

Cahier d'apprentissage du rire de soi

Pour Tessa - version scientifique et amusante



SANDRINE DE MONSABERT | ART FAMILIAL | JANVIER 2025

Votre profil de rigoleuse en herbe

Diagnostic de départ : vous êtes une chercheuse qui se prend très au sérieux (c'est normal, vous faites une thèse !), mais qui a oublié que même Einstein tirait la langue sur les photos.

Votre superpouvoir caché : l'auto-observation ultra-précise (vous êtes une scientifique de vous-même !)

Mission : transformer votre regard d'entomologiste sur vos propres bizarreries en regard de documentariste amusé.

Le laboratoire de vos petites manies

Expérience n°1 : "l'observatoire de Miss Non"

Protocole :

1. Chaque fois que vous dites "non" automatiquement, imaginez une petite Miss Non avec une cape rouge qui sort de votre bouche en criant "je refuse tout !"
2. Donnez-lui une voix ridicule (genre Donald Duck ou robot détraqué)
3. Remerciez-la : "merci Miss Non, mais je prends le relais maintenant"

Variante avancée : imaginez Miss Non avec des lunettes de soleil et une pancarte "danger : plaisir détecté"

Expérience n°2 : "le théâtre de l'hyperactivité cognitive"

Matériel nécessaire : votre cerveau en mode 40-trucs-à-la-fois

Méthode :

- Imaginez votre tête comme un open-space délirant
- Chaque pensée est un petit employé qui court partout avec des dossiers
- Le manager (c'est vous) arrive et dit : "bon, on fait quoi en premier ?"
- Tous les employés lèvent la main en même temps en criant "moi ! moi !"

Phrase magique : "mes petits idées sont très motivés aujourd'hui !"

le manuel de traduction de vos drames

Traducteur Tessa-français rigolo

Ce que vous vous dites	Version traduite amusante
"je suis nulle"	"mon système d'évaluation personnelle est temporairement en panne"
"je rate ma vie"	"mon GPS existentiel a choisi l'itinéraire le plus long"
"je suis débile"	"mon ordinateur mental a besoin d'une mise à jour"
"je me sens mal"	"mes amortisseurs émotionnels grincent un peu"
"je n'y arriverai jamais"	"mon logiciel de prédiction d'avenir fait des bugs"

Exercice pratique :

Quand vous vous critiquez, ajoutez immédiatement : "...dit la chercheuse qui fait une thèse en Allemagne et qui parle plusieurs langues, quelle tragédie !"

vos personnages intérieurs (casting complet)

Miss Non (déjà rencontrée) : responsable de la sécurité sociale, très zélée

Madame Hyperanalyse : porte une loupe géante, analyse tout, même la couleur de ses chaussettes

Professeure Perfectia : ancienne élève modèle, porte toujours un tableau de notes dans la tête

L'Ermite Créatif : adore rester chez lui, a des pantoufles magiques et une collection de BD

Le Petit Génie Timide : celui qui fait des découvertes scientifiques mais n'ose pas le dire

Tessa la Sage : celle qui observe tout ce petit monde avec bienveillance

Jeu de rôle quotidien :

"aujourd'hui, qui a pris le contrôle ?" Saluez votre personnage du jour avec humour !

Le guide de survie anti-sérieux

SOS humour - kit d'urgence

Quand vous vous sentez "nulle" :

- Dites-vous : "tiens, voilà Professeure Perfectia qui refait surface. Salut toi !"
- Imaginez que vous expliquez vos "échecs" à un chat très sérieux qui hoche la tête
- Rappelez-vous : même Marie Curie a dû refaire des expériences ratées

Quand vous dites non à tout :

- Visualisez Miss Non qui fait grève avec une pancarte "non au oui"
- Amusez-vous : "aujourd'hui, Miss Non a eu 47 interventions, record battu !"

Quand votre cerveau s'emballe :

- Imaginez l'open-space mental en mode "Black Friday"
- Annoncez : "attention, brain-storm en cours, restez à l'écart !"

Phrase de secours universelle :

"je suis un être humain qui fait de son mieux avec un cerveau de mammifère évolué, et c'est déjà pas mal !"

Exercices pratiques d'auto-dérision

Mission 1 : l'auto-reportage

Racontez votre journée comme si vous étiez une anthropologue qui étudie "l'étrange tribu des thésardes en Allemagne" :

"aujourd'hui, j'ai observé le spécimen Tessa dans son habitat naturel. Face à une invitation sociale, elle a émis le cri traditionnel 'non' tout en réalisant qu'elle avait envie de dire oui. Fascinant !"

Mission 2 : le stand-up de vos névroses

Écrivez 3 blagues sur vos petites manies :

- "je dis tellement non que Siri a fini par me proposer un poste au service clients des refus"
- "mon cerveau en hyperactivité pourrait alimenter une petite ville... ou faire bugger Internet"
- "je suis tellement perfectionniste que je corrige les fautes dans mes rêves"

Mission 3 : la BD de vos aventures

Dessinez (même mal !) une petite BD où Miss Non rencontre l'Ermite Créatif. Que se disent-ils ?

Le carnet de bord de vos progrès rigolos

Cette semaine, j'ai ri de :

- ☐ Mon automatisme "non"
- ☐ Mon cerveau en surchauffe
- ☐ Mes micro-drames quotidiens
- ☐ Ma tendance à tout analyser
- ☐ Mes conversations avec mon cactus philosophe

Mes découvertes amusantes :

"j'ai réalisé que..."

Ma phrase rigolote de la semaine :

"aujourd'hui je me suis dit..."

Moment de fierté mal placée :

"j'ai été fière de..." (genre : être fière d'avoir dit non avec style, ou d'avoir hyperanalysé quelque chose)

Graduation et diplôme d'auto-dérision

Test final : vous savez rire de vous quand...

- ✓ Vous pouvez dire "je suis Miss Non" en souriant
- ✓ Vous remerciez vos petites manies au lieu de les combattre
- ✓ Vous racontez vos "échecs" comme des aventures cocasses
- ✓ Vous voyez vos émotions comme une météo interne amusante
- ✓ Vous acceptez d'être un mammifère imparfait qui fait de son mieux

Diplôme de maîtrise en auto-dérision

Remis à Tessa, doctorante ès sciences et apprentie rigoleuse

Pour avoir su transformer ses petites névroses en personnages attachants et ses drames en comédies quotidiennes

Mention : "très bien dans l'art de ne pas se prendre au sérieux"

Rappel important :

Rire de soi, ce n'est pas se moquer de soi. C'est regarder ses petites bizarreries avec la tendresse qu'on aurait pour un ami qu'on aime beaucoup, même avec ses défauts.

Vous avez le droit d'être parfaitement imparfaite. C'est même recommandé pour la santé mentale !