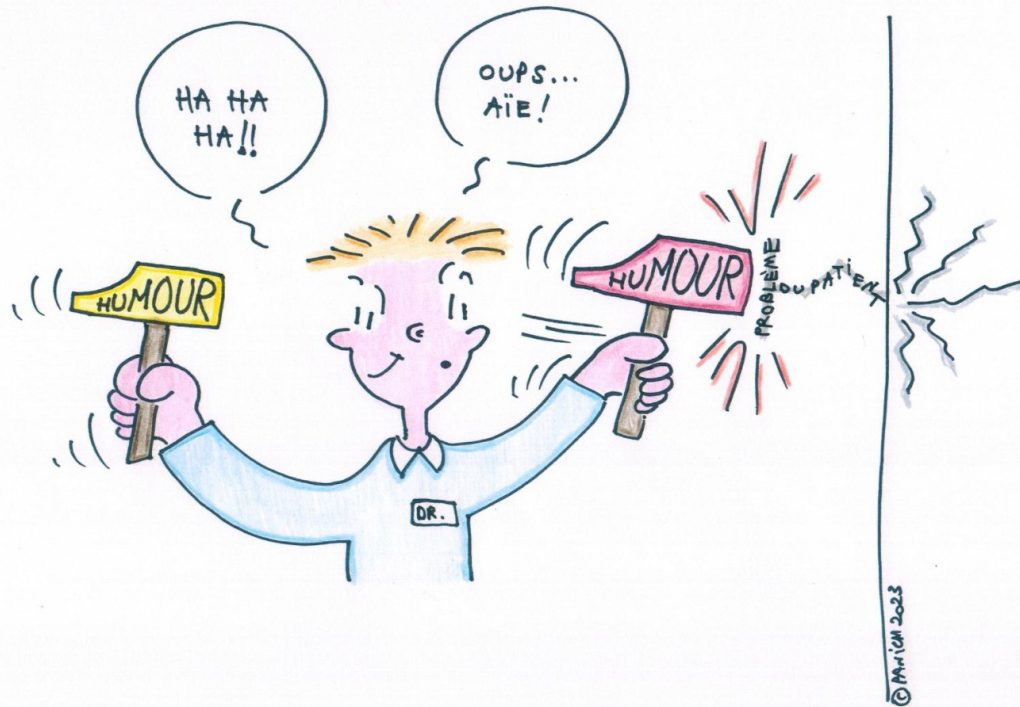


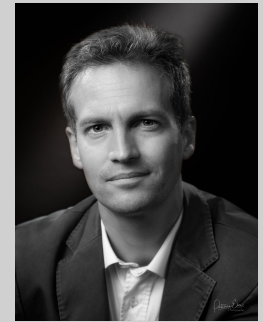
Risques et bénéfices de l'humour dans la relation avec le patient

