

## Pourquoi un rire est une réaction du cerveau qui cache des larmes beaucoup plus souvent qu'on le croit



Rire et larmes : deux réactions totalement antinomiques, mais qui pourtant auraient la même origine cérébrale selon le neurologue américain Michael Graziano.

Avec Jacques Fradin
---------------------

Avec Michel Dib
-----------------

**Atlantico : Dans un article récemment publié sur le site Aeon, le neurologue américain Michael Graziano avance l'idée selon laquelle le rire, le sourire et les pleurs ont une même origine, à savoir la partie du cerveau qui régit notre lien social et notre " zone de défense " vis-à-vis de l'extérieur. Cette explication vous semble-t-elle plausible ?**

**Michel Dib :** Cette explication me semble tout à fait plausible. Je retiens surtout le mot " défense " : ces émotions ont un rôle défensif au sens où elles vidant l'organisme de ses charges émotionnelles, également appelées pulsions. Ces dernières correspondent en général à un excès d'énergie psychique, qui envahit le cerveau. Cette énergie peut venir de facteurs internes (les angoisses) comme externes. **Ces pulsions, si elles ne sont pas évacuées, peuvent donner lieu à ce qu'on appelle les " pulsions de la mort ".** Mais de toute façon, on s'en débarrasse aussi au travers des pulsions sexuelles.

Un deuil, par exemple, génère un excès négatif d'énergie psychique, qui envahit et bloque le cerveau **Le fait de pleurer permet d'évacuer positivement la pression psychique, et ainsi de sauver l'organisme.**

De la même façon, des personnes réagissent devant certaines situations complexes par un fou-rire, alors qu'elles auraient pu pleurer. C'est fonction de la personnalité des individus et de leur mode d'expression.

**Jacques Fradin :** Cliniquement, des éléments peuvent corroborer cet angle de vue. Si on regarde les sujets de psychologie qui mènent en psychothérapie, autour des pleurs par exemple, les sujets sociaux et relationnels sont extrêmement prédominants. Il est donc fort possible d'expliquer sur un plan neurocognitif pourquoi les pleurs sont si souvent liés à des problèmes relationnels et à des questions affectives ou d'image sociale : récemment, une étude est parue, mettant en évidence la place du rire dans les rapports de force, et l'importance du sentiment de réussite sociale ([lire ici en anglais](#)).

**De là à dire que cette zone du cerveau soit la seule cause de rires et de pleurs, je n'en suis pas si sûr, mais il est probable**

---

**que les circuits internes qui sont reliés à la vie sociale et émotionnelle sont du moins constitutifs des circuits du rire et des larmes.** Je ne doute pas qu'il y ait des causes sociales au rire et aux pleurs, et donc qu'on puisse retrouver des substrats neuronaux associés, mais je pense que d'autres territoires du cerveau sont concernés, notamment les territoires préfrontaux qui sont impliqués dans l'humour et la prise de recul, et donc dans une forme de rire. On peut aussi trouver des origines aux réactions émotives dans des structures plus profondes et primitives, comme le territoire lié à la gratification.

Les pleurs quant à eux ne peuvent pas seulement être cantonnés à la dimension sociale, puisqu'ils peuvent survenir sous le coup de la douleur et dans une situation solitaire.

**Le simple fait que l'on puisse passer du rire aux larmes, voire les deux en même temps, n'est-ils pas de toute manière la preuve empirique que ces trois fonctions sont intimement liées ?**

**Michel Dib : On peut effectivement passer du rire au fou-rire en très peu de temps, ce qui montre bien que c'est le même centre qui orchestre toutes ces émotions.**

**Jacques Fradin :** Ces réactions sont liées, au sens où elles sont antinomiques, c'est-à-dire de la même façon que le plaisir et le déplaisir sont liés dans une même dimension instinctive : la satiété et l'appétit sont deux états opposés, et pourtant les deux sont intrinsèquement liés. **D'une façon générale, donc, des dimensions sensorielles et émotionnelles antinomiques sont assurément liées à des réseaux communs.**

En revanche, autant le lien entre larmes et rire est évident, autant il n'est pas certain que les deux soient nécessairement indissociables. En effet, le pleur peut être lié à l'inverse du rire, c'est-à-dire au mal-être social. Le fou-rire quant à lui est assurément associé aux pleurs, et indirectement, constitue une réaction à des interdits sociaux.

**Peut-on expliquer séparément la fonction exacte du sourire, du rire et des larmes, tant sur le plan physiologique que psychologique ?**

**Michel Dib :** Le sourire est une sorte de passage à l'acte en cas d'énergie psychique positive, tout comme le rire. Encore une fois, l'intérêt est de baisser la charge émotionnelle, et de sanctionner le stress de la situation. L'autodérision, notamment, sert à faire baisser le stress social. Mais **le rire reste un phénomène naturel, et cela est très difficile à expliquer. Les pleurs sont plus faciles à expliquer : ils servent à expulser la pression accumulée en cas de profond chagrin**, comme un deuil par exemple.

