

Travail personnel d'approfondissement

Le rire a-t-il un impact sur LE travail ?



Table des matières

1. INTRODUCTION	2
1.1. Présentation des problématiques	4
2. DÉVELOPPEMENT DU SUJET	5

2.1 Les rôles humoristiques dans un groupe social en entreprise	5
2.2 Les bienfaits du rire en entreprise	7
2.2.1 Le rire dans sa capacité de renforcer un groupe de travail	7
2.2.2 Rire et améliorer ses performances au travail.....	8
2.2.3 Multiplier son énergie grâce au rire	10
2.3 Les moyens utilisés par les employeurs pour faire rire leurs employés	11
2.3.1 Séminaire Team-Building - Fête d'entreprise	11
2.3.2 Yoga du rire	13
2.3.3 Mon expérience.....	13
2.3.4 Évolution des techniques utilisées pour faire rire	14
2.4 Concilier rire et autorité.....	16
2.5 Le rire et ses limites dans le monde professionnel	17
2.5.1 Statistique	19
2.6 Conclusion.....	24
2.7 Bilan personnel.....	25
3. BIBLIOGRAPHIE	26
4. ANNEXES	34

1. INTRODUCTION

Le saviez-vous ? Rire est une des premières choses que nous faisons dès notre plus jeune âge. Nous rions avant de marcher. Nous rions avant de parler. N'est-ce pas étrange et à la fois spectaculaire ? En y réfléchissant, nous pouvons bien nous rendre compte que le rire a un impact sur le monde qui nous entoure mais aussi sur nous même. En moyenne, l'enfant rit environ 400 fois par jour. Actuellement à cause du stress, d'angoisse permanente que la vie nous procure, rire 15 fois par jour à l'âge adulte est une chose exceptionnelle. Alors que la science démontre que le rire est

bénéfique pour gérer son stress et son anxiété, nous devrions profiter de ce remède inné pour nous aider à mieux vivre au quotidien. En étant moi même une jeune travailleuse dans le milieu social, j'ai pu prendre note que le rire permet chaque jour d'être positif dans nos actions et qu'il a un impact sur notre façon d'interagir avec notre entourage. C'est ce qui m'a donné envie de traiter ce sujet. Comme vous le savez nous passons le plus clair de notre temps au travail, donc il est important de s'y sentir bien. Malgré tout, beaucoup d'entre nous vivent un mal être quotidien sur leur place de travail, j'aimerais pouvoir démontrer grâce à ce travail que le rire rend la vie plus facile et plus zen ! Afin qu'un maximum de personnes utilisent cette technique pour vivre le travail dans une meilleure ambiance. Travaillant en équipe ou pas, rire dans le milieu professionnel est bénéfique pour la gestion du stress. En choisissant ce sujet, je me suis rendue compte qu'il y a beaucoup de questions à se poser sur le rire. Parce que, c'est vrai, qui n'aime pas rire ? Je crois qu'on en a tous besoin. Il y a tant de choses futiles sur terre et nous ne nous rendons parfois pas compte de l'effet que cela peut avoir sur l'être humain et son environnement. J'espère qu'à travers mon travail vous comprendrez que le rire a un impact bénéfique sur votre travail et celui des autres. Je pense que si chacun d'entre nous arriverais à être plus détendu en utilisant le rire, sur son milieu professionnel la société évoluerait différemment et l'ambiance générale serait meilleure.

Dans un premier temps, j'essaierais de comprendre comment l'humain fonctionne grâce au rire sur sa place de travail et par la suite, je vais répondre aux diverses questions que je me pose concernant les trois aspects de cultures générales que j'ai choisi. Je vais vous faire part de l'influence que le rire a sur le travail en sachant qu'en ayant une attitude positive nous réalisons et réfléchissons mieux. Je vais aussi vous faire part d'une interview de Pirouette qui est le fondateur de la société « Rire au boulot international consulting » en partenariat avec l'Association Karalown. Je vais aussi grâce à chacun des collaborateurs de l'Institution Béthanie où je travaille, essayer de comprendre à travers une statistique qu'elle est la limite du rire en entreprise.

Pour permettre à mon dossier d'être complet je vais utiliser divers moyens pour l'élaborer : Principalement internet grâce à ses vastes informations, en second lieu l'interview de Pirouette et de ses bons conseils et pour terminer des informations provenant d'un ou de divers livres.

J'ai principalement envie de comprendre qu'elle est la place du rire dans le milieu

professionnel. De quelle manière le rire est-il bénéfique ? Et vous cher lecteur pensez-vous que le rire a un impact sur votre lieu de travail ?

1.1. Présentation des problématiques

La problématique que j'ai soulevée pour la question centrale de mon dossier est : « Le rire a-t-il un impact sur le travail ? ».

Comment suis-je arrivée à cette problématique ? J'étais dans mon lit un soir, prête à dormir mais face au stress de cette dernière année primordiale de ma vie de jeune femme, je pensais à tout ce qui m'attendait. Je réfléchissais au sujet que j'allais choisir mais plus je réfléchissais moins j'avais d'idées. J'essayais de m'endormir et soudain, sur le point de fermer les yeux, je sentais mes paupières se fermer et d'un coup, j'ai eu comme une illumination « Le rire, faire mon travail personnel sur le rire !!! ». Au début de mes réflexions sur le choix du sujet, je me suis intéressée au rire dans sa globalité. Je voulais me baser sur le rire comme thérapie et les effets du rire sur le fonctionnement du corps humain. Je trouvais que comprendre le fonctionnement de nos actions physiques lors d'un rire ou d'un fou rire par exemple pouvait être vraiment intéressant. Mais suite au conseil et à la demande de mon professeur de culture générale, j'ai dû centrer la problématique générale de mon travail en fonction de l'ECG. Je me suis interrogée longuement sur la question que je pourrais me poser en intégrant le rire dans un sujet de société. J'avais pensé à traiter le rire dans le monde de la publicité en réfléchissant si le rire est vendeur. Manifestement je n'arrivais pas à entrer dans ce sujet. J'ai finalement décidé de m'interroger sur l'impact du rire dans le travail car entrant dans le monde professionnel il y a près de trois ans et je me sentais vivement concernée. En choisissant cette problématique, j'ai pu m'interroger sur les méthodes qu'utilisent les employeurs pour faire rire leurs employés.

Pour commencer je me suis interrogée sur *l'aspect d'identité et socialisation* dans différents rôles humoristiques dans un groupe social en entreprise, car j'ai pu me rendre compte dans ma formation que chaque collaborateur a un rôle défini. Je vais parallèlement essayer de comprendre et vous faire comprendre que le rire peut renforcer un groupe de travail.

Sur le côté *économique* de mon sujet, je vais expliquer pourquoi un employeur est intéressé à faire rire ses employés, et comment il va s'y prendre et savoir si par la suite il y a plus de productivité dans le travail. Je vais démontrer parallèlement, que le rire est un bon moyen de multiplier l'énergie dans le travail.

Pour terminer, je vais intégrer le rire au travail dans un sujet *éthique* en m'interrogeant sur les limites du rire en entreprise, et savoir s'il diminue l'autorité des supérieurs. En Outre, je vais expliquer de quelle manière le rire est bon pour le moral, car nous le savons tous : notre moral engendre sur notre caractère et forcément sur notre manière de travailler.



La joie du travail

2. Développement du sujet

2.1 Les rôles humoristiques dans un groupe social en entreprise

De nos jours, les entreprises recherchent de nouveaux collaborateurs ayant divers critères. L'humour est lui, l'un des critères recherchés par les employeurs. Sous diverses formes l'humour est représenté suivant le caractère des personnes et laisse place à plusieurs rôles humoristiques dans un groupe social en entreprise.

- Tout d'abord, nous appelons « **Les gens d'esprits** » ceux qui participent épisodiquement l'humour et le rire dans l'utilité favorable au bon fonctionnement d'un groupe. Ils permettent de relativiser, de soulager les prises de tête, de détendre une ambiance négative, de dédramatiser en utilisant des mots et des répliques drôles.
- Dans d'autre cas, nous trouvons « **Les comiques ou blagueurs** » comme des personnages qui font rire beaucoup de monde avec leurs blagues, probablement retravaillées. Mais qui finissent par lasser les personnes réceptives.

Cela a des effets positifs : Lorsqu'ils disent une plaisanterie cela va soulager le stress et les prises de tête. Ils seront capables de calmer le conflit en plaçant au bon moment une phrase amusante et faire en sorte que les esprits s'apaisent. Ils ont un effet positif sur un groupe qui les rendra souriant et avenant avec leur entourage.

