

Et si le secret des couples qui durent, c'était l'humour ?

Les contraintes du quotidien, les disputes, les coups de blues, la routine... Tout ceci peut influencer négativement la sérénité d'un couple. Et si l'humour était un remède imparable aux aléas de la vie conjugale... et du confinement ?

L'ennui, parfois décuplé en cette période de confinement à la maison, est l'ennemi mortel du couple. Sans une profonde communication pour s'ajuster aux évolutions inévitables de l'un ou de l'autre, et sans fantaisie, on ne voit pas très bien comment un couple peut s'installer dans la durée. Le ronron quotidien, la routine terne et ennuyeuse ne sont en général pas appréciés. Certes, il y a des exceptions : des conjoints qui aiment tellement leur tranquillité qu'ils s'accommodent très bien d'une vie calme et sans turbulences. Il existe des « couples somnifères » qui aiment le calme plat de la paix, l'absence de problèmes, le confort dans une douce somnolence. Mais en général, les conjoints entendent mettre un peu de piment dans une vie qui, sinon, aurait vite tendance à l'hibernation.

Quelques règles de l'humour dans un couple

L'humour est un comportement nécessaire dans une vie de couple. Il est une forme de la fantaisie qui est appréciée dans la vie sociale comme dans la vie familiale. Il permet de dédramatiser des situations, fait naître des sourires entendus, réduit les tensions. Mais l'humour n'est pas donné à tout le monde. Certains sont tellement sérieux qu'ils oublient qu'il y a, en chacun de nous, un enfant qui a aussi besoin de jouer, de se détendre, de faire des farces.

Reste qu'il y a humour et humour !

Il y a l'humour grinçant de ceux qui se moquent, facile, parfois vulgaire, qu'on rencontre souvent chez certains humoristes.

Il y a un humour-esquive, qui est une élégante pirouette pour ne pas parler de soi ou ne pas répondre aux questions sérieuses qu'on lui pose.

Il y a l'humour narcissique de celui qui cherche à plaire, voire à épater, et à donner de soi l'image d'un être plein d'esprit.

Mais l'humour qui est apprécié, c'est l'humour finaud de celui qui relativise le poids des contraintes de la vie. Il est signe qu'il possède une certaine force, puisqu'il paraît ne pas faire un drame des difficultés du quotidien. Cet humour apporte gaieté et détente au sein d'un couple. Il est surtout rassurant pour le conjoint qui a besoin de cette force sécurisante. Être drôle, amusant, fantaisiste est une qualité importante tant qu'elle se situe dans les limites du raisonnable.

Alors restons zen et adoptons une forme de résilience à la mode aujourd'hui !

Père Denis Sonet et la complicité
d'Anne Marie Deperraz et Michel Perrin