

Chapitre 44

Le sens de la vie

Est-ce que la vie a un sens ? Absolument, le sens de l'humour !

Après le franc succès du grand reset, je remonte la pente et reprends mon travail d'indépendante. Je lance un podcast passionnant sur le sens de la vie...

DRRRRIINNG — Maman

Moi — Je m'excuse... désolée... mon agent vérifie si la star respire encore.

Maman — Bonjour ma chérie, c'est Maman. Ton père a acheté une paire de chaussures sur internet sans les essayer, tu te rends compte ? Elles sont en plastique et vraiment moches et il les porte en plus !

Moi — Désolée Maman, mais là je ne peux pas te parler, je suis en plein séminaire en ligne, je raccroche.

Maman — Mais pourquoi tu n'éteins pas ton... Clic.

Moi, aux participants — Toutes mes excuses pour cette interruption... Où en étions-nous ?

Les participants — Est-ce que la vie a un sens ?

Moi — Ah oui, absolument. Le sens de l'humour. On s'adapte pour survivre. Ça s'appelle l'évolution.

Dimanche c'est Show !

Le journaliste — Pourquoi rire est vital ?

L'auteure — Rire est le propre de l'homme, comme dit Alain. C'est notre ressource naturelle pour dégonfler nos peurs ! On naît avec. Comme le souffle... mais en plus rigolo. Rire, c'est notre super-pouvoir secret pour calmer nos peurs, créer du lien, remettre la joie.

Le Viking (dubitatif)

— Oui enfin... si tu combats un monstre marin en rigolant, il va quand même t'avalier et te recracher sans ton drakkar, même si tu en ris !

L'auteure — Peut-être, mais t'auras moins peur, c'est le secret du Chat Potté de Shrek, de David Addison, de tous ces héros qui dégonflent la baudruche. Quand c'est grave ou pas grave, ils assurent et dédramatisent.

Je combats juste les monstres qui vivent dans ma tête. Comme Jules Verne. Rire me détend, pour prendre du recul, arrêter de me faire gouverner par mes peurs. Mais toi, t'as peur de rien, évidemment.

Le Viking — Exact. Je suis né sans mode "faible".

L'auteure — C'est ça ! Dis plutôt que tu vis dans un film de guerre, en mode panique sans le savoir.

Le journaliste — Tu utilises le rire comme outil thérapeutique en relaxation profonde ?

L'auteure — Oui ! Sous hypnose, on retrouve tous les bons souvenirs, de rigolade, d'humour, de moments de joie, pour désamorcer les peurs qui figent, et en rire.

Le Viking — J'aimerais bien t'y voir, moi, face à un poulpe nucléaire.

L'auteure — Sauf qu'ici, tu ne risques rien, vu que ce n'est pas pour de vrai, mais pour le cerveau c'est pareil ! Le résultat est le même. Rire réduit la peur, ça contrebalance l'ego, pointe le faux, exagère ce qui manipule, détend le corps et l'esprit !

Le journaliste — Tu te drogues... en rigolant ?

L'auteure — Oui, quand je ris, je me shoote sans ordonnance, sans dealer louche, sans gueule de bois. Rire, c'est mon barman intérieur quotidien qui me sert : mes endorphines pour anesthésier la douleur, ma dopamine pour allumer le feu, l'envie, l'ocytocine pour créer du lien, la sérotonine pour être en paix après le chaos. C'est pour ça qu'on se sent si bien après avoir ri.

Le journaliste — Et le stress ?

L'auteure — Quand on rit... le cortisol fait ses valises. Adios. Bye bye. Rideau.

Le Viking (impressionné)

— Donc... rire, c'est vital ?

L'auteure — Vital pour ne pas se prendre trop au sérieux. Guérir notre ego. Toujours dispo, il suffit de s'en servir !

Le journaliste — Tu t'en sers dans tes accompagnements ?

L'auteure — En relaxation, tu te souviens de tes souvenirs heureux, de tes fous rires. Rire de la situation change la perspective, tes ressources reviennent, tes hormones du bien-être fusent. C'est bon pour la planète émotionnelle !

Franchement, les journalistes qui ont compris ça font de l'audience, c'est mieux que télé-cata 24/24 7/7. Les humoristes devraient être remboursés par la Sécu.

Voltaire et La Fontaine s'en servaient déjà pour dénoncer les abus et contourner la censure, je les imite. C'est tout. Les gros egos manquent un peu d'humour, quand il s'agit d'eux-mêmes.

Je ne dis pas que je suis marrante, encore moins humoriste, j'ai encore trop d'ego, et pas assez de répartie. Mais rire ne nie pas la souffrance réelle, il dénonce l'ironie, celui qui rit en sait toujours assez !

Le Viking — Ce n'est pas que rire autour d'une bière ?

L'auteure — Rire, c'est biologique, ça vient tout seul, c'est inné. On peut rire sans comprendre et c'est très bien, c'est naturel, les bébés rient ! Il suffit juste d'un truc absurde, inattendu, d'un sourire, et paf ! On rit !

