

Ma culture du confinement
Création originale

"Du CoViD ras-les-pétoches ? J'écoute radio Foch"

Billet D'humOur » - mercredi 20 Mai 2020

Auteure : Lila JD

L'HUMOUR AU TEMPS DU COVID

En dépit du contexte morose, anxiogène et confiné des dernières semaines, on a bien le droit de se « marrer » !

Eh oui ! Car aujourd'hui le mot d'ordre est de **s'en sortir sans sortir**, jeu de mots que l'on a vu suspendu au balcon de familles confinées dans la France entière, pour rappeler à chacun que, pour s'en sortir, il allait falloir accepter de rester enfermé dans son 50 m² et plus pour les chanceux.

Rien de très drôle pour autant et c'est certainement pour cette raison que depuis le 16 mars dernier, date à laquelle l'école est devenue officiellement non « fréquentable » pour des dizaines de milliers d'écoliers, on a vu fleurir sur les réseaux sociaux en particulier nombre d'images plus drôles les unes que les autres :

- d'abord, le papier toilette devenu produit de luxe, ou appât géant pour piège à souris...
- les pâtes, montrées du doigt comme une manipulation de l'Italie pour faire vendre plus de produits italiens...
- les attestations de sorties, à la fois nécessaires et absurdes...
- les « apéros-Skype » catastrophes,
- les parents épuisés,
- les visio-conférences avec des enfants pieds et mains liés en arrière-plan...

Bref les confinés n'en finissent plus de se montrer créatifs, drôles et loin d'être des « cons-finis » !

Mais pourquoi l'humour ?

L'humour permettrait de réduire le stress et d'améliorer l'activité des cellules tueuses (NK). Le rire augmenterait notre tolérance à la douleur et améliorerait notre qualité de vie, il activerait la libération d'endorphine et soulagerait ainsi les tensions musculaires. L'humour est aussi une bonne solution pour rendre des images horribles plus positives. Les gens seraient plus à l'aise pour parler de leurs expériences, sensibles, embarrassantes, terrifiantes ou encore taboues, tout en réduisant leur impact psychologique potentiel grâce à l'humour.

Il n'est donc pas étonnant qu'au vu du stress anxiogène qu'a suscité l'apparition de la Covid 19 dans nos vies et le peu de perspectives qu'elle laisse espérer pour les mois à venir que les Français se soient réfugiés en masse dans l'humour, il nous a permis de dédramatiser et de mieux vivre cette période de confinement.

Alors bas les masques et rions donc, amis ! Rions ! C'est bon pour la santé !

--

Lila JEANNETTE--DEBREUILLE

Élève