

## Place et usage de l'humour dans la CNV

**L'ironie c'est rire de l'autre. L'humour c'est rire de soi ou de tous.**

L'humour nous aide à prendre du recul sur le drame que nous croyons vivre. Son usage nous rappelle que notre drame n'est pas si dramatique et nous ramène parfois à l'évidence de la joie de vivre.

La légèreté est la porte d'entrée vers la profondeur. L'humour se glisse naturellement entre différentes périodes d'intensité, permettant ainsi de maintenir la légèreté.

La CNV ouvre à la profondeur dans la communication. Mais, quand nous touchons des sujets graves ou douloureux, peu à peu ils nous affectent et il peut s'installer de la lourdeur. Le fait d'utiliser l'humour nous aide à nous alléger, à replonger plus en confiance et sereinement dans la profondeur.

L'humour permet de faire sauter des verrous, d'ouvrir des portes, et d'adoucir notre cheminement.

L'humour se glisse dans la CNV, apporte un plus, mais la CNV reste la base qui permet d'asseoir la qualité de l'échange.

L'empathie nous aide à déposer nos paquets. L'humour rend les paquets restants plus légers.

Placer de l'humour dans notre écoute empathique demande un grand respect du rythme de la personne écoutée. Le plus souvent, au début l'écoutée n'est pas disposée à entendre un recul par rapport à ce qu'elle vit, car elle est trop identifiée avec. Si nous plaçons de l'humour aux mauvais moments, cela peut stimuler encore plus sa blessure... Il est nécessaire d'utiliser l'humour en respectant le rythme de ses résistances. Quand l'humour n'est pas placé dans le bon rythme, nous jouons à pile ou face : face, l'autre prend du recul sur sa douleur, pile il se bloque ou se renforce encore plus dans sa souffrance.

Si nous sommes attentifs dans notre écoute, nous allons constater que des fenêtres s'ouvrent régulièrement pour la personne écoutée, où l'intensité de son drame s'apaise et où elle serait mieux disposée à recevoir des invitations à prendre du recul. C'est à l'écouter de trouver le bon rythme.

Dans l'auto-empathie, l'humour nous aide à ne pas nous prendre pour quelqu'un. Idéalement, nous sommes un sujet d'écoute comme un autre, et quand nous devenons un autre pour nous-même, nous touchons mieux au détachement et à la bienveillance empathique.

Rire de soi est salubre, car sous ce rire sourd le sourire de la vie.