



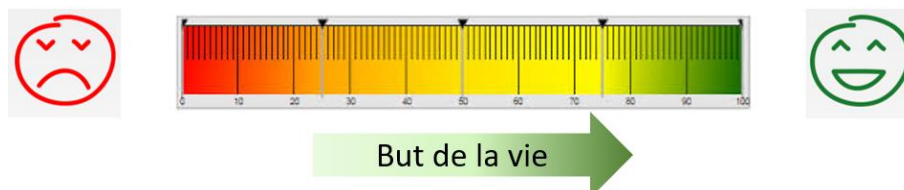
Le but de la vie



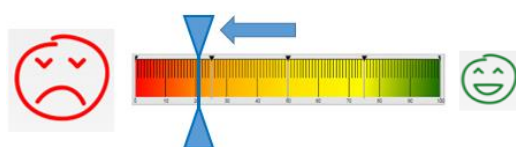
Selon Spinoza, le but de la vie est d'être joyeux, c'est-à-dire chercher à accroître notre puissance d'être et d'agir.

Notre degré de puissance varie au gré des rencontres et des interactions.

Tous les sentiments découlent d'une variation de puissance : si notre puissance s'accroît, nous ressentons plaisir et joie ; si elle diminue nous ressentons douleur et tristesse.

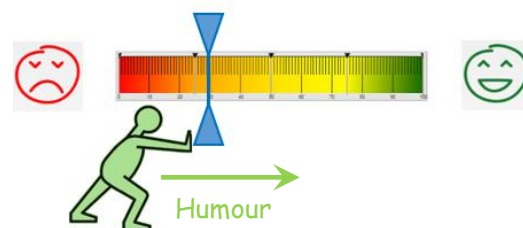


Le but de la vie est donc d'augmenter notre puissance pour ressentir joie, plaisir et bonheur...
Et la manifestation externe la plus évidente de la joie est **le rire**.



La tristesse est l'expression d'une diminution de notre puissance d'agir, nous avons donc naturellement le désir d'augmenter cette puissance pour retrouver le plaisir car le but de la vie est d'être joyeux.

Nous avons tendance à utiliser l'humour comme mécanisme de défense pour fuir ces émotions pénibles, ces passions tristes car l'humour nous procure de la joie.



Nous pouvons également comprendre qu'il est normal d'avoir recours à l'humour par autodérision pour soulager notre stress ou notre tristesse par une joie.

Je ne résiste pas à l'envie de vous citer un exemple mythique d'humour par autodérision d'une personne en détresse. Mata Hari (espionne et prostituée) face à son peloton d'exécution déclara :

« **C'est bien la première fois qu'on m'aura pour 12 balles** »

L'autodérision est généralement un humour à sens unique, vous comprenez que Mata Hari n'aurait probablement pas rigolé si l'un des gardes lui avait dit « C'est bien la première fois qu'on t'aura pour 12 balles » sans exprimer en même temps une dose importante de compassion dont elle avait besoin.

Comme deuxième exemple, je vous propose de visionner l'interview de l'excellent humoriste Guillaume Bats qui arrive à se moquer de son handicap : <http://www.goo.gl/nhDtxX>

Cet humoriste nous prouve qu'on peut rire de tout et avec tout le monde du moment qu'on a la manière de faire.

Apprenez à apprécier l'humour par autodérision mais ne retournez jamais cet humour contre la personne sans que votre intention de lui remonter le moral ne soit clairement comprise.

Par contre, si vous y arrivez, alors félicitation, vous aurez déjà les clés d'un des meilleurs humours qu'il soit !