

Julie Mamou-Mani  
@mamouz

Jessica Cymerman  
@ze\_serial\_mother

# Petit éloge du rire

De la naissance à la mort :  
les secrets de l'humour

ILLUSTRÉ  
PAR  
TIFFANY  
COOPER

Tout le monde  
m'adore...

Pourtant, je sens  
un immense vide  
en moi...



LEDUC  
HUMOUR

D'où vient le rire et existe-t-il un gène du rire ?  
Un enfant drôle peut-il devenir un adulte con ?  
Humour, sexe et séduction, ça va ensemble ?  
Et humour et féminisme ? Le rire sauvera-t-il votre  
compte en banque ? Peut-on rire à un enterrement ?

De la naissance à la mort, partez à la rencontre des grandes questions autour de l'humour que vous n'avez jamais osé vous poser ! Jessica et Julie vous embarquent pour un voyage fait de blagues, anecdotes, situations gênantes mais surtout de découvertes et informations (avérées, on ne fait pas que rigoler non plus) pour décoder l'humour. De quoi apprendre et partir en fou rire une page sur deux !

Vous slalomerez entre enquêtes, interviews d'humoristes (Michaël Hirsch, Lison Daniel, Alex Vizorek) et de professionnels de santé (une sage-femme, un pédopsychiatre...). Et tout du long, retrouvez des citations, mèmes et des quiz à mourir de rire !

**« Nous croyons que l'humour est nécessaire, tout  
comme l'air, et que le rire rallonge l'espérance de vie. »**  
(Vos autrices préférées.)



**Jessica Cymerman**, alias @ze\_serial\_mother, est autrice et journaliste. **Julie Mamou-Mani**, alias @mamouz, est journaliste, productrice et engagée pour la cause des femmes. Elles ont en commun des enfants, le goût de la lecture, le corps de Gisele Bündchen, mais aussi (et surtout) un humour très second degré qui fait le succès de leurs livres, pages Instagram et Facebook.

Des illustrations pétillantes et humoristiques de **Tiffany Cooper** (@tiffanycooper\_).

17 euros  
Prix TTC France

ISBN : 978-2-36704-309-8



editionsleduc.com  
**LEDUC**  
**HUMOUR**



Photographie  
de couverture :  
© Catherine Delahaye

Rayon : Humour

# Petit éloge du rire

De la naissance à la mort :  
les secrets de l'humour

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Correction : Audrey Peuportier

Design de couverture : Tiffany Cooper

Production de couverture : Antartik

Mise en page intérieure : Antartik

Illustrations de couverture et de l'intérieur : Tiffany Cooper

P. 144 haut : Matrix - capture Keanu Reeves (Warner Bros.)

Illustration p. 145 : @latrentainetmtc

Illustrations p. 142, 144 bas, 147 : Felix Cuirot

© 2023, Leduc Humour, une marque des éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-36704-309-8

Julie Mamou-Mani  
@mamouz

Jessica Cymerman  
@ze\_serial\_mother

# Petit éloge du rire

De la naissance à la mort :  
les secrets de l'humour

ILLUSTRÉ  
PAR  
TIFFANY  
COOPER



LEDUC  
HUMOUR



*« Et l'humour et l'amour sont nos trésors. »*

Jean-Jacques Goldman, *Je te donne*

*« Le rire est comme un fil dentaire  
qui nettoie les toiles d'araignées de notre esprit. »*