S'il y a du positif c'est qu'il y a aussi du négatif, il faut tout de même faire attention. Il se peut que cet humour soit utilisé contre un employé. C'est ce qu'on appellera de la « moquerie ». Ils feront rire les autres mais utiliseront une forme de mobbing par l'humour et rabaisseront les personnes concernées.

- Conjointement au comique, nous nommons « **Les joyeux** » comme des personnes qui remplacent l'humour par de la bonne humeur et un contact chaleureux. Ils stimulent une équipe avec des sifflements, des visages lumineux et n'ont pas forcément besoin d'humour. Ces personnes sont gaies, optimistes, rieurs et font rire les autres. Ils sont lumineux et mettent de la gaieté autour d'eux.

Les effets positifs des joyeux réveillent l'enfant qui est en nous grâce à son rire, son toucher et ses mots

- Pour terminer nous parlerons « **Des moqueurs** » comme des personnes qui font rire au dépend des autres. Ils sont généralement de mauvais humoristes et ils peuvent facilement blesser leur entourage. Souvent, ils s'amusent en

choisissant une cible avec perversité. Ils sont critiqueurs lorsque les gens sont absents et taquent les personnes présentes. Face à ces explications, il est important de rester clairvoyant dans un groupe en entreprise devant l'humour et observer les divers rôles exercés.

**Dans notre travail,
nous devons nous donner
à 100% chaque semaine :**

Le Lundi	23%
Le Mardi	20%
Le Mercredi	22%
Le Jeudi	20%
Le Vendredi	15%



Être au top

2.2 Les bienfaits du rire en entreprise

2.2.1 Le rire dans sa capacité de renforcer un groupe de travail

« Le rire est le chemin le plus court entre deux personnes »

Charly Chaplin.

A l'époque, les hommes des cavernes riaient pour démontrer un geste de menace vers l'extérieur. A présent, lorsque nous rions au sein d'un groupe cela démontre que nous sommes tous forts et donc égaux. En moyenne, nous rions trente fois plus en groupe que seul. Lorsque nous rions en groupe cela crée un sentiment de solidarité et cela favorise l'ouverture aux autres. Exposer notre rire à d'autres êtres humains renforce les liens amicaux. Il est important de constater que rire avec des personnes de tout âge, de différentes origines culturelles abat les frontières. Rire c'est exprimer une émotion joyeuse mais lorsque nous rions en groupe cela va au delà de la simple expression de notre gaieté. Nous multiplions notre plaisir grâce à la présence des autres et de leur complicité. Rire ensemble, c'est se témoigner mutuellement de la sympathie, de créer des liens et les renforcer.

Sur notre place de travail, nous côtoyons régulièrement diverses personnes. Le rire à une place primordiale pour le bon fonctionnement d'une équipe, il crée des affinités et il est contagieux. Il renforce un groupe bien évidemment, mais permet à chacun d'évacuer un stress ou une mauvaise nouvelle. Travailler dans la bonne humeur en se permettant de rire va renforcer et détendre une équipe. Si dans le sens contraire, il n'y a aucune harmonie entre collaborateurs, le travail deviendrait une tâche désagréable et mènerait certainement à l'échec ou au conflit.

2.2.2 Rire et améliorer ses performances au travail

« Humour et performance ? Sérieux ! »¹

¹ Source : <http://www.tagini.ch/fr/Plus/Presse/tabid/63/mid/372/newsid372/27/Default.aspx>

C'est vrai, que sur notre lieu de travail, à regret le rire n'est pas une habitude quotidienne. Le rire facilite le travail, améliore le bien être et forcément, augmente nos performances. A force d'être stressé, mis sous pression, se sentir frustré et dépassé, le travail peut très vite devenir une tâche difficile et nous causer certains problèmes de santé. Apporter de l'humour et du rire sur notre place de travail pourrait devenir un moyen naturel de combattre le stress, les tensions et donc ses effets négatifs.

Pour commencer, le rire peut être défini comme une sorte d'excitation nous provoquant un bien être. Lors de rire ou fou rire le corps sollicite presque tous ses muscles. Le rythme cardiaque atteint une fréquence de pulsations basses. L'apport d'oxygène par dans les poumons et se multiplie par trois.

- **Le rire un anti stress**

Conformément à plusieurs études élaborées, les personnes pratiquant assidûment l'humour sont moins souvent malades, récupèrent plus facilement et subissent moins de stress. Le rire stimule le système immunitaire ce qui permet de rester en bonne santé.

Tout d'abord qu'est ce que le stress ?

Le stress est une réaction de l'organisme soumis à des contraintes de son environnement. Le stress réagit comme une alarme ce qui explique l'augmentation du rythme cardiaque. Le stress peut être positif dans certaines situations en sollicitant notre attention. Mais, peut aussi engendrer, de la fatigue, des troubles du sommeil allant jusqu'à la dépression et des maladies cardiaques par exemple, l'infarctus.

Nous sommes chaque jour un grand pourcentage de travailleurs soumis à du stress sur notre place de travail. Et bien évidemment le stress n'est pas un état dans lequel notre cerveau peut interagir avec notre entourage de manière réfléchie et efficace.

Le rire est un puissant anti stress ! Nous nous munissons dans la majorité des cas à des traitements purement médicaux sans toujours penser que parfois la nature peut très bien faire les choses. Lorsque nous sommes dans une situation de stress le rire permet à notre cœur de ralentir, à nos muscles et vaisseaux sanguins de se relâcher, permettant de réduire notre état de stress qui nous submerge. Une partie du cerveau située sur la face ventrale de l'encéphale appelée hypothalamus secrète des endorphines aussi surnommées « hormones de bonheur ». Ces hormones réduisent

l'adrénaline et la cortisone, permettant un bien être apaisant pour sa journée de travail.

Le rire permet de stimuler notre côté créatif. Lorsque nous percevons un désaccord ou un problème sous un angle positif et humoristique cela nous permet de prendre du recul pour trouver une solution adaptée à la situation.

Depuis bien longtemps l'industrie, le commerce, ou autres entreprises sont de plus en plus concurrentiels. Les employés sont de plus en plus confrontés à un stress énorme causé par la loi du marché. L'humour peut être vendeur, un client se sentant bien dans son corps percevra l'achat sous un angle différent que s'il est abordé par un employé d'une mauvaise humeur. Le rire est communicatif et contagieux. Un collaborateur heureux rend le client heureux.

2.2.3 Multiplier son énergie grâce au rire

Lorsque nous rions, notre corps secrète diverses substances dans notre sang ;

- L'**endorphine**, est une substance sécrétée au niveau de l'hypothalamus. Cette substance peut disposer de différents rôles comme ; diminuer la douleur, l'arrivée du plaisir, la respiration est contrôlée, réduction du stress ainsi que des angoisses. Lorsque l'endorphine est sécrétée en grande quantité notre corps peut réagir de manière euphorique.
- La **sérotonine** va agir sur notre humeur, elle va remettre à l'heure les pendules de notre corps en ayant des actions : antidépresseur, calmante et agira contre les migraines.
- La **dopamine**, joue un rôle de neurotransmetteur dans le ressenti du plaisir lorsque nous éclatons de rire. Nous pouvons assimiler ça comme un bonheur sexuel. Après avoir fait l'amour, l'humain est totalement détendu. Le rire a lui, la même démarche mais avec une efficacité moins élevée.
- L'**adrénaline** elle aussi, joue un rôle de neurotransmetteur. Elle permet au corps d'évacuer la nervosité. Par exemple les personnes en situation de dépression sont en manque d'adrénaline.

Il est sûr que lorsque notre corps secrète toutes ces substances notre organisme est revitalisé. Donc, le corps quant à lui, reprendra « du poil de la bête ».

Rire au travail multiplie t-il l'énergie ? Oui, autant sur un point physique, avec toutes ces substances que secrètent le corps que sur un point psychique vu tous les bienfaits que produit le rire sur l'organisme.

2.3 Les moyens utilisés par les employeurs pour faire rire leurs employés

Contribuer au bien-être de ses employés est un investissement sûr. Car un employé ayant du plaisir sur son lieu de travail sera moins stressé et plus épanoui.

De nos jours, les dirigeants font appel à plusieurs moyens pour permettre à leurs employés de rire, de se sentir bien et de lutter contre le stress. Donc il devient impératif de prévenir le stress en entreprise pour éviter le burn out.

Il existe divers services qui offrent aux entreprises des solutions comme des consultants, des coaches d'atelier de yoga du rire et des Team building (Animation et jeux de groupes).

