

Rire en famille

Les enfants rient facilement et souvent, on dit même plus de dix fois plus souvent que les adultes. Les rires des enfants constituent un cadeau précieux qui nous allège le cœur et, selon les études, améliorent notre santé quand nous rions avec eux. Du même coup, nos rires les renseignent sur ce qui est drôle et les aide à développer leur sens de l'humour, pour leur bien et pour le nôtre.

Les bienfaits du rire

C'est amusant de rire, raison suffisante de faire de la place pour l'humour dans notre vie, mais si vous n'êtes pas encore convaincu, en voici plusieurs bienfaits.

Chez les **enfants**, un bon sens de l'humour contribue à un développement sain de nombreuses manières.

- Dans le domaine **cognitif**, l'humour facilite la capacité de voir une même situation selon deux perspectives différentes et favorise ainsi la pensée créative.
- Les habiletés **langagières** se développent en explorant et en jouant avec les mots.
- L'humour est également une habileté sociale qui aide les enfants à nouer des amitiés et à acquérir un sentiment d'appartenance.
- L'**estime de soi** et la confiance des enfants s'accroissent quand ils réussissent à faire rire les autres et à créer un sentiment de bien-être.
- Un sens de l'humour aide les enfants à prendre du recul devant les peurs et les déceptions pour en voir le côté drôle. De cette manière, ils augmentent leur capacité de **résilience** face aux émotions difficiles.

Les **adultes** aussi gagnent à rire.

- De nombreuses retombées positives sont attribuées au rire : la diminution de la tension artérielle, une meilleure digestion, une meilleure résistance aux maladies.
- À la fin d'une dure journée au travail, quoi de mieux pour réduire le stress que de rire avec vos enfants.

Finalement, l'humour partagé renforce les liens de **famille**.

- Rire ensemble crée des **liens de famille** qui vous aideront à vivre les moments plus difficiles.
- Le fait de partager des blagues peut émousser les tensions normales **entre frères et sœurs**.
- Les blagues inventées au fil des expériences vécues en famille contribuent à un **sentiment d'appartenance**.
- L'humour est un moyen de **guider le comportement** des enfants en douceur, tout en s'amusant. Au lieu de vous fâcher, cherchez à être drôle. Faites une blague au sujet d'où placer une chaussette. (Sur votre nez? Sur votre oreille?) Vos bouffonneries pourraient transformer un bambin récalcitrant en un enfant qui s'empresse de corriger votre erreur en rigolant... et en s'habillant!

Le développement du sens de l'humour

Comme tout autre aspect du développement, le sens de l'humour progresse par étapes. Au début, les bébés rient en imitant nos rires. De plus, ils réagissent spontanément aux jeux de chatouillement et de sauttillement. (Mais prêtez attention à leur expression et arrêtez aux premiers signes qu'ils en ont assez.) Plus tard, quand les enfants commencent à apprendre ce qui est *normal* dans leur milieu, **l'inattendu** les fera rire (comme la chaussette sur le nez). Ils aiment aussi les jeux qui réveillent un début d'anxiété. Les jeux de coucou et de cache-cache évoquent la peur de perdre le parent... et ensuite tout le monde rient quand le parent est retrouvé.

Plus tard encore, les enfants aiment **jouer avec les mots**. Ils s'amusent à chanter des chansons comiques, pleines de répétitions. Ils adorent la surprise créée en substituant des mots ridicules dans des comptines bien connues. Des **surprises visuelles** dans les albums les font rire aussi : un cheval dans un arbre, un canard sur la tête d'une personne.

Vers l'âge de six ans, les enfants commencent à transformer leurs jeux de mots en **blagues et en devinettes**. Au début, leurs prestations risquent de manquer d'éclat, mais ils seront contents si vous riez quand même. Ils découvrent que les mots à double sens peuvent être drôles. (Quel est le meilleur mois pour observer les planètes? – Mars, bien sûr!) Permettez-leur de vous donner la conclusion, même si vous la connaissez. Voici une occasion où il est facile de les laisser se sentir en contrôle de la situation.

Établir des balises

Parfois il vous faudra définir des limites au sens de l'humour des enfants. Les enfants de quatre ans aiment souvent jouer avec **des mots de toilette**. Vous voulez probablement leur laisser savoir que ces blagues ne conviennent pas en public. De plus, une blague est **drôle seulement si tout le monde peut en rire**. Chatouiller son frère n'est plus drôle quand ça commence à faire mal. Il n'est *jamais* drôle de conter des choses méchantes au sujet d'un autre. Aidez les enfants à faire la différence entre rire *avec* quelqu'un et rire *de* quelqu'un. Les pré-ados en particulier sont souvent tellement insécures face au regard des autres qu'ils croient facilement être la cible de toute blague. Plus âgés, ils seront capables d'adopter une perspective plus large, mais à ce stade il vaut mieux les laisser faire les blagues eux-mêmes.

Un cadeau pour la vie

La vie en famille est souvent trépidante et stressante, mais elle peut aussi être remplie d'occasions qui se prêtent à l'amusement et au rire. Vous n'avez qu'à prendre du recul pour vous ouvrir à l'aspect drôle du quotidien. Vous créez des souvenirs que vous et vos enfants chériront longtemps.

par Betsy Mann