Dr Madan Kataria

*« Faire rire, c'est faire oublier.*

*Quel bienfaiteur sur la Terre qu'un distributeur d'oubli ! »*

Victor Hugo, *L'Homme qui rit*

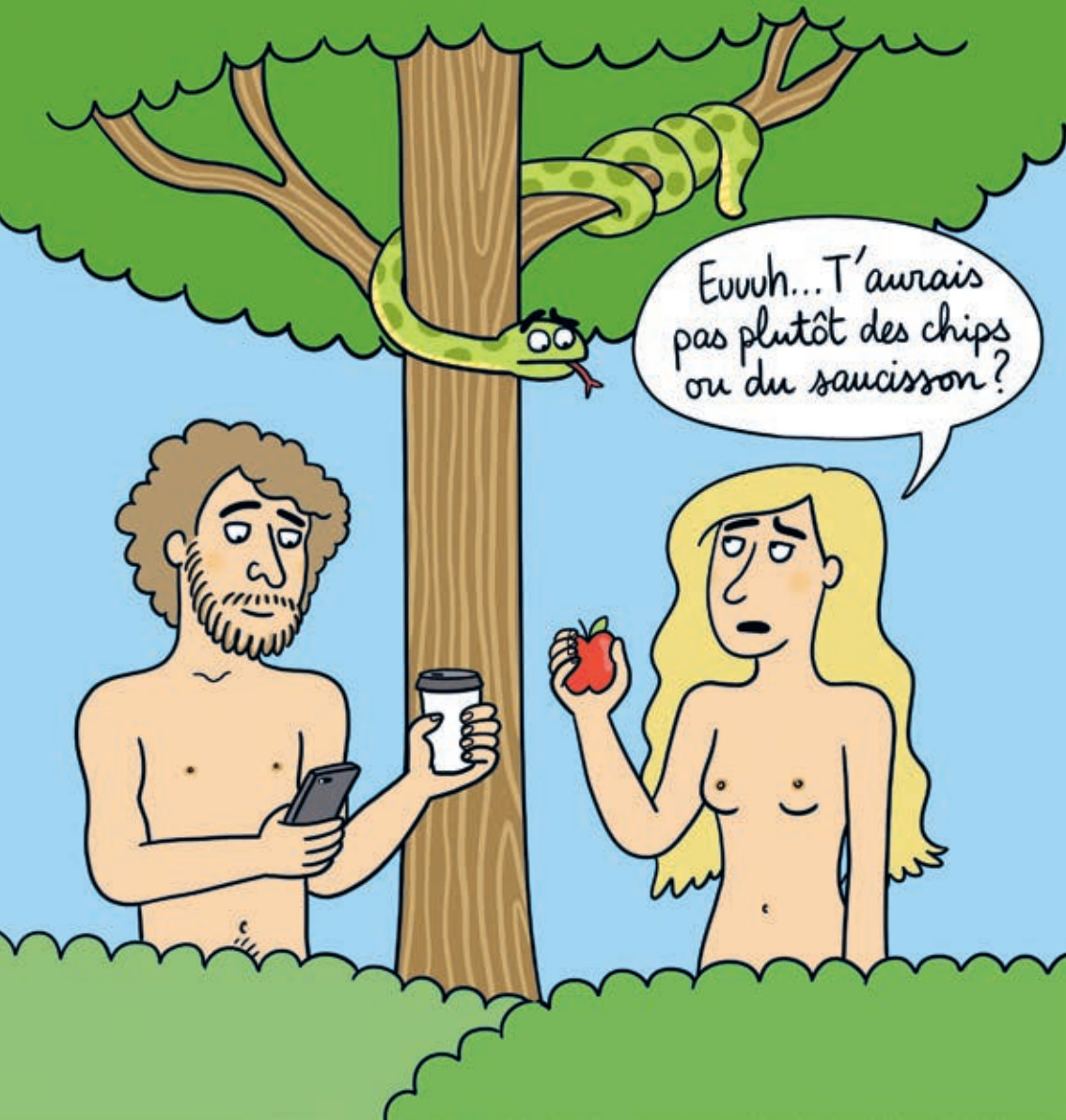




# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	9
<b>Chapitre 1 : La genèse : naît-on drôle ?</b> .....	13
<b>Chapitre 2 : Garder son âme d'enfant</b> .....	36
<b>Chapitre 3 : Rire en bande, le propre de l'adolescence</b> .....	67
<b>Chapitre 4 : Devenir un adulte : MDR !</b> .....	83
<b>Chapitre 5 : La crise (de rire) de la quarantaine</b> .....	119
<b>Chapitre 6 : Mourir de rire</b> .....	153
<b>Conclusion</b> .....	179
<b>Remerciements</b> .....	187





Euuuh... T'aurais pas plutôt des chips ou du saucisson?