2.3.1 Séminaire Team-Building-Fête d'entreprise

Le consultant vient sur votre lieu de travail pour donner du rire aux employés. Le but de ces séminaires ou fêtes d'entreprise sont de consolider les équipes, d'éliminer les tensions de l'année en osant faire de l'humour sur des problèmes vécus ce qui apporte une certaine gestion des conflits. Cela permettra d'améliorer l'ambiance et la communication. Lors de ces événements, les chefs et les employés se retrouvent au même niveau. Ils font des exercices très simples comme des étirements ou de mettre en scène une situation désagréable vécue et faire des jeux de ballons. Ils ne doivent pas faire les artistes mais juste vivre un instant de détente ensemble. Le but étant de favoriser le rire entre eux. Les employés sont impliqués lors de ces événements et quelque part ils se retrouvent ensemble dans un bac à sable sans trop se prendre au sérieux.

Il y a des manières de penser ou de faire qui pourraient améliorer votre quotidien. Ils vont vous apprendre diverses petites techniques qui vous permettront de rire des choses qui habituellement nous mettent en grosse colère, nous stressent et nous angoissent. Les divers thèmes suivants se rapportent à des techniques utilisées lors de séminaires, Team building, etc...

Relativiser un problème avec le rire de soi

Par exemple lors d'un séminaire, un exercice typique abordable pendant l'animation serait de laisser tomber un objet pour vous faire comprendre que symboliquement vous avez fait une erreur. Il y aura deux types de réactions : La première la plus spontanée sera de se mettre en colère, de mettre la faute sur les autres et de s'en vouloir à soi-même. Ça nous fait peut être du bien mais nous faisons du mal aux autres. L'autre réaction serait de relativiser le problème en se disant qu'il vaut mieux s'amuser en remettant l'objet par terre et en riant de la situation. S'amuser avec le problème va nous permettre de mettre une distance face à l'émotion de colère qui nous envahit. Rire de soi est considéré comme une grande sagesse dans toutes les cultures. Un autre exercice type est l'autodérision. Le groupe de personnes se mettra en cercle, et le but est de valoriser quelques choses que l'on regrette ou que l'on n'aime pas. Au lieu d'extérioriser sa colère contre les embouteillages par exemple, la personne dira au reste du groupe en dansant et sur de la musique à quel point elle adore les embouteillages, qu'elle attend l'heure de pointe pour rester bloquer sur l'autoroute. Qu'elle adore observer les autres personnes qui se mettent en colère, qui se mettent les doigts dans le nez, etc... Il faut oser rire de soi pour mieux vivre.

Tisser des liens avec le rire chaleureux

De nos jours, le problème avec le rire dans la culture, est qu'il peut être orienté vers la moquerie et la méchanceté. Voici une technique utilisée par un consultant :

Si vous réunissez une équipe pour passer un bon moment grâce au rire il risque probablement d'y avoir des moqueries. Les sujets qui seront abordés traiteront des thèmes d'humour sexiste, politique, culturel,... Et tout cela ne tisse pas de liens. Les personnes se mettent sur leur garde et cela forme des rivalités.

Le rire chaleureux est un rire convivial, le groupe cherche à rire ensemble et pas de quelqu'un. Le groupe partage une émotion forte sans rentrer en compétition. C'est un humour bon enfant où l'on tisse des liens. Par exemple, même si le directeur reste discret, l'effet de leurs partages conviviaux fera ressortir en lui l'enfant, son lutin intérieur. Le but étant que tout le monde communique d'enfant à enfant.

2.3.2 Yoga du rire

Le yoga du rire est issu de l'Inde et a été découvert par le Docteur Madan Kataria et sa femme, Madhuri Kataria. Le yoga du rire est une technique basée sur le yoga qui permet un bien être et une détente grâce au rire. De nos jours, il existe plus de 500 clubs de rire dans le monde.

Le yoga du rire permet d'offrir aux employés un bon équilibre de santé. Divers clubs de rire peuvent y contribuer. Ces séances permettront de développer l'esprit d'équipe, la communication, la performance, la créativité et la motivation. Les séances proposées dans la plupart des cas durent environ 60 minutes.

Ce que vous en apprendrez

Les séances de yoga rire permettront premièrement de sortir de l'image de travail. L'attitude que nous dégageons en tant que professionnel changera et sera bien plus positive. Notre image ne sera probablement pas jugée. Comme l'explique Pirouette dans son interview, le but est de se retrouver tous au même niveau, comme des enfants jouant dans un bac à sable.

Les bienfaits

- Combat le stress et l'anxiété
- Le taux d'absences diminue.
- Maintient le sens de l'humour au travail
- Établir un climat de confiance
- Renforcer l'esprit d'équipe (l'appartenance)
- Avoir une motivation dans son milieu professionnel
- Aide à une meilleure communication

2.3.3 Mon expérience

J'ai pu avoir le privilège de participer à un atelier de yoga du rire à Genève, animé

par Pirouette collaborant avec l'association Karaclown.

Je ne m'attendais bien évidemment à rire, mais pas aussi naturellement que ça. Lors de ces animations vous passez par des moments de détente et de rire. Les moments de détente consistent à bailler en extériorisant le plus possible ses mimiques et le bruit que pourrait faire un bâillement ou un étirement. Il y a aussi beaucoup de respirations qui sont assimilées avec des bruits d'animaux, de végétaux,... Tout est si ludique. La danse joue aussi un rôle important. En dansant, on communique avec les autres avec des mimiques, des gestes et on se sent libre comme l'air. Il n'y a aucun jugement, juste de la bonne humeur. Et ça c'est génial. Après s'être détendu, le rire devient si naturel que lorsqu'une personne va rire, les autres par contagion suivront et ce n'est que du bonheur. Je conseille à tout le monde d'y participer une fois ou même de le proposer à son employeur afin d'apporter bonheur et détente.

2.3.4 *Évolution des techniques utilisées pour faire rire*

Nous ne pouvons pas démontrer avec des chiffres et mesurer l'évolution de ces activités parce que tout est informel. Il est démontré que par la suite l'ambiance évolue d'une manière positive. Les sourires se multiplient, il y a beaucoup plus d'humour. Mais il faut que le personnel entretienne et nourrisse cette bonne ambiance si non, bien évidemment, on l'oublie et elle disparaît. Le personnel se sent mieux et leur bien être est mis à l'évidence. Le stress retombe et les sourires s'éveillent.

Des études de neurosciences ont démontré que le bien être, le bonheur, l'humour est rentable. Toutes ces manœuvres permettent aux employés d'être dans un bonheur qui développe leur performance. Inviter l'humour dans votre entreprise c'est entendre le succès frappé à votre porte. Une fois qu'il est bien en place, il se multipliera grâce à sa contagion.

« Linda était superbe pour animer la session jeudi dernier. Les commentaires font l'unanimité: de 1 à 5, tous des 5 pour le sujet présenté, et tous des 5 pour décrire la qualité de l'animatrice!!! Bravo. Depuis que je suis ici c'est une première. Obtenir une telle évaluation des employés de nos services c'est du jamais vu! »²



Rire ensemble

² Source : http://www.yogadurire.com/yoga_temoignages.php

2.4 Concilier rire et autorité

« Quand tu contentes ton chef, tu es lèche-bottes. Quand ton chef contente son chef, il est coopératif. »³

On constate que rire sur notre lieu de travail peut être perçu comme un signe de diminution d'autorité, une perte de temps et d'être inappropriée au monde du travail. Voir une équipe ou des collègues rient ensemble sur un lieu professionnel est généralement mal perçu par la hiérarchie qui en déduira, un manque d'efficacité, de production et d'intérêt. Mais au contraire, le rire permet de favoriser les échanges, d'améliorer son travail quand celui-ci est monotone et lassant. Il permet d'établir une confiance mutuelle entre employés et supérieurs. L'autorité peut être vue comme un frein dans la communication et dans le développement de chacun si elle prend une trop grande place sur notre lieu de travail. Dans la plupart des cas, l'autorité nous fait peur. Lorsque nous sommes dans des moments de détente, de rire et d'humour nous guettons l'arrivée d'un chef ou d'un directeur. Nous restons sur la défensive et ne rions pas toujours franchement face à eux. On pourrait croire qu'une atmosphère de jeux serait incompatible à un travail sérieux.

Si vous êtes de ces dirigeants qui mettent un frein à l'humour entre collègues, qui pense que cela pourrait nuire à l'efficacité d'un travail et qu'il n'y a pas de cohésion entre l'humour et le monde du travail c'est bien dommage... Car le rire est une arme puissante et naturelle pour faire avancer une équipe dans un chemin positif et motivé. Il y a quelques petites anecdotes pour développer l'humour dans vos équipes sans pour autant dépasser les limites du respectable :

- Vous pouvez lire divers magazines avec des blagues afin de vous en y inspirer. Soyez spontané parce le rire est dans la majorité des cas le résultat d'imprévu. N'hésitez pas à détendre l'atmosphère avec une blague avant de reprendre du sérieux cela va capter leur attention. Afficher un tableau dans votre bureau de réunion pour que tout le monde puisse y inscrire une blague de temps à autre. Il suffit de peu pour faire grand.

