment rien mais qui ont souvent l'humeur maussade et qui rient rarement. C'est ainsi qu'on entend souvent dire d'eux qu'ils sont fous, pas sérieux, inconscients ou insoucians pour le fait précisément qu'ils s'amuseraient tout le temps et riraient sans raisons valables. Mais, tout compte fait, ils ne sont pas fous ; ils ne sont pas non plus inconscients ou insoucians de par le simple fait qu'ils s'amuseraient ou riraient souvent, sous-entendu, au lieu de faire des choses sérieuses ou de pleurer leur situation misérable. Force ici est de souligner que rire et être sérieux ne sont pas contradictoires ; on peut rire et être sérieux (1). A contrario, ne pas rire ne signifie pas nécessairement être sérieux. Sur ce sujet, Alphonse Allais est radical : « *Les gens qui ne rient jamais ne sont pas des gens sérieux* ». Contrairement donc à certaines idées reçues, tous les Africains ne rient pas tout le temps ; ils ne s'amuse pas non plus tout le temps. Ceux qui rient et s'amuse le font aux moments opportuns et pour de bonnes raisons. A bien d'égards, c'est une approche de la vie du bon côté, pour être bien dans leurs têtes et dans leurs corps (2). Ci-après une présentation succincte de cette philosophie à partir des témoignages des personnes rencontrées, des personnes dotées d'un exceptionnel *ubuntu* (3) : Paule, Marc, Véronique et Koffi (4).

SE RENCONTRER POUR SE RACONTER DES HISTOIRES, S'AMUSER, RIRE, ... : UNE TRADITION ANCESTRALE

Passer du temps avec les autres à se raconter des histoires, à s'amuser, à rire,... est une tradition dans les cultures africaines. Tous les jours, à des lieux bien précis, symboliquement sous baobab (5), là où c'est possible, dans les villages et quelques fois dans les villes, des personnes se rencontrent pour se divertir. En migration également, cette pratique existe quoi que dans une moindre mesure.

Les gens se rassemblent généralement en fonction du sexe, de l'âge et de la génération. On a ainsi des groupes séparés d'enfants, de jeunes hommes (célibataires), de jeunes filles (célibataires), d'hommes mariés, de femmes mariées, d'hommes âgés et de femmes âgées. Chaque groupe a généralement son ténor, une personne reconnue pour ses compétences communicationnelles et ses capacités d'animation exceptionnelles. Parfois, dans les villages, des enfants se regroupent autour des personnes âgées. Dans certaines communautés de l'Afrique occidentale, ce rôle est aussi dévolu aux griots (6). Ces rencontres ont souvent lieu le soir après le travail. En fonction de l'ambiance, ces rencontres peuvent se prolonger jusque tard la nuit. La participation à ces rencontres est quasi obligatoire pour les hommes où les absences sont généralement justifiées. Dans une dynamique de coresponsabilité communautaire et de souci pour l'Autre, le groupe doit savoir où est la personne absente et si elle est bien là où elle est. Ci-après quelques témoignages :