Ça détend le corps, ça améliore l'humeur, le sommeil, la résilience, les liens. C'est le point commun de tous les humains ! Notre ressource naturelle : ris, la peur recule ! Merci à ma famille pieds-noirs ! Petit clin d'œil. Je vous aime !

Le journaliste — Alors rire est un médicament universel ?

L'auteure — Exactement. Sans effets secondaires. À part une envie irrépressible de vivre.

Le journaliste — Ton livre est donc une ordonnance ?

L'auteure — La mienne, ma posologie : rire un peu chaque jour, ne jamais arrêter sans avis intérieur. Après... chacun fait ce qu'il veut ! Le diktat du rire, ça ne marche pas ensemble.

Le journaliste — Tu gères tes peurs en utilisant ton humour ?

L'auteure — Je fais comme je peux, je m'entraîne, je ne suis pas à l'abri de pleurer, de me mettre en colère, de perdre mon rire... Mais j'observe mon cerveau et ses 3

voix : la raison — Ça va. J'improvise. L'émotion — C'est le drame. la survie — Sauve qui peut ! Ou je vais te rentrer dedans, ou je me fige, comme de la glace !

Bref, déjà, les voir débattre me fait rire. Ensuite, je reviens au réel TOUT DE SUITE et je constate qu'à part mes peurs dans ma tête, tout va bien dans ma vie, 99 % du temps. Et le 1 % restant, c'est souvent quand je ne peux rien y changer, alors j'accepte, que c'est la vie !

Le Viking — Quand t'arrives à faire ça, ta vie est une comédie.

Le journaliste — Et l'humour dans ta vie quotidienne et tes relations ?

L'auteure — Je ris souvent quand j'observe les choses avec recul, sans rentrer dans l'histoire, l'ego, les peurs, le drama. Mon astuce : j'observe et je demande à mon corps — est-ce que cette grosse émotion m'appartient ? Et mon corps me répond : détendu — oui. Ou contracté — non. Ok. Retour à l'envoyeur avec accusé de conscience. Comme le BOUM du Viking. Je respire, je reviens au présent TOUT DE SUITE. Je lâche prise, je bouge, et je m'entraîne.

Je ne suis pas un Marvel, je suis humaine, j'ai peur et je fais avec.

Je quitte l'autoroute de l'anxiété par anticipation, y'a trop d'embouteillages sur l'autoroute des peurs, je stagne ! Je sors des rails, et passe par un autre chemin, je ne subis plus, j'en ris. C'est ma philosophie de vie. Je ne dis pas que je réussis... mais je m'entraîne.

Le journaliste — Est-ce que tu as des rituels quotidiens pour développer ton humour ?

L'auteure — Oui. Le matin quand je me lève, je déclare mon intention du jour : aujourd'hui, je rate, je bugue, j'en ris. J'ai peur, j'en ris. Je dis non, j'en ris. Je ne peux rien y faire, j'accepte, j'en ris. Je crée, j'en ris. Personnage du jour : Professeur ès ma boulette, de l'Imparfait Joyeux.

Le Viking (rit)

— Donc tu transformes tout en pièce de théâtre ?

L'auteure — Mon objectif : d'abord me faire rire toute seule, je suis très bon public... j'adore ça. Plus je prends du recul, plus je ris, plus je me sens vivante. Je fais de mon mieux, 3 incidents = 3 scènes comiques. Je parle de moi comme si j'étais le personnage du film. Je donne des surnoms aux objets. J'affine mes chutes, mes réparties.

Le Viking — Enfin à l'écrit, à l'oral, seule avec ton livre, tu n'as aucune répartie. C'est affligeant ! T'es encore à la maternelle !

L'auteure — Ah... la répartie. C'est mon graal ! L'art de répondre sans m'excuser. Va me falloir plusieurs vies ! Faut dire que je pars de loin. J'ai longtemps servi de décor aux monologues des autres. Je dois m'entraîner. C'est mon sport de combat doux. Mais comme je passe mon temps à écrire, à l'oral, mon cerveau arrive souvent en retard, surtout depuis le grand reset ! Je suis comme les bons fromages : imparfaite, mais j'ai du goût.

Le Viking — Le goût de ranci ! (Il explose de rire.)

L'auteure — Voilà. Il faut que je m'entraîne.

Le Viking — C'est pas gagné... t'es pas rendue ! Tu devrais tenir un carnet de réparties : absurde, élégant, décalé, moqueur-gentil, pince-sans-rire. À part les demi-dieux, personne n'est parfait !

L'auteure — T'as raison, comme je n'ai plus de mémoire et honte de rien, je l'emporte avec moi pour y jeter un œil de temps en temps, et j'improvise. Je note les scènes cocasses du quotidien, je peux essayer d'apprendre une répartie par jour, si je n'oublie pas d'ici demain...

Le Hamac et les Colibris

Roman de Karine Baridon



lehamacetlescolibris.com