³ Source : <http://humour-propre.com/blagues-travail/blague-ton-chef-et-toi-%28124%29>

Après, il n'y a pas de juste ou de faux dans la façon de fonctionner d'un manager, il y a celui qui sait faire la différence entre le rire et le travail et celui qui ne le tolère pas. Peut être est-ce un risque pour les managers d'utiliser le rire pour diriger, mais pour ceux qui l'utilisent cette méthode a convaincu ! Pour être clair, ne vous empêchez pas de faire de l'humour. Ouvrez-lui la porte, cela permettra à chacun de s'exprimer avec liberté en acceptant que le rire soit propre à l'humain.

2.5 *Le rire et ses limites dans le monde professionnel*

Il n'y a dès lors aucune loi qui fixe des limites dans l'humour. Il faut savoir utiliser son humour correctement. Chaque être humain a ses propres valeurs face à ses limites dans l'humour. Dans le monde professionnel il faut faire attention à ne pas vexer un collaborateur car chaque humains est différent, ainsi que sa susceptibilité. Il faut savoir prendre chaque être humain avec des pincettes différentes car il se peut qu'un collaborateur soit plus susceptible qu'un autre. Savoir faire attention à ce que l'on dit avant de faire une blague est important, car tout le monde fonctionne différemment. On ne pourra pas rire de tout avec tout le monde mais pouvons rire de tout mais pas de n'importe qui.

Il faut savoir qu'il est bénéfique pour le bon fonctionnement d'une équipe de respecter certaines disciplines :

- L'humour doit permettre de rire de diverses situations mais pas des individus.
- L'humour de doit pas être utilisé comme manière d'insulter son patron ou ses collègues.
- L'humour que nous avons ne devrait pas être discriminatoire.
- L'humour ne doit pas vexer ou blesser.

Il y a différents types d'humour qui dépasserait dans la plupart des cas la limite du respectable :

- La moquerie est généralement utilisée contre un individu pour qu'il se sente vulnérable, elle peut être utilisée sous forme d'hypocrisie et peut aussi

ridiculiser l'autre.

- L'ironie est un type d'humour ou de moquerie qui sert à exprimer ce que l'on pense, en montrant que nous ne sommes pas en accord avec ce que l'on dit. Plusieurs manœuvres ayant un but ironique existent :
 - L'antiphrase, permet d'exprimer le contraire de ce que l'on pense. Ex: « Quelle générosité ! » à quelqu'un qui ne vous payera jamais un verre.
 - La prétérition, permet de citer quelques choses sans le nommer. Ex : Je ne dis pas que tu es bête,... » Ce qui est en quelques sortes un moyen de facilité pour le dire.
 - L'hyperbole, Ex : Quel magnifique film ! Grandiose ! On dirait du Clint Eastwood, après avoir regardé un film des plus nuls.
- Le sarcasme est une sorte de moquerie ironique. Mais à l'inverse de l'ironie qui montre clairement que nous ne sommes pas d'accord avec ce que l'on dit, le sarcasme est le fait de dire l'inverse de ce que l'on pense sans pour autant faire paraître que nous pensons le contraire.

En déduction, les limites du rire sont propres à chaque être humain, à nous de les utiliser de manière appropriée.

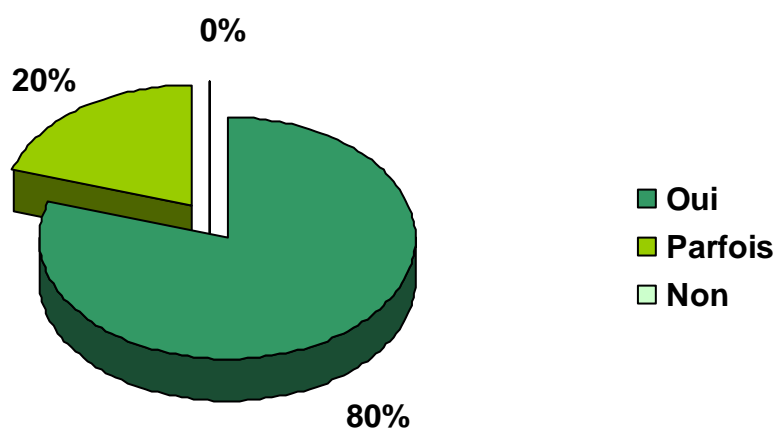


Rire des autres

2.5.1 Statistique

Afin de mieux comprendre où est la place des limites de l'humour en entreprise et comment les employés pourraient les utiliser, j'ai mis en place un questionnaire composé de quatre questions. Ce questionnaire a été distribué à une nonantaine de personnes travaillant à l'EMS Béthanie où je termine mon apprentissage actuellement. Après un petit mois d'attente, j'ai pu récupérer 55 réponses venant de différents secteurs de l'institution, directeurs, responsables de chaque service de la maison, employés et apprentis en animation, jardinage, intendance, soin et cuisine.

1) L'humour a-t-il sa place dans le monde professionnel ?

*Oui : 44**Parfois : 11**Non : 0*

Nous pouvons remarquer que 44 personnes soit 80% ont répondu que l'humour a sa place dans le monde professionnel contre 11 personnes soit 20% ayant répondu que l'humour avait sa place mais, parfois. Aucune personne n'a répondu que l'humour n'avait pas sa place dans le monde du travail.

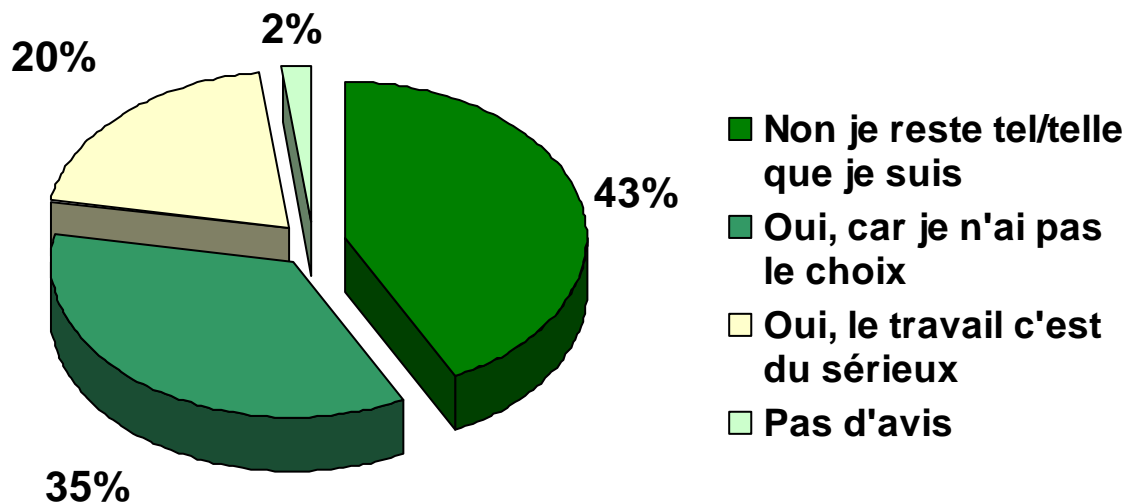
Donc en suivant les réponses de cette statistique, tout le monde trouve que le rire à sa place dans le monde du travail même si cela n'est que parfois. Je trouve ça rassurant de voir que la plupart des réponses penchent sur le oui. Car après avoir préparé ce document, je sais que le rire, l'humour, tient une place importante au sein

du milieu professionnel grâce à tous les bienfaits qu'il procure sur notre organisme. Et c'est super de voir que tous les individus ont en besoin.

2) Lorsque vous êtes sur votre place de travail, mettez-vous des limites dans votre humour ?