- « On a toujours ri dans notre famille avec les membres de la famille, les amis, toutes les personnes avec qui on se trouvait... Et ici aussi on rit très souvent, tous les jours, plusieurs fois par jour... On doit chercher des gens avec qui rire, dans notre environnement social mais également au pays natal ou ailleurs... Cela se fait souvent au téléphone à cause de la distance qui nous sépare... Et lorsqu'il nous arrive de nous retrouver entre amies, on récupère... On se raconte pleins d'histoires. On rit beaucoup... on constitue une réserve de bonne humeur... Il en est presque de même avec les personnes âgées dont je m'occupe... » (Paule).
- « C'est une tradition dans notre famille : on se raconte souvent des histoires, on rit... Il est inconcevable de rester avec des personnes sans se raconter des blagues, sans rire... Au travail aussi, je raconte des blagues aux collègues et aux patients. Au début, les gens n'apprécient pas mon humour mais à la longue, ils finissent par l'apprécier. C'est contagieux... » (Marc).
- « Je suis née dans une famille de conteurs d'histoires drôles. Tout le monde a des histoires à raconter, surtout les adultes. On se marrait comme des dingues. C'était surtout une occupation du soir. Quand il y avait une bonne ambiance, on oubliait que la nuit était tombée. C'était le bon temps. Aujourd'hui, cela est en train de changer, surtout dans les villes où les gens sont occupés avec leurs télévisions et leurs GSM. On ne s'amuse plus ensemble comme auparavant. Dommage... Nos jeunes ne nous comprennent pas et ne veulent pas nous comprendre. Ils se moquent même de nos blagues. Ils ne comprennent pas notre humour... » (Véronique).
- « Dans ma communauté, s'amuser, blaguer, se raconter des histoires, organiser des fêtes, créer de l'ambiance de joie... c'est quelque chose... comment dirais-je?... quelque chose inscrit dans nos gènes. Chez moi donc, on ne peut pas s'imaginer rester seul pendant longtemps, sans parler à quelqu'un ou à ruminer ses problèmes, le visage fermé, sans rire... Certaines personnes pensent que ça prend du temps et que ça coûte cher toutes ces fêtes puisqu'il faut acheter mille choses, des cadeaux, des boissons... mais le jeu en vaut la chandelle. On a besoin de ça pour bien vivre, surtout ici en Europe où on peut facilement mourir de solitude. Il faut s'amuser, il faut rire, rire et rire... Il n'y a pas de raison de s'en priver ; ça ne coûte rien... » (Koffi).

UNE MANIÈRE SPÉCIALE D'ABORDER LES CHOSES

S'il est dit que tous les Africains aiment blaguer, raconter des histoires, s'amuser, rire, faire rire... tout le monde n'aime pas le faire, pour des raisons personnelles. Par ailleurs, une chose est d'aimer le faire mais une autre chose, la plus importante, est de savoir le faire. Tous les Africains qui aimeraient raconter des histoires, faire rire les gens... n'en ont les compétences. En effet, il ne suffit pas d'avoir des blagues ou des choses drôles à raconter pour faire rire les gens ou mobiliser des gens autour de soi. Par contre, il y a des personnes pour qui faire rire les gens et toucher leur cœur est presque inné. C'est, dirait-on, un don naturel, un talent exceptionnel, une magie... Ces personnes ont une manière de dire les choses qui enchante leurs interlocuteurs. Elles savent par je ne sais quelle force s'attirer la sympathie des gens, les intéresser à ce qu'elles racontent et les émerveiller. Il est remarquable que les choses racontées soient généralement positives et réconfortantes. Quand elles abordent des choses graves, elles ne s'y appesantissent

pas. Sans les banaliser, elles en parlent avec beaucoup de subtilité, parfois avec un humour bon enfant. Le présent est toujours considéré comme une occasion de se réjouir et d'envisager avec optimisme l'avenir. Le passé est parfois sollicité pour fournir des réponses à certains problèmes posés dans le présent, des problèmes similaires aux problèmes antérieurs. Les moments de joie passés sont régulièrement rappelés aux interlocuteurs. Ainsi, témoignent à ce sujet mes interlocuteurs :

- « *Raconter des histoires et faire rire les gens est naturel chez moi. Je ne fais aucun effort. Ça vient comme ça...* » (Paule) ;
- « *J'aime blaguer, je ne sais pas dire comment je parviens à faire rire les gens et j'ai l'impression que personne n'est insensible à ce que je raconte. Et pourtant, ce que je raconte est banal...* » (Marc) ;
- « *Je ne sais pas t'expliquer comment j'arrive à faire rire les gens. Comme je suis vieille, je ne sais plus aller voir les gens. Ce sont eux qui viennent chez moi avec souvent quelque chose à manger ou boire. Ma maison est devenue comme une auberge espagnole. Elle est toujours remplie de gens, des petits comme des grands. Autour d'un repas, on cause et on rit durant des heures et des heures... Mais cela ne signifie pas que je ne suis pas sérieuse. Je suis bien sérieuse... mais pas comme la mort... On m'appelle maman gentille...* » (Véronique) ;
- « *C'est naturellement que je parle sans avoir toujours l'intention de faire rire les gens mais très étonnamment, ils se marrent de ce je raconte. Bien entendu, tout ce que je dis ne fait pas rire mais les gens aiment m'écouter et me demander conseil, comme si ce que je dis a toujours de l'importance. Tant mieux !...* » (Koffi).