Webinaire WelinkCare, 6 juin 2023, 13h

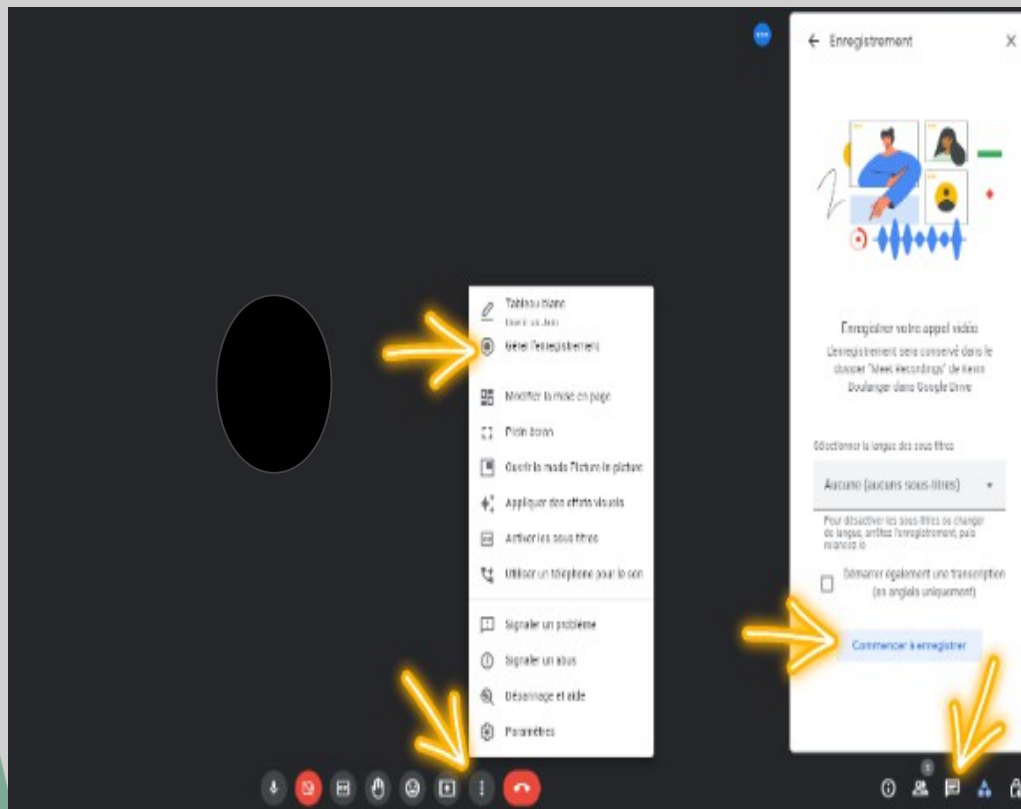


Dr Christophe Panichelli, Psychiatre, MD, PhD
Rue de l'Aérodrome 16, 4140 Sprimont

PREAMBULE



- 1/ Séance enregistrée (anonymisée)
- 2/ Interaction par le chat (en bas à droite)



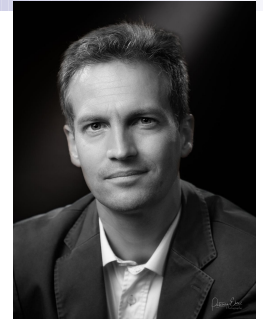
Risques et bénéfices de l'humour dans la relation avec le patient

Webinaire WelinkCare, 6 juin 2023



Dr Christophe Panichelli, Psychiatre, MD, PhD
Rue de l'Aérodrome 16, 4140 Sprimont

L'orateur



- Dr Christophe Panichelli
- Médecin 1999, Psychiatre 2006
- Psychothérapeute systémicien
- Cabinet privé, Sprimont, Belgique
- Thèse Ulg 2019 : « Contribution à l'étude de l'efficacité de l'humour en psychothérapie »
- Articles : Thérapie Familiale, American Journal of Family therapy, Humor, American Journal of Psychotherapy, Perspectives Psy...
- Livre 2023 : « La thérapie par le rire : introduire l'humour en psychothérapie » Editions Mardaga

Christophe Panichelli
Préface de Jean-Yves Hayez

LA THÉRAPIE PAR LE RIRE

INTRODUIRE L'HUMOUR EN PSYCHOTHÉRAPIE



MARDAGA
- SUPÉRIEUR -

Conflits d'intérêt

➤ Aucun

Humour et relation médicale ?

- Tout soignant sera confronté à 2 phénomènes universels :
- 1. Les patients font de l'humour ! Quid ?
- 2. Apparition spontanée d'humour dans son propre discours : à utiliser, ou à réprimer ?

- L'humour, un ingrédient positif et savoureux des relations humaines épanouies... et de la vie
- Comment le mettre à profit de la relation médicale ?

Risques et avantages de l'humour

- 7 risques spécifiques
- 31 avantages potentiels
- 120 exemples cliniques

- Outil à apprendre à utiliser de manière constructive

Christophe Panichelli
Préface de Jean-Yves Hayez

LA THÉRAPIE PAR LE RIRE
INTRODUIRE L'HUMOUR
EN PSYCHOTHÉRAPIE



Plan

1. Humour et relation médicale ?
2. Humour du patient
3. Humour du thérapeute
4. Rester bienveillant
5. Conclusion

Humour du patient : exemple

- Patient 50 ans
- 120 kg
- BMI « obésité morbide »
- Envisage prothèse de hanche
- ...et rit de ses excès alimentaires

Humour du patient : exemple

Pt (passionné) : Le problème, c'est que s'il y en a, c'est eux ou moi !!
(rit) L'ennemi est là ! Ne fuyons pas devant l'ennemi !! (rit avec un
sourire Duchenne)
ψ (sourit, mais reprend sérieusement) : ...

Humour et espérance de vie

- Croyance que l'humour est bon pour la santé



Humour et espérance de vie

- Croyance que l'humour est bon pour la santé
- ...due surtout au fait que les gens qui ont plus d'humour se *croient* en meilleure santé?