Non, je reste tel/telle que je suis : **23** *Oui, car je n'ai pas le choix* **19**

Oui, le travail c'est du sérieux : **11** *Pas d'avis :* **1**

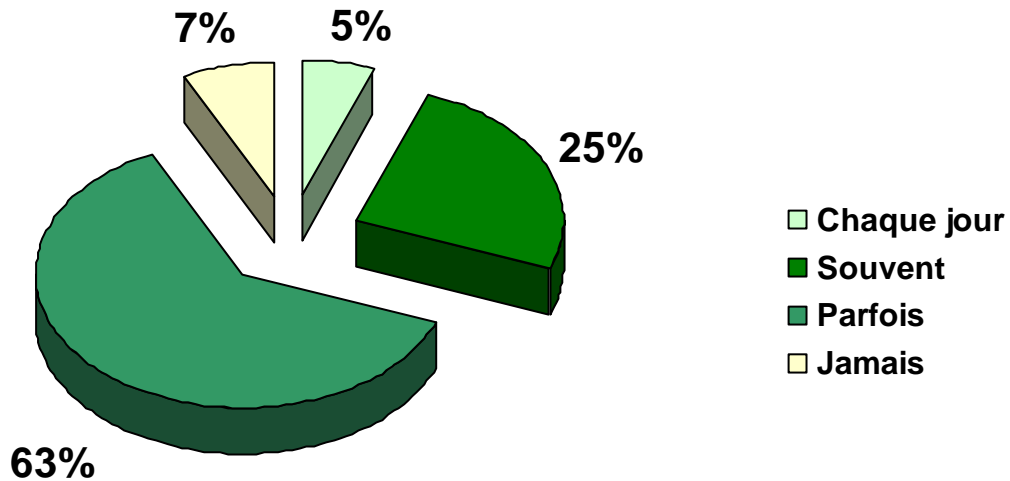


En regardant les résultats, nous pouvons en déduire que la plupart des personnes ont répondu non, car ils restent tels/telles qu'ils sont sur leur place de travail, soit 52%. Par la suite 29% ont répondu qu'ils se mettaient des limites, car ils n'avaient pas le choix. En troisième position, 17% ont répondu que oui, car le travail c'est du sérieux. Et 2 % n'ont pas donné d'avis.

La plupart des gens disent rester tels/telles qu'ils sont sur leur milieu du travail. Nous pouvons en déduire que ces personnes, ne cherchent pas à changer pour le bon vouloir d'un supérieur par exemple ou pour montrer quelque chose à quelqu'un, ils disent rester vrai, donc bravo à vous ! Avec peu d'écart, 29% ont répondu oui, car je

4) Avez-vous déjà entendu des collègues utiliser la moquerie par l'humour à l'attention d'autres collaborateurs ?

<i>Chaque jour :</i>	3	<i>Souvent :</i>	14
<i>Parfois :</i>	34	<i>Jamais :</i>	4



La statistique le démontre clairement, sur 55 réponses données que seulement 4 personnes n'entendent jamais de la moquerie par l'humour, être utilisé contre un collègue... Ce n'est pas beaucoup.

Donc 62 % d'entre eux, entendent parfois que la moquerie est utilisée à l'attention d'autres collaborateurs. 25% l'entendent souvent, 7% ne l'entendent jamais et 5% l'entendent tous les jours.

En définitif, cette moquerie est belle et bien utilisée dans la vie de tous les jours.

En lisant cette statistique, j'ai pu prendre en compte quelques commentaires écrit par les personnes ayant répondu à cette question:

- Ça dépend sur quoi.

- Ça dépend des circonstances
- Le rire c'est bien, il faut juste savoir où se trouve ses propres limites
- Ça dépend du contexte
- En sachant choisir les personnes.
- S'il y a médisance, moquerie ciblée nous ne pouvons pas rire des autres.

Je peux en déduire que les personnes, sont conscientes qu'il faut savoir rire au bon moment et avec la bonne personne en sachant où sont ses propres limites. Le contexte, les circonstances ont un impact sur la manière dont nous allons rire de tout et des autres.

*La communication
n'est rien sans suivi.
Et vice versa.*



Vice versa

2.6 Conclusion

J'ai voulu à travers ce dossier montrer, si oui ou non le rire avait un impact sur le travail et j'ai pu démontrer que le rire avait un impact assez considérable sur notre manière de travailler. Il permet si naturellement de faire de grandes choses et ce moyen devrait être utilisé dans toutes nos places de travail par exemple : en proposant pendant la pause, 15 minutes de séance de yoga du rire. Il faut seulement savoir par moment se fixer des limites et savoir dire stop dans notre façon d'utiliser le rire. Le rire agit autant sur le côté relationnel et émotionnel d'un individu que sur le corps, le physique, en fait il est tout bénéfique.

Imaginez-vous, un instant que toutes personnes, employés ou employeurs d'une entreprise ou d'une institution, développeraient cette méthode si simple et si naturelle pour améliorer le système du travail, nous en sortirions tous gagnant. Les employés seraient plus motivés, donc les managers seraient moins stressés, et vis vers ça. Cela permettrait de favoriser la communication et le non-jugement. Les individus se sentiraient mieux et détendus, chacun d'entre nous développerait une motivation supplémentaire. Agissez grâce à cette méthode gratuite. Le rire est un remède mais ne se vend pas dans le commerce donc vous ne le trouverez pas à la Migros. Ce remède ne contient pas de risque d'effets secondaires ou d'un risque. Car peu importe la politique utilisée, elle aura un impact sur l'ambiance générale, du quotidien professionnel. Alors je vous conseille tous de vous motiver : directeurs, responsables d'équipe et employés de faire appelle au rire sur votre place de travail en contactant, le fondateur de la société « Rire au Boulot International Consulting », Pirouette sur le site sagessedurire.org.

Pour une belle vie, moins stressée, riez sans modération !

A vous de jouer !

2.7 Bilan personnel

Pour mettre un point final à la rédaction de ce projet je vais vous faire part de mon bilan personnel et vous expliquer comment je l'ai vécu.

Il a été tout d'abord dur pour moi de gérer le temps de la réalisation de cet énorme travail. En toute sincérité, je m'y suis mise trop tard, ce qui n'a pas favorisé la gestion de mon stress. J'ai dès lors consacré la plupart de mon temps à ce travail. Et, ce qui m'a paru aussi difficile ont été les recherches que j'ai du entreprendre pour écrire mes textes car cela m'a pris beaucoup de temps de lire et de décortiquer les informations que m'ont semblées importantes. J'ai utilisé bien plus de documents internet que de documents littéraires. J'aurais pu consacrer plus de temps à la lecture, mais ce n'est pas mon point fort. J'ai appris beaucoup de choses à travers ce dossier. Je saurais pour la prochaine fois que la gestion du temps est importante. J'ai développé à travers ce dossier certaines compétences telles qu'écrire des textes, reformuler des phrases et réussir à utiliser un programme informatique en profondeur. J'ai eu de la chance de pouvoir interviewer un connaisseur du milieu du rire et de participer à une séance de yoga du rire, ce qui m'a permis d'entrer dans le vif du sujet. Je pense que le point fort de mon dossier est l'investissement extérieur que j'ai utilisé comme la statistique, l'interview et la participation à une séance de yoga. Mon point faible est de n'avoir pas fait assez de recherches littéraires. Je tiens à remercier mes parents, qui ont pris le temps de lire mon travail et de me faire part de leurs corrections. Deuxièmement, je remercie Pirouette d'avoir bien voulu me consacrer du temps et de m'avoir donné le privilège de participer à une séance de yoga du rire. Et pour terminer, je remercie mon ami qui a su être là dans les moments de découragements.

Maintenant que ce travail est définitivement terminé et que je me sens libérée, je suis ravie et fière de cet accomplissement personnel et contente du travail que j'ai fourni.



Smile

3. Bibliographie

Citations reprises :

❖ « » 1

<http://www.tagini.ch/fr/Plus/Presse/tabid/63/mid/372/newsid372/27/Default.aspx>

❖ « » 2

http://www.yogadurire.com/yoga_temoignages.php

❖ « » 3

<http://humour-propre.com/blagues-travail/blague-ton-chef-et-toi-%28124%29>

Les rôles humoristiques dans un groupe social en entreprise

Internet : Consulté, le 2.01.2013

❖ <http://www.sagesseurire.org/3/entreprise/index.htm>

❖ http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/rfsoc_0035-2969_1961_num_2_4_5978

Livre :

❖ Rire et faire rire : Pourquoi l'humour change la vie ?
Auteur ; Lionel Bellenger

Externe :

❖ Interview

Le rire et sa capacité à renforcer groupe de travail

Internet: Consulté, le 22.1.13

❖ <http://www.clubderirequebec.com/accueil.html>

- ❖ <http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/les-vertus-cachees-du-rire-et-du-sourire/a/37003>
- ❖ <http://www.oboulo.com/summary?id=136673>
- ❖ <http://conseils-carriere.monster.ch/vie-en-entreprise/equilibre-vie-travail/rire-au-travail-et-ameliorer-ses-performances-29936/article.aspx>
- ❖ <http://www.ircom-communication.fr/documents/MagLuhan%20Bonheur%20travail.pdf>