# INTRODUCTION

*« Le rire est une chose sérieuse avec laquelle  
il ne faut pas plaisanter. »*

Raymond Devos

Au commencement il y eut la Terre, Adam, Ève, les animaux, le ciel, le soleil et la lune.

Mais Dieu pensa qu'il manquait quelque chose, alors il inventa l'humour. À moins que ce ne soit les femmes qui l'aient créé.

Au second commencement, qui est plus proche et dont on sait plus de choses, il y eut une pandémie, un confinement et des réseaux sociaux en ébullition.

Nous étions en mars 2020 et, chacune de notre côté, nous regardions ce qui se tramait sur Instagram.

C'est alors que Jessica, alias SerialMother (alias moi), découvrit une page rigolote, celle de Mamouz, alias Julie Mamou-Mani (alias elle).

C'est alors qu'elle se mit à la suivre (sur Insta, pas dans la rue, hein ! On vous rappelle qu'on était confinées !) et à « liker » ses blagues. Elle lui écrit : « J'adore ta page, on rit bien, vive l'humour, on en a bien besoin ! » J'hésitai avec la page de Cyril Lignac pour faire du pain et celle de Jennifer Aniston pour faire du sport, mais je choisis la sienne, c'était une prise de risque moindre.

C'est alors que ladite Mamouz lui répondit un truc comme « Ah ah » (ou « Hi hi » ou encore « Hu hu »).

Depuis lors, elles devinrent copines virtuelles, partageant à l'envi le même humour.

Le compte de Mamouz grossit en même temps que les fesses de Jessica (rapport à Lignac), preuve que l'humour avait une place de plus en plus importante et nécessaire dans le quotidien des gens.

Une fois revenues dans la vie d'après, elles se rencontrèrent en « vrai » pour un épisode de podcast où elles passèrent un moment réjouissant qui se conclut par : « Et si on écrivait un livre ? » Mamouz répondit : « Le plus fou de la période que nous avons vécue, c'est le nombre de personnes qui ne savaient plus rire et qui me demandaient comment faire ? » Et comme Julie est journaliste, elle enquêta sur une méthode pour retrouver la pratique du rire, le propre de l'homme.

NOUS reprenons le contrôle de la situation, car parler à la troisième personne du pluriel nous confère un style Alain Delon que nous n'assumons pas totalement.

L'humour permet tout ou presque, car il est vital et salvateur. Il permet de séduire, mais aussi de sauver. Il est ce petit plus qui rend la vie plus belle. Nous croyons que l'humour est nécessaire, tout comme l'air, et que le rire rallonge l'espérance de vie. Même s'il arrive que l'humour dérrange jusqu'à la mort (*Charlie Hebdo*).

Être drôle est un super-pouvoir et peut faire la différence entre deux individus. Nous avons décidé de partir, tel Bernard de La Villardière, dans une enquête exclusive en territoire

humoristique afin de comprendre ses ressorts, ses mécaniques, ses lobbyings, ses réseaux, bref ce qui se cache derrière les différentes sortes de rire.

La Covid a confirmé notre intuition profonde : le rire est aussi essentiel que la farine et le gel hydroalcoolique. Le meilleur des médicaments, un anxiolytique naturel, gratuit et presque à la portée de tout le monde. Moins ça va, plus les gens veulent rire. Pourtant, le second degré qu'on aime tant n'est pas bien accueilli par tout le monde. Certains *followers* sont restés coincés au premier degré. Ce sont eux qui pensent que nos publications ou *tweets* sur nos enfants sont à prendre au sérieux et nous menacent d'envoyer nos enfants à l'ASE. Nous avons aussi eu des demandes saugrenues comme : « Aidez-moi à devenir drôle ! »

Nous avons concocté pour vous un livre plein d'astuces, de blagues, de mèmes, de quiz... Un livre qui va à la rencontre de médecins, de psychologues, de sociologues, d'humoristes et même d'auteurs de blagues Carambar®.