Humour et espérance de vie

- Etude de Terman*
- 1200 patients suivis depuis 1922
- 1 parent + 1 professeur
- « cheerfulness » = « bonne humeur »
- Probabilité de mourir avant 70 ans plus élevée
- Effet comparable à d'autres facteurs de risque de mortalité (HTA, cholestérol)
- Sous-estimation de risques (minimisation)
- Moins de suivi des avis médicaux

*Terman Study : Friedman HS, Tucker JS, Tomlinson-Keasey C, Schwartz JE, Wingard DL, Criqui MH (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology* 65(1):176-185

Humour et espérance de vie : blagues...

Un patient demande à son médecin :

« Dites docteur, si j'arrête de boire, de fumer et de faire l'amour... est-ce que je vivrai plus longtemps ??

Réponse du médecin :

- Non, vous n'allez pas vivre plus longtemps...
mais *ça vous semblera beaucoup plus long !!*

Humour et espérance de vie

- Etude de Svebak & Romundstad 2016
- 53000 participants durant 15 ans
- Humour cognitif : « Reconnaissez-vous facilement une remarque humoristique ? »

Diminue la mortalité par causes cardiovasculaires et infections

- Humour affectif : « Vous considérez-vous comme une personne joyeuse et amusante ? »

Augmente la mortalité par infections

*Romundstad, S., Svebak, S., Hole, A., Holmen, J. (2016). A 15-year follow-up study of sense of humor and causes of mortality: the Nord-Trondelag health study. *Psychosomatic Medicine* 78(3):345-353.

Humour et espérance de vie

- Donc : deux styles d'humour différents
- Humour cognitif « de recadrage »
- Humour social/affectif « du bon vivant »

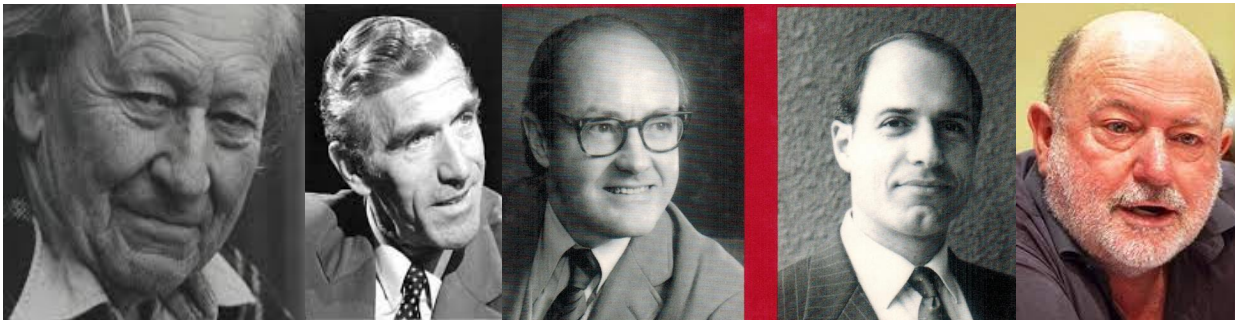
- Mais encore : attention à l'humour d'évitement, l'humour d'autodépréciation, l'humour agressif...

Plan

1. Humour et relation médicale ?
2. Humour du patient
- 3. Humour du thérapeute**
4. Rester bienveillant
5. Conclusion

Humour du thérapeute

- Controversé jusque dans les années 90
- Actuellement reconnu utile par de nombreux thérapeutes célèbres
- Bateson, Watzlawick, Fry&Salameh, Cade, Whitaker, Farrelly, Ellis, Hollander&Wijnberg...



Humor Associated With Positive Outcomes in Individual Psychotherapy

Christophe Panichelli, M.D., Adelin Albert, Ph.D., Anne-Françoise Donneau, Ph.D., Salvatore D'Amore, Ph.D., Jean-Marc Triffaux, M.D., Ph.D., Marc Anseau, M.D., Ph.D.

Considerable anecdotal evidence points to the usefulness of humor in the therapeutic process, but empirical evidence is lacking. The purpose of this study, conducted in Belgium, was to search for an association between humor and therapy outcomes in a population of 110 adult psychotherapy clients who attended at least 10 therapy sessions. Clients and their therapist evaluated the frequency and intensity of humorous events, as well as therapy effectiveness, therapeutic alliance, perceived hope, and pleasure in participating in therapy sessions. A strong positive correlation was observed between humor and therapy effectiveness, from both

client ($r_s=0.40$; $p<0.001$) and therapist perspectives ($r_s=0.37$; $p<0.001$). The link between humor and therapy effectiveness remained significant in subgroups of clients with more severe illness, although these clients reported less humor in their therapy sessions. Further research is needed to determine whether humor enhances outcomes or whether positive outcomes trigger occurrence of humor.