Rire et améliorer ses performances au travail

Internet : Consulté, le 24.1.13

- ❖ <http://www.tagini.ch/fr/Plus/Presse/tabid/63/mid/372/newsid372/27/Default.aspx>
- ❖ <http://conseils-carriere.monster.ch/vie-en-entreprise/equilibre-vie-travail/rire-au-travail-et-ameliorer-ses-performances-29936/article.aspx>
- ❖ <http://tpedurire.weebly.com/iii-les-bienfaits-du-rire.html>
- ❖ <http://www.jobat.be/fr/articles/humour-au-travail/>
- ❖ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress> <http://www.solvital.fr/stress/definition-du-stress.php>

Externe :

- ❖ Interview

Les moyens utilisés par les employeurs pour faire rire ses employés

Internet : Consulté le 27.1.13

- ❖ <http://www.sagessedurire.org/2/>
- ❖ <http://rireetplaisir.blogspot.ch/p/rire-et-plaisir-au-travail.html>
- ❖ <http://www.ircom-communication.fr/documents/MagLuhan%20Bonheur%20travail.pdf>

Externe :

- ❖ Interview

Yoga du rire

Internet : Consulté le 28.1.13

- ❖ <http://www.clubderire.com/kataria.htm>
- ❖ http://fr.wikipedia.org/wiki/Yoga_du_rire
- ❖ <http://www.yogadurire.com/>
- ❖ <http://www.formation-yogadurire.fr/entreprise>
- ❖ <http://stress-causes-et-solutions.com/le-stress-au-quotidien/actualite/actu-le-yoga-du-rire-en-entreprise>

Externe :

- ❖ Interview

Évolution

Internet : Consulté, le 29.1.13

- ❖ <http://www.youtube.com/watch?v=l37uWcDS4sg>
- ❖ <http://www.ecolederire.org/entreprises-prestations-entreprises.html#bonheur%20au%20travail>
- ❖ <http://fannybijaoui.wordpress.com/2012/10/29/humour-en-entreprise-vous-voulez-rire/>

Externe :

- ❖ Interview

Concilier rire et autorité

Internet : Consulté, le 30.12.12

- ❖ [http://humour-propre.com/blagues-travail/blague-ton-chef-et-toi-\(124\)](http://humour-propre.com/blagues-travail/blague-ton-chef-et-toi-(124))
- ❖ <http://bernard-romain.over-blog.com/article-7117454.html>
- ❖ <http://www.terrafemina.com/emploi-a-carrieres/carriere/articles/17805-le-rire-dans-lentreprise-lhumour-est-une-forme-de-management.html>
- ❖ <http://adelebellini.com/tag/humanisation-de-lentreprise/>

Le rire et ses limites dans le monde professionnel

Internet : Consulté, le 2.2.13

- ❖ <http://www.lavieeco.com/news/la-vie-eco-carrieres/rire-mais-dans-le-respect-de-la-dignite-d-autrui-3867.html>
- ❖ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sarcasme>
- ❖ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Pince-sans-rire>

Multiplier son energie grâce au rire

Internet : Consulté, le 26.1.13 :

- ❖ <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/endorphine-definition-et-role>

- ❖ <http://fr.wiktionary.org/wiki/endorphine>
- ❖ <http://www.web-libre.org/dossiers/endorphines,8688.html>
- ❖ <http://www.sagesseurire.org/3/seance/benefice.htm>
- ❖ <http://mon-naturopathe.com/blog/pensee-positive/la-serotonine>
- ❖ http://www.medicalorama.com/html/therapie_autres/therapie-rire
- ❖ http://www.futura-sciences.com/fr/definition/t/medecine-2/d/adrenaline_2938/

Externe :

- ❖ Interview

Concillier rire et autorité

Internet : Consulté, le 1.2.13

- ❖ [http://humour-propre.com/blagues-travail/blague-ton-chef-et-toi-\(124\)](http://humour-propre.com/blagues-travail/blague-ton-chef-et-toi-(124))
- ❖ <http://bernard-romain.over-blog.com/article-7117454.html>
- ❖ <http://www.terrafemina.com/emploi-a-carrieres/carriere/articles/17805-le-rire-dans-lentreprise-lhumour-est-une-forme-de-management.html>
- ❖ <http://adelebellini.com/tag/humanisation-de-lentreprise/>

Images :

- ❖ Rire ensemble

http://www.google.fr/imgres?q=yoga+du+rire+en+entreprise&um=1&hl=fr&sa=N&tbo=d&biw=1280&bih=681&tbn=isch&tbnid=aO0NhITjDzs_sM:&imgrefurl=http://rireetplaisir.blogspot.com/p/le-yoga-du-rire.html&docid=Roma_Q9wN7DltM&imgurl=http://4.bp.blogspot.com/-dBxwmkHjicA/TZ3D1ejJrdI/AAAAAAAAAbw/aBN0j4q-Ni4/s1600/hohohaha%252Bspiral%252Borange.jpg&w=1270&h=1356&ei=EmcJUymSFKfa4QTulYDADA&zoom=1&iact=rc&dur=8&sig=116065199438934568566&page=1&tbnh=132&tbnw=123&start=0&ndsp=27&ved=1t:429,r:7,s:0,i:103&tx=84&ty=23

❖ Image de tire

<http://www.google.ch/imgres?q=rire+au+travail&um=1&hl=fr&biw=1016&bih=468&tbn=isch&tbnid=Mm11SlIY8K8-EM:&imgrefurl=http://rireetplaisir.blogspot.com/p/rire-et-plaisir-au-travail.html&docid=i4s1dh0wmil47M&imgurl=http://2.bp.blogspot.com/-5nS0cnmN1Ww/UEJ5T4L3GCI/AAAAAAAAABDg/OQ17gYBXA60/s1600/Rire%252Bau%252Btravail%252B1.jpg&w=332&h=500&ei=0EM3UaLEMYT4sgak6oDQDA&zoom=1&iact=rc&dur=390&page=1&tbnh=139&tbnw=88&start=0&ndsp=11&ved=1t:429,r:9,s:0,i:104&tx=43&ty=51>

❖ Être au top

<http://www.google.ch/imgres?q=blague+sur+le+travail+%25&um=1&hl=fr&biw=1016&bih=468&tbn=isch&tbnid=wBPwfOt99rEsoM:&imgrefurl=http://unsa-maif.blogspot.com/p/la-pause-syndicale.html&docid=KpPPOrnngxPeSM&imgurl=http://4.bp.blogspot.com/-rmfRkHQefJ8/UD5eYRqecvl/AAAAAAAAApE/aYzjpGofZNS/s1600/humour%252Btravail%252B100.gif&w=480&h=599&ei=AUQ3UdiBLMTOtQbCioHYCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=484&vpy=81&dur=15&hovh=251&hovw=201&tx=95&ty=126&page=1&tbnh=138&tbnw=114&start=0&ndsp=13&ved=1t:429,r:3,s:0,i:86>

❖ Rire des autres

http://www.google.ch/imgres?q=Rire+en+se+moquant&um=1&hl=fr&qscrl=1&rlz=1T4SUNA_frCH259CH259&biw=1680&bih=860&tbm=isch&tbnid=YzPt10Gh1Jsa3M:&imgrefurl=http://fr.123rf.com/photo_12057602_deux-collegues-de-sexe-feminin-se-moquant-d-39-une-femme-en-difficulte.html&docid=rd8gsb-FK4QYbM&itg=1&imgurl=http://us.123rf.com/400wm/400/400/auremar/auremar1201/auremar120107622/12057602-deux-collegues-de-sexe-feminin-se-moquant-d-39-une-femme-en-difficulte.jpg&w=400&h=267&ei=vvQ0UdvIllemG4ASyw4GgCA&zoom=1&ved=1t:3588,r:6,s:0,i:97&iact=rc&dur=2&sig=113343356489588742354&page=1&tbnh=183&tbnw=275&start=0&ndsp=28&tx=105&ty=78

❖ Smile

http://www.google.ch/search?q=smiley&hl=fr&qscrl=1&rlz=1T4SUNA_frCH259CH259&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=XvU0Udi7D4mu4AS-poD4AQ&sqj=2&ved=0CC0QsAQ&biw=1680&bih=860#hl=fr&qscrl=1&rlz=1T4SUNA_frCH259CH259&tbm=isch&sa=1&q=smiley+quii+rit&oq=smiley+quii+rit&gs_l=img.3...14571.17509.0.17600.9.8.0.1.1.1.155.694.3j4.7.0...0.0...1c.1.5.img.Zpk-4i_T0gM&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bvm=bv.43148975,d.bGE&fp=fa9097c015276575&biw=1680&bih=860&imgrc=2ueENf0DU4zxXM%3A%3BmEyOxaphdfHIGM%3Bhttp%253A%252F%252Fdindontravesti.files.wordpress.com%252F2010%252F08%252Fsmiley-verycontent.png%3Bhttp%253A%252F%252Fdindontravesti.wordpress.com%252Ftag%252Fenssib%252F%3B300%3B300