**Jacques Fradin :** A partir de mes observations cliniques, je puis dire que le sourire a d'abord une fonction de message social, d'ouverture au débat, qui montre une disponibilité bienveillante. Il peut être associé à une forme de joie comparable à celle du rire, mais reste tout de même différent. On peut sourire d'une plaisanterie, à la limite du rire, mais on peut aussi sourire dans une logique sociale, et en ce cas, il n'est pas vraiment de même nature. En effet, il peut être mis au service de la séduction, et devient donc une invitation relationnelle au sens plus large.

Par opposition, **je vois bien plus une symétrie entre rire et pleurs, au moins dans la dimension sociale**. Le pleur, en apitoyant les autres, peut faire office de méta communication émotionnelle dont le but serait de montrer que l'on n'est pas heureux de la situation et que l'on souhaiterait la faire évoluer positivement. Le rire au contraire montre une aisance, un désir de partage, et donc en quelque sorte une euphorie sociale. Selon la culture, ce rire peut être plus ou moins forcé. En Extrême-Orient, le rire est un outil thérapeutique : le fait d'adopter un rire forcé peut générer un vrai fou-rire. Car que ce soit forcé ou non, ce sont les mêmes territoires qui sont sollicités, ou au moins en partie.

Une personne qui sourit beaucoup est sans doute plus ouverte aux autres que celle qui ne sourit pas ou très peu. Là aussi, l'attitude peut précéder les sensations ou les pensées.

**Le rire est-il seulement la gradation du sourire à un niveau supérieur ? Pourquoi des larmes surviennent-elles lors d'un fou-rire ? Le sourire peut-il servir à contrer une crise de larmes ? Comment la relation entre les trois s'articule-t-elle ?**

**Michel Dib :** Les différentes émotions passent par des réseaux assez voisins qui sont générés par des centres proches. Ces réseaux peuvent même être les mêmes, mais avec deux voies qui ne se croisent pas, un peu comme sur une autoroute. Dans tous les cas, la fonction est la même : vider l'organisme de la pression psychique accumulée, qu'elle soit positive ou négative. Les chemins se confondent certainement dans certains cas, ce qui expliquerait les cas de fou-rire en situation de stress extrême, ou les larmes en cas de joie immense.

**Jacques Fradin :** Toujours en tant que clinicien, je dirais que des sourires sont des formes atténuées du rire, et d'autres qui ont une fonction sociale d'ouverture au dialogue, et qui sont très probablement de nature différente à celle du rire. Il est important de préciser maintenant ce qu'est le rire authentique : mes observations me permettent de dire qu'il est induit par le dépassement d'un interdit social ou d'un complexe. C'est une prise de recul sur une chose qui jusque là nous avait impressionné, ou à laquelle on avait cru d'une façon un peu trop aveugle. C'est une facette émotionnelle de libération, miroir du "Eureka" lorsque l'on comprend quelque chose. Dans les deux cas, c'est un soulagement.

---

Le fou-rire, lui, libère des larmes : quand on se trouve dans une situation de souffrance sociale, de honte ou de ridicule, et qu'on arrive à la dépasser par ce biais, cela a un impact très fort. Ceci est à opposer au sourire qui intervient lorsque l'on pleure : c'est une politesse envers les autres, devant qui on ne veut pas déverser sa souffrance. On peut vraiment parler de délicatesse vis-à-vis des autres, car lorsque l'interlocuteur n'est plus là, alors le sujet enfin seul fond en larmes. En revanche, en situation de complicité et de confiance, le sujet libérera plus facilement ses larmes, ce qui est bien plus bénéfique que le pseudo antidote du sourire.

### **L'homme a-t-il toujours ri, souri et pleuré, ou est-ce un acquis de notre évolution ?**

**Jacques Fradin** : Au même titre que nous sommes universellement prédisposés à apprendre à parler, tout porte à croire que nous le sommes également pour rire, sourire et pleurer. Le socle est quasi indéniablement structurel.

**Michel Dib** : Le rire, le sourire et les larmes sont universels. L'expression des émotions est une forme de réflexe qui a dû exister dès les débuts de l'humanité. La culture du rire et du pleur, en revanche, peut varier selon les civilisations. Ne dit-on pas qu'en France nous rions de moins en moins, et que dans des pays pauvres le rire n'est jamais mal perçu ? Le cadre social joue donc un rôle : il peut freiner ou exalter l'expression des émotions, mais ne pourra jamais les supprimer.

### **Laquelle de ces réactions émotives peut-on supposer que l'homme a utilisé en premier ?**

**Jacques Fradin** : On peut supposer que l'homme a d'abord pleuré, car l'origine du pleur est beaucoup plus large que celle du rire. Mais bien entendu, cela n'est pas totalement sûr, car on peut, à l'inverse, supposer que l'animal non social ne pleure pas, et donc que l'homme n'a acquis cette fonction qu'en vivant au contact des ses semblables.

Les pleurs en tant que miroir du rire, eux, ne sont probablement pas plus anciens que le rire. Leur apparition a dû être simultanée. Mais qui peut avoir la preuve d'une telle chose ?

**Michel Dib** : Les hommes ont certainement d'abord pleuré, car ils ont d'abord connu la douleur. On peut pleurer même en étant seul, alors que le rire est davantage social et collectif.