L'ATTITUDE UBUNTU

La tradition des rencontres des Africains pour causer, se réjouir... autour des personnes d'un exceptionnel *ubuntu* s'inscrit fondamentalement dans le registre de la socialisation des individus et de la recherche de leur bien-être. En Afrique, en l'occurrence, être, c'est être avec les autres. Des individus isolés, vivant quasi seuls, sans liens forts avec les autres, en particulier les membres de leurs communautés, sont inconcevables. L'isolement et l'individualisme sont considérés comme des signes d'un mal-être social, voire des maladies. Et celles-ci se soignent en société (7). Dès lors, les rencontres institutionnalisées chez les Africains ont été conçues précisément pour sortir les gens de l'isolement et ainsi prévenir les maladies y afférentes. Dans cette optique, on n'est psychologiquement bien que par et avec les autres.

Le soubassement de cette conception du bien-être psychologique est l'*ubuntu*, une philosophie humaniste africaine fondée sur une éthique de la reconnaissance de la commune et réciproque humanité, du lien entre tous les humains et du solidarisme. Cette philosophie se résume dans cette formule : « *Je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous* ». Desmond Tutu explicite cette formule en ces termes : « *Ubuntu signifie que vous ne pouvez exister en tant qu'être humain en isolation. Ubuntu rappelle notre interdépendance. Vous ne pouvez pas être un humain rien que vous seul ; et quand l'on vous reconnaît la qualité d'Ubuntu, vous êtes reconnu et réputé pour votre générosité. Nous nous pensons*

beaucoup trop souvent juste comme des individus, séparés des uns des autres, alors que vous êtes connectés et ce que vous faites affecte le monde entier. Lorsque vous faites bien, cela rayonne et cela profite à tout l'ensemble de l'humanité » (8). « *Respect, serviabilité, partage, communauté, générosité, confiance, désintéressement... C'est tout cela l'esprit d'ubuntu !* » (9), résume Nelson Mandela.

Dès lors, raconter des histoires, prendre du temps pour être avec les autres afin de partager ce qu'on a, des joies comme des peines, participent de cette dynamique de réciprocité humaine ou de recherche collective du bien-être de tous les membres de sa communauté mais aussi d'autres communautés : notre humanité est sans frontières. L'humanité est un bien commun à tous les humains de la terre. Etre par et pour les autres, dans un réseau social chaleureux le plus étendu possible, procure aux individus des biens vivifiants, en l'occurrence des « biens relationnels » (*relational goods*) (10) tels que le réconfort, l'estime de soi, la joie de vivre..., bref, le bien-être social et psychique. Dans la joie ou la peine, l'individu n'est pas seul. Lorsqu'il se réjouit, les autres s'en réjouissent et lorsqu'il souffre, les autres en souffrent : « *La peine partagée réduit de moitié la douleur, mais le bonheur, une fois partagé, s'en trouve doublé* », dit un adage.

A ce sujet, les personnes dotées d'*ubuntu*, de par précisément leur humanité partagée, leur hospitalité, leur capacité d'écoute, leur générosité, leur approche de la vie par le bon côté ou leur perception optimiste de la réalité sous l'angle du verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide sont d'un secours précieux pour des personnes confrontées aux aléas de la vie. Et les compétences déployées pour y parvenir dont l'humour et le rire sont d'une efficacité remarquable. Ces derniers sont bons pour la santé. Le rire en particulier est mondialement reconnu comme une thérapie (11) et la rigologie (12) est identifiée comme une science du bonheur. Selon les rigologues, rire souvent aurait beaucoup d'effets positifs sur la santé tant psychique que physique. Ainsi témoignent nos « rigologues » susmentionnés :