❖ La joie du travail

http://www.google.ch/imgres?q=Rire+au+travail&um=1&hl=fr&qscrl=1&rlz=1T4SUNA_frCH259CH259&biw=1680&bih=860&tbm=isch&tbnid=TdjMgAWXBtKDHM:&imgrefurl=http://clubdurire.unblog.fr/accueil/les-bienfaits-du-rire-pour-la-sante/&docid=bFrFRYyOM08N3M&imgurl=http://lividao.unblog.fr/files/2010/03/oqduvwca7hl6bpcatb3uiaca2ofslkca5kkb48caxsz1mzcagddgvscau2a86qca739cj4ca4gqffjca190wtccav0y5qgcas2wfm1cajz3uw6can2psvbcaqk91x5caht1qq

scajtoc2sca1s2ee6.jpg&w=135&h=136&ei=BEM3UaadOMfdswahzICACg&zoom=1&iact=rc&dur=219&page=2&tbnh=108&tbnw=105&start=11&ndsp=16&ved=1t:429,r:21,s:0,i:145&tx=62&ty=77

❖ Vice versa

https://www.google.ch/search?hl=fr&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1280&bih=894&q=votation&oq=votation&gs_l=img.3..0j0i10j0l2j0i10j0j0i10j0j0i10l2.4353.5342.0.5853.8.7.0.0.0.0.513.1257.0j1j1j1j0j1.4.0...0.0...1ac.1.5.img.BKC99G_Rxks#hl=fr&site=img&tbm=isch&sa=1&q=blague+dessin&oq=blague+dessin&gs_l=img.3..0l10.32556.38821.0.38992.19.17.1.0.0.0.477.3144.4j2j1j3j3.13.0...0.0...1c.1.5.img.v31JNPZytTs&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bvm=bv.43287494,d.d2k&fp=b179325b5531d51&biw=1280&bih=894&imgsrc=DBMqXklGUa0_pM%3A%3BMPG9EilNptkINM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.humour-blague.fr%252Fblagues%252FSpecial-boulot-9.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.humour-blague.fr%252Fdessin-humoristique-travail%252C1011.htm%3B777%3B578

4. annexes

En annexe : l'interview que j'ai pu entretenir avec Pirouette. Ainsi que le questionnaire distribué au sein de l'institution où je travaille.

Interview

Date : 18.12.12

Nom : Pirouette

Statut : Fondateur de la société « Rire au Boulot International Consulting » en partenariat avec l'association Karalown.

- 1) Pour commencer j'ai pu prendre note sur votre site « sagesse du rire » que vous étiez une société spécialisée dans le rire en entreprise. Pouvez-vous m'en parler et m'expliquez qu'elle est votre rôle dans cette activité ?

Alors quand vous dites d'abord notre site, il s'agit de sagessedurire.org qui est en fait un site internet qui appartient à l'association karaclown. Dans ce site, il y a plusieurs rubriques : Il y a la société que j'ai fondée qui s'appelle « rire au boulot international consulting », c'est hyper prétentieux. Du rire en entreprise, marrez-vous au boulot ! Alors dans les entreprises, il se trouve que depuis les années septante, il y a une augmentation de la cadence du travail, l'exigence de rentabilité est toujours plus élevée. Il y a une promiscuité humaine toujours plus grande. On a de moins en moins de place dans les bureaux. Il y a une augmentation du stress et forçement des conflits.

On a commencé à considérer dans les années 70-80 que le rire, l'humour était une ressource, non pas quelque chose d'artistique mais une ressource avec quoi on peut essayer de puiser pour mieux vivre sa journée au boulot. On connaissait l'humour à l'humour des lois de Murphy⁴ qui est une première tentative de mettre de

⁴ Déf : Si quelque chose de mal peut se produire, cela arrivera. Ex : C'est toujours quand vous êtes en retard que le train arrive en avance alors que quand vous êtes en avance, le train, lui, est en retard !
Source : <http://lois-murphy.fr/#info1>

l'humour sur la place de travail. Après, il y avait les fêtes d'entreprise : orienter formation d'équipe où les employés font des petits jeux très décontractés pour essayer d'améliorer le contact et la communication. Dernièrement ce que j'ai proposé pour les entreprises ce n'est vraiment pas la notion de jeux de ludisme mais vraiment le rire. Le rire dans sa version la plus primale pour consolider des équipes, pour défouler les tensions de l'année pour oser parfois faire un peu d'humour sur des problèmes. Cela se déroule souvent lors de fêtes de fin d'année d'entreprise ou dans un séminaire orienté dans le rire formation d'équipe donc c'est plus dans cette notion de ressource avec la gestion des conflits, améliorer la bonne ambiance, la communication. Tout ça ce fait avec des séances où les employés, les chefs se retrouvent un peu au même niveau et je leur fait faire des exercices extrêmement simples, ça peut être simplement des étirements. Ils peuvent jouer avec des ballons modelables, mettre en scène une situation humoristique qu'ils ont vécue d'une façon pas très drôle. En fait c'est très simple il ne faut pas faire l'artiste, il ne doit pas montrer quelque chose. Ils doivent vivre quelques choses de détendu ensemble et le but c'est de favoriser le rire entre eux. Ça vaut le coup d'œil. Il n'y en a pas beaucoup. Je n'ai pas beaucoup de commande. Je pense que les gens les directeurs vont plutôt offrir des beaux repas, des artistes sur scène à regarder et on se marre assis. Alors que moi je demande que l'employé soit impliqué, qu'il participe un peu à sa façon avec des petits exercices très sympas mais pas très intelligents mais quelque part on se retrouve ensemble dans le bac à sable sans trop se prendre au sérieux.

2) Et est-ce que vous venez à d'autres moments de l'année ?

Je viens à d'autres moments de l'année mais je viens plus spécialement lors des fêtes d'entreprise parce que c'est là où ils ont de l'argent. Il se disent « tient au lieu de mettre de l'argent dans la bouffe ou un groupe de musique qui montera sur scène, je pourrais mandater un formateur en rire relationnel, un formateur en humour pour qu'il nous fasse bouger pour qu'il nous fasse un peu évoluer d'une façon très simple, entre nous, dans des petits jeux très sympas ». C'est plus que du ludisme là on cherche l'amusement, le rire intense.

3)

4) J'ai par la suite pu découvrir que vous animiez des ateliers de yoga du rire adapté au monde du travail, en quoi cela consiste ?

Il faut déjà connaître ce que c'est le yoga du rire, c'est vraiment difficile de l'expliquer, franchement c'est dur. Le yoga du rire sont des techniques qui sont millénaires et issues de l'Inde et qui ont été redécouverte par un docteur qui est le docteur Kataria et ce docteur là, il s'est dit « puisque le rire est tellement bon pour la santé bah voilà autant rire tous les jours » Ce qu'il a fait ce brave docteur , il est arrivé dans un parc en Inde et il a dit « aller venez, on va se raconter des blagues, on va rire ensemble avant d'aller au boulot . Cela fait tellement de bien pour le corps pour les maladies etc., » Après la première journée, il a pu réunir des gens. La deuxième journée aussi. Ils se sont raconté des blagues et après trois quatre jours, ils n'y avaient plus de blagues. Ils ne riaient plus. Le docteur se dit ; « mais c'est bizarre ça. Comment ça se fait que le rire est relié à la blague. Le gosse il n'a pas besoin de blague pour rire, l'africain il est joyeux, les gens du sud ils sont joyeux ». Donc il faut trouver un moyen de rire de façon contagieuse et sans faire travailler l'intellect et il a réactualisé le yoga du rire. C'est des exercices de détente, de respirations, d'étirements, où on se met dans un état de détente qui nous permet, après, s'il y en a un qui commence à rire, ça devient contagieux. Ça on le vit tous les jours mais ça dure deux, trois secondes. Par exemple quand quelqu'un vous sourit, vous souriez. Quand vous entendez quelqu'un rire, peut être vous avez envie de rire mais c'est très léger. Il y a toujours la question « merde il se fout de ma gueule, il rit comme ça. » Donc là, l'idée c'est que les gens se détendent et ils sont couchés sur le sol et il suffit qu'il y ait un simple « Ha » comme ça juste pour s'amuser et les autres commencent à se marrer. Simplement, ici au club de Genève, je refuse de faire du rire forcé. Nous on essaie plutôt de faire des petits jeux. On danse un peu, on fait des respirations, on joue parfois avec des ballons, on fait légèrement d'humour pour le déclencheur et après on essaie toujours que tout de suite cela soit du rire de contagion.

5) Après avoir pris en compte les informations de votre site qu'entendez-vous part relativiser un problème avec rire de soi ?