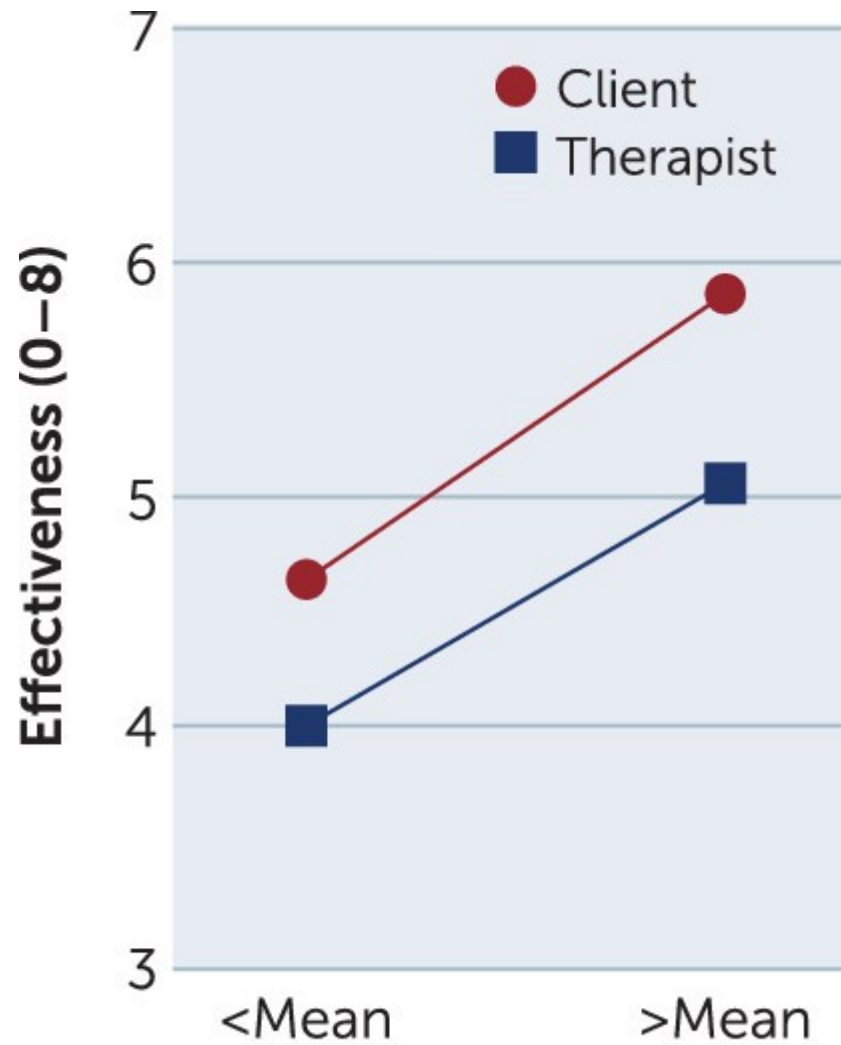
Am J Psychother 2018; 71:95–103;
doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20180021

According to the *Oxford Dictionary on Historical Principles* (1), humor is “the faculty of perceiving and enjoying what is ludicrous or amusing.” Much literature has described the role of humor in psychotherapy, including several handbooks (2–6). Humor’s potential as a psychotherapeutic tool, however, has long been considered controversial (7, 8). For example, Kubie (9) was unequivocally against its use in

Additionally, the anxiolytic effects of humor have led to its recognition as one of the most effective coping mechanisms (19), inspiring therapists to use humor successfully in stressful situations, such as reducing interpersonal tension (20), working creatively with aggressive clients (21), and coping with disasters (22).

Finally, various other therapeutic uses of humor have been

Humour et efficacité



Humour et efficacité

Patients : $r_s = .40 \pm 0.08, p < .0001$

Thérapeute : $r_s = .37 \pm 0.08, p < .0001$

$$r^2 = .15$$

Mais : direction de causalité ??

Humour et efficacité

Table 2.

Coefficients de corrélation de Spearman entre Présence d'humour dans les séances et sept mesures de l' « outcome » de la thérapie, pour les patients (n = 110) et pour le thérapeute.