- « *J'aime rire, d'abord pour moi-même parce que ça me fait du bien. Quand je ris, je me sens bien. Mais c'est mieux avec les autres et c'est encore mieux de faire du plaisir aux gens avec son rire. J'ai l'impression que je suis douée pour cela. Dans la maison de repos où je travaille, je ne fais que ça. Comme les personnes âgées éprouvaient du plaisir à écouter mes blagues, qu'ils riaient et qu'ainsi ils reprenaient goût à la vie, mon chef m'a demandé de me consacrer uniquement à ça... J'éprouve beaucoup de plaisir à le faire. Ce sont comme mes grands-parents. Elles ont aussi droit au bonheur. On rit à longueur de journée. Quand je parle avec eux et que je les touche, parce que je fais aussi de la kiné, ces personnes sont tout heureuses. Tant mieux ! Ainsi, je suis devenue kiné et psy sans avoir fait des études pour cela...* » (Paule).
- « *Au service hospitalier où je travaille, j'aime faire rire les patients. Je n'aime pas les voir tristes. Alors, je leur raconte des blagues, en wallon. Je connais un petit peu cette vieille langue belge. C'est aux papys et mamys que je m'adresse en cette langue. Quand je leur sors ça, ils rient comme des dingues. Après avoir ri, certains me disent qu'ils se sentent guéris avant même de rencontrer le médecin. Ainsi, j'ai eu des amis parmi les patients ; ils m'invitent chez eux et là on se marre comme des fous !* ».
- « *Ma maison est comme un cabinet de psy. Les gens viennent souvent avec des problèmes. Ils se plaignent que la vie est dure. En fait, ils en veulent à la vie comme si celle-ci avait rompu un contrat de bonheur signé avec eux. Heureusement, j'ai développé l'art de les dissuader de cette illusion : la vie ne nous doit rien. On n'a aucun contrat avec elle. Le bonheur, il faut savoir où le prendre, par exemple dans mille*

petites choses de la vie... Mon job consiste alors à les mettre sur le chemin qui mène vers lui, avec mes vieilles histoires d'Afrique que je leur raconte. Parfois, on chante, on regarde mes vieux films marrants, on cuisine ensemble, on appelle en Afrique, on fête tout (anniversaires, réussites scolaires des enfants...), etc. Au bout de quelques heures, ils ont oublié leurs problèmes et sont guéris. Ils retournent chez eux en souriant à la vie. Remarque bien que la consultation est gratuite ! Quand ils retombent « malades » ils reviennent. Là encore, ils sont « soignés » gratuitement ! Non, je mens, ce n'est pas gratuitement ; j'y trouve aussi mon compte. C'est un bonheur de rendre les autres heureux ; leur bonheur fait mon bonheur. Oh, mon Dieu, que serais-je sans eux ? » (Véronique).

- *« Dans ma communauté, comme je suis vieux, je suis respecté. Et dans notre culture en Afrique, le vieux est écouté ; il a des choses à dire aux personnes moins âgées que lui. Alors je profite bien de mon statut de vieux patriarche. Fort heureusement, j'ai toujours des choses apparemment intéressantes à raconter. Quand je parle, les gens sont suspendus à mes lèvres. Comme le veut la tradition, mon auditoire est masculin. Mais, des femmes commencent aussi à venir m'écouter. Tant mieux. En fait, moi, je suis comme l'animateur du groupe ; tous les participants s'expriment. Quelqu'un qui ne veut rien dire ne vient pas nous écouter. C'est comme ça : on est là dans une dynamique du donner et du recevoir » (Koffi).*

Récapitulons. La tradition africaine de rencontres d'échanges conviviaux, d'amusement, de rires... autour des personnes qualifiables d'*ubuntu* est une tradition qui se perpétue depuis des temps immémoriaux jusqu'aujourd'hui. Cette tradition est non seulement présente en Afrique mais également en pays d'émigration des Africains. Sa longévité s'explique en grande partie par son immense potentiel à socialiser les gens, les solidariser, les humaniser, leur procurer une bonne santé mentale, etc. Gageons qu'elle perdurera !