De la naissance à la mort, de la grossesse à l'accouchement en passant par la prime enfance, l'adolescence, l'âge adulte, le monde du travail, les drames et la mort : comment et pourquoi le rire est-il le meilleur ami de l'Homme (avec le chien de Jessica et le chat de Julie, nous signalent nos animaux de compagnie) ?

Suivez-nous dans notre plus belle histoire d'humour.

JESSICA ET JULIE  
(ALIAS SERIALMOTHER ET MAMOZ)



# CHAPITRE 1

## LA GENÈSE : NAÎT-ON DRÔLE ?



*« On naît – on est – dans le bain du mot d'esprit  
à la faveur d'une transmission familiale ou culturelle. »*

Marc-Alain Ouaknin, rabbin philosophe

*« N'attends pas d'être heureux pour rire.  
Commence par rire et tu seras heureux. »*

Proverbe chinois

*« C'est une médecine pour moi le rire, c'est une médecine qui  
fait beaucoup de bien aux gens. »*

Louis de Funès

« On ne naît pas femme, on le devient », écrivait Simone de Beauvoir. Mais qu'en est-il de l'humour ? Naît-on drôle ou le devient-on ?

Il est des familles dont on dit qu'elles sont drôles et qu'on se marre bien chez elles. On a tous autour de nous des amis d'un clan familial sympa, détente et fun, une tribu où les blagues fusent dès le petit déjeuner et dans laquelle tous, du grand-père en passant par la mère, le neveu ou la fille, sont drôles.

Nous nous sommes donc posé la question : y a-t-il un gène de l'humour ? L'humour se transmet-il par le sang ou peut-on devenir drôle dans une famille super austère ?

Est-on conditionné dès le ventre maternel pour devenir drôle ? Ou bien tout se joue-t-il avant la grossesse ? Procréer en se marrant (si, ça arrive ! C'est la position 482 !) rend-il le bébé hilarant ? Quelle est la part de l'inné et celle de l'acquis ?



N'étant pas expertes de la question, nous avons essayé de savoir si les parents de Chaplin ou de Desproges étaient plutôt du genre rigolo ou strict. Nous sommes aussi allées interroger des humoristes afin de savoir dans quelle ambiance se déroulaient leurs repas de famille.

## Mais d'où vient le rire ?

Le rire aurait précédé l'apparition du langage. Il permettait à nos ancêtres de clarifier leurs intentions dans des situations d'interactions sociales. « Le rire était un signal social précoce et sûr. Avant de pouvoir parler, le rire permettait de signaler que tout allait bien », explique Carl Marci, neuroscientifique à l'école de médecine de Harvard.

Nous nous sommes posé la question : faire l'amour en riant rend-il le bébé drôle ?

C'est vrai que cette question est incongrue, mais nous nous sommes vraiment demandé si la façon de faire l'amour avait une quelconque influence sur le bébé.

C'est bien gentil de vouloir nous faire faire des 69, mais la réalité est souvent bien moins sexy quand on fait la chose dans l'unique but de se reproduire.

Certes, parfois c'est après une folle nuit d'amour extatique et fun que neuf mois plus tard sort un bébé, mais soyons honnêtes, parfois il arrive qu'on décide de faire ce bébé parce que c'est le bon moment du mois, que ça correspond à une FIV, et que ça fait dix-huit mois qu'on essaie.

Nous ne sommes pas médecins, mais supposez qu'en ayant un orgasme hilarant, une femme tombe enceinte... Supposez