		Patients	Therapeute
		r_s	r_s
Humour et	Efficacité	.40**	.37**
	Alliance	.35*	.41**
	Espoir	.42**	.50**
	Paisir	.58**	.84**
	Satisfaction Globale	.63**	.62**
	CGI-2	-.35*	-.37**
	Différence de Hamilton	.13	.10

Note. Satisfaction Globale = addition des scores d'Efficacité, Alliance, Espoir et Plaisir.

* $p < .001$

** $p < .0001$

Humour et efficacité : exemple

- Patiente 30 ans
- Employée de banque
- Faible affirmation de soi
- Relation de couple homosexuelle
- Couple actuel OK, mais ex...

Humour et efficacité : exemple

ψ (faisant le constat, avec une moue satisfaite et un sourire ingénu) : ...
Une esclave, c'est pratique !!

Plan

1. Humour et relation médicale ?
2. Humour du patient
3. Humour du thérapeute
- 4. Rester bienveillant**
5. Conclusion

Rester bienveillant

- Patients non collaborants
- Mise en danger (TS aux urgences...)
- Sentiments d'impuissance
- Demande paradoxale : « Aidez-moi à changer, mais sans rien changer ! »
- Patients agressifs
- Rendez-vous non excusés, non payés, ...

Rester bienveillant

- Attention aux sentiments d'irritation, colère, lassitude, fatigue , désarroi...
- Qui peuvent mener à un humour agressif
- = coping du thérapeute !
- Comment tenir un fou en haleine ? ...
- Attention à la séduction aussi
- Si doute : s'abstenir
- Risque d'humour inapproprié
- Risque d'abîmer l'alliance thérapeutique

Rester bienveillant : le « *joining* »

- Ressentir l'empathie : mettre les lunettes du pt
- Transmettre son empathie : le « *joining* »
- Attitude non-verbale : position, ton de voix...
- Verbal : reformuler le problème
- Essentiel pour l'alliance thérapeutique

- « *Joining* » = condition nécessaire avant toute intervention plus « mordante »
- Taquinerie, humour, provocation thérapeutique
- Taquiner son meilleur ami

Plan

1. Humour et relation médicale ?
2. Humour du patient
3. Humour du thérapeute
4. Rester bienveillant
5. Conclusion

Conclusion : « Take home messages »

1. L'humour : un outil à maîtriser
2. Humour « du bon vivant » et « de recadrage »
3. Corrélation positive humour-efficacité
4. Précautions : bienveillance et “joining”
5. Attention aux patients peu collaborants
6. Mettre en balance les risques et bénéfices

Références

1. Panichelli, C. (2023). *La thérapie par le rire. Introduire l'humour en psychothérapie*. Mardaga, Bruxelles.
2. Panichelli, C. (2006). L'humour en psychothérapie: le recadrage peut-il être recadrôle? *Thérapie Familiale* 27:399-418.
3. Panichelli, C. (2013). Humor, Joining, and Reframing in Psychotherapy: Resolving the Auto-Double-Bind. *American Journal of Family Therapy* 41(5):437-451.
5. Panichelli, C. (2017). Un tango au pays du rire. L'utilisation de l'humour avec l'adolescent en thérapie familiale. *Percentile* 22(6):30-33. (Republié *Neurone* 2018)
6. Panichelli, C., Albert, A., Donneau, A.F., D'Amore, S., Triffaux, J.M., Anseau, M. (2018). Humor Associated with Positive Outcomes in Individual Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy* 71(3):95-103.
7. Panichelli, C., Panichelli-Batalla, S. (2018). Humorous Sublimation of a Dying Cuban Writer in Reinaldo Arenas' *The Color of Summer*. *Humor* 31(4):623-643.
8. Panichelli, C. (2019). Et si on filait le parfait humour? *Le Ligueur* 23:12-13.
9. Panichelli, C., & Hayez, J.-Y. (2022). Réguler la dimension autodestructrice de Soi. *Perspectives Psy* 61(1):54-61.
10. Friedman HS, Tucker JS, Tomlinson-Keasey C, Schwartz JE, Wingard DL, Criqui MH (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology* 65(1):176-185.
11. Romundstad, S., Svebak, S., Hole, A., Holmen, J. (2016). A 15-year follow-up study of sense of humor and causes of mortality: the Nord-Trøndelag health study. *Psychosomatic Medicine* 78(3):345-353.