Notes

- (1) Lire à ce sujet Bergson, Henri, *Le rire. Essai sur la signification du comique*, Paris, Éditions Alcan, 1900.
- (2) Essaydi, Hanane, « Les Ateliers de la pensée #2 : L'humour africain est une poétique de la dissidence ». Propos recueillis par Matteo Maillard, in *Le Monde*, 07/11/2017. En ligne : http://www.lemonde.fr/afrique/article/2017/11/07/les-ateliers-de-la-pensee-2-l-humour-africain-est-une-poetique-de-la-dissidence_5211474_3212.html (Consulté le 7/12/2017).
- (3) Mot africain intraduisible en français, signifiant approximativement « humanité » et « fraternité ».
- (4) Noms d'emprunt, Paule est une infirmière burundaise travaillant dans une maison de repos en France ; Marc est un infirmier congolais travaillant dans un service ophtalmologique dans une clinique de Liège ; Véronique est une ancienne institutrice sénégalaise pensionnée et Koffi est un ancien commerçant togolais. Les trois dernières personnes habitent en Belgique.
- (5) Le Baobab symbolise entre autres la paix, la non-violence et la longévité.
- (6) Un griot est un poète, chanteur et musicien ambulant, gardien de la tradition orale.
- (7) Lire à ce sujet *Les Cahiers de l'URACA*, n° 12 : « Soins et cultures. Rapport des 2^{èmes} Rencontres Transculturelles de Tenon », Juin 2005. En ligne : www.uraca-basiliade.org/wp-content/uploads/2016/12/Uraca_cahier12.pdf (Consulté le 10/12/2017).
- (8) Cité par Yves Ekoué Amaïzo, in *Questions sur l'actualité, Radio Africa numéro 1*, 6 juin 2012. En ligne : <http://amaizo.info/files/2012/06/Africa-6-juin-2011-Ubuntu.pdf> (Consulté le 12/12/2017).
- (9) Cité par Abdourahman Waberi, « Etes-vous « ubuntu » un peu, beaucoup, passionnément ? », in *Le Monde*, le 03/08/2015. En Ligne http://www.lemonde.fr/afrique/article/2015/08/03/etes-vous-ubuntu-un-peu-beaucoup-passionnement_4709614_3212.html (Consulté 6/12/2017). Pour plus d'informations sur la philosophie d'*ubuntu*, lire Murove, Munyaradzi Felix, « L'Ubuntu », in *Diogène*, 2011/3, n° 235-236, pp. 44-59.
- (10) Cf. Becchetti, Leonardo, Pelloni, Alessandra & Rossetti, Fiametta, « Relational Goods, Sociability, and Happiness », in *Kyklos*, 61, 2008, pp. 343-363. En ligne : <http://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2008.00405.x> (Consulté 6/12/2017).
- (11) La thérapie par le rire s'appelle la « gélothérapie » (du grec « *gelos* » signifiant rire) ou « rigolothérapie » ou encore « rirothérapie ». Un témoignage à ce sujet : Cousins, Norman, *Comment je me suis soigné par le rire*, Paris, Payot et Rivages, 2003.
- (12) Corinne Cosseron, promotrice de la rigologie, définit celle-ci comme « *une méthode psychocorporelle professionnelle complète et unique de développement ou restauration de la joie de vivre se basant sur des pratiques validées scientifiquement de psychologie positive, neurosciences, méditation, intelligence émotionnelle, yoga du rire et sophrologie ludique* » (cf. « La rigologie expliquée ! ». En ligne : https://www.ecolederire.org/rep/file/Rigologie_Pr%C3%A9sentation%20juin%202017.pdf (consulté le 11/12/2012). Pour en savoir plus, lire Cosseron, Corinne, *Remettre du rire dans sa vie. La rigologie, mode d'emploi*, Paris, Robert Lafont, 2014 ; Cosseron, Corinne & Cosseron, Frédéric, *Rire pour booster sa joie de vivre*, Paris, ESF, 2016.