Alors un exemple typique, voilà vous faites une erreur. Par exemple vous faites tomber (c'est ce que je fais dans les séminaires d'entreprise) je leur dit « Mettez un objet sur votre cuisse et maintenant vous allez le faire tomber ». Cela symbolise que vous avez fait une erreur. Cela peut être une erreur du PC, cela peut être n'importe quoi... peu importe. La première réaction souvent spontanée que les gens ont lorsqu'ils font tomber l'objet ; « Ah merde, ha ça fait chier, ha la vache, ha cela n'arrive qu'à moi, ha c'est de la faute de l'autre » c'est l'extrême. On en veut à l'autre et à soi-même. Ça nous défoule, ça nous fait du bien mais quelque part les autres ils en prennent plein la gueule de notre mauvaise humeur. L'autre extrême : On fait une erreur, je fais par exemple tomber un objet de ma cuisse « haha tu es tombé de ma cuisse tu es tombé par terre aller retombe, je le remets sur la cuisse, celui là il fait que de tomber mais je m'amuse avec ». Symboliquement c'est quoi ? Simplement j'essaie de m'amuser avec le problème pour mieux le vivre. Ça ne va pas résoudre mon problème, ça va m'aider à le résoudre. Osez jouer avec le problème c'est un peu se dire ; je mets une distance, j'essaie de prendre un peu le problème avec philosophie. Si j'arrive à me sourire ou à m'amuser là dessus, ça va me faire du bien et de pouvoir reculer par rapport à l'émotion de colère et ça va me permettre quelque part de mettre un peu de bonne humeur autour de moi. Si je me marre, si je souris, si j'essaie d'être un peu joviale, les autres le seront aussi. Je vais peut être amusé l'autre. Par exemple, je fais une maladresse, et me dit « Qu'est ce que je suis bête ». Cela fait peut être rire l'autre et quand il sourit, ça me nourrit, je me nourris de sa joie. Il y a quelque chose de positif aussi qui revient. Alors que si je dis ; « Merde ça fait chier », il me renvoie quelque chose de négatif. Donc le rire de soi est considéré comme une énorme sagesse dans toutes les cultures. Il diverge du rire des autres, qui est de la moquerie. Le rire de soi c'est au contraire prendre de la distance par rapport à ses connaissances. On ne sait pas tout. Il faut être humble par rapport à se savoir qu'on pense avoir. Et se dire autant rire sur ça, autant relativiser notre connaissance. Un autre exercice consiste à faire de l'autodérision. Par exemple, on se met en cercle, on essaie de valoriser ce qu'on regrette. Si vous n'aimez pas être bloqué dans les embouteillages, on fait le contraire « qu'est ce que j'adore » on le dit, on met de la musique en dansant sur place. Et la personne dit à tout le monde « qu'est ce que j'adore être bloqué dans les embouteillages, j'attends que ça, j'attends les heures de pointe pour sortir de chez moi et pour être bloqué des heures

parce que j'adore regarder les gens dans leurs bagnoles. Ils se mettent les doigts dans le nez, ils se fardent, ils s'amuse. J'adore ça !». Voilà donc en faite, c'est oser l'autodérision qui est reliée au rire de soi. C'est oser défendre quelque chose qu'on rejette. Voilà donc ça c'est osez essayer de tourner en dérision pour essayer de s'en amuser. Ça c'est des petites techniques qui sont notamment mentionnées dans le livre de Bernard Raquin « développer votre humour » qui est un thérapeute qui est le premier à avoir sorti un bouquin pour développer son humour.

4.1) Et tisser des liens par le rire chaleureux ?

Le problème avec le rire dans la culture latine c'est qu'il est plutôt orienté vers la moquerie contrairement au rire chez les anglais saxon qui est plutôt orienté vers eux-mêmes parce qu'ils font beaucoup d'autodérision. Il y a qu'à voir les films Monty Python, Widy Allen, c'est plutôt rire de soit, de sa société et de son monde. Le rire latin comme les français, lorsqu' ils se réunissent en équipe, il va y avoir des moqueries. Il va y avoir des thèmes d'humour sexiste ou sur la politique, la religion, les minorités et ça ne tisse pas des liens mais ça met les gens sur leur garde. On se tire les mains sur les autres à coup de jeux d'humour. Le rire chaleureux c'est le rire conviviale bon enfant ou on cherche plutôt à rire de situations ensemble et pas rire de quelqu'un. Donc sitôt on rit ensemble de situation, on se retrouve quelque part comme dans un bac à sable où l'on partage une émotion forte et positive sans forcement de rentrer en compétition ou de se valoriser. On ne cherche pas ça. C'est vraiment un humour bon enfant et là ça tisse des liens dans le sens où même si c'est un directeur, on réveillera un petit peu son enfant, son enfant rieur, son lutin intérieur, son petit clown intérieur, pour qu'il communique d'enfant à enfant avec les autres employés. C'est ça le truc, mais il faut encore enlever les obstacles de la dignité, de la fierté de soi donc tout ça, ça se fait avec des exercices de détente des exercices de mise en confiance pour s'ouvrir avec l'autre.

6) Pensez-vous que suivant le type de métiers que nous exerçons cela peut influencer nos rapports heureux ?

Sûrement que cela influence ce qu'on appelle la communication informelle. C'est à

dire qu'au boulot on est payé pour faire du formel, on est payé pour faire des actions, des gestes, pour sortir un produit par exemple. Avoir un comportement formel est typé. On appelle ça un cahier des charges. On a des fonctions au boulot. Mais comme on n'est pas des robots, très souvent, on cause. Et très souvent, c'est ça qui donne l'ambiance, c'est ça qui donne l'émotion que l'on partage, ça donne un peu cette ambiance de fond dans laquelle on travaille avec le formel. Donc cela influence l'atmosphère de travail. On est plus détendu dans la relation avec les autres et si on est plus détendu lorsque l'on va parler boulot ça sera plus simple, plus direct et moins compliqué. On ne va pas faire d'un détail une montagne de problèmes. La communication formelle va être plus fluide au boulot. Parce que justement il y'a un ce petit coussin douillet de bonne humeur, de bonne ambiance qui fait qu'il n'y a pas de frictions. Donc la bonne ambiance, ça améliore la productivité. Si cela dépend du métier c'est parce que c'est relatif à l'humain. Tous les humains, qu'elles que soient les cultures ont rit avant de marcher, on rit avant de parler.

7) Donc vous ne pensez pas qu'un métier ou un autre influencer les rapports heureux ?

Non, il y a des métiers par exemple dans le social où les employés sont sensés aider les autres, être généreux, attentionnés et c'est la guerre dans les bureaux, ils se bouffent entre eux, alors que vous pouvez avoir une banque, des banquiers qui sont sensés faire un sale boulot où il y aura une super ambiance parce qu'ils sont super détendus. Donc non cela ne dépend pas du métier mais par contre plus au boulot. On va vous monter la pression, plus ça sera dur de rire de façon détendue et d'être agréable avec son voisin. Ça dans tous les métiers on vous monte la pression et c'est dur après de faire du l'humour.

8) Vous qui connaissez bien les conséquences du rire au sein d'un groupe, imaginez-vous que cela renforce l'entente dans un groupe en entreprise ?

En fait ça tisse des liens. On renforce l'entente parce que cela crée un arrière fond d'ambiance détendue, une ambiance de confiance où on est moins sur ses gardes

parce que quelque part on se rend compte qu'on rit sur les mêmes trucs un peu bête et ça casse un peu cette distance d'image sociale.

9) Le rire est-t-il un bon moyen de multiplier l'énergie au travail ?

Déjà au niveau physique ça c'est sûr, quand vous riez vous secréter toutes sortes d'hormones dans votre sang ; endorphine, sérotonine, dopamine, l'adrénaline,... Ce qui fait que le tonus après avoir bien rit, il est boosté. Cela crée de l'enthousiasme collectif, ça c'est sûr.

10) Actuellement, qu'est prêt à faire un employeur pour faire rire ces employés et comment ? Et quel est le prix ?

Alors, il a des employeurs qui sont tout à fait partant. Simplement le problème c'est le fric. Ça coûte cher. Il faut comparer ça avec ce que demande un formateur dans la formation d'équipe. Si c'est une soirée où il s'agit d'animer des employés, quelques dizaines d'employés, la soirée ce n'est pas mille balles c'est beaucoup plus que mille balles. Ça peut aller jusqu'à 3000 - 4000 francs. Je serais content qu'on me commande ça tous les mois, mais c'est rare ce genre de commande. Donc moi je suis un petit. Mais il y a des grandes boîtes, des grandes sociétés événementielles qui ont leur contact, qui se font un sacré paquet de fric avec la formation d'équipe par le jeu et par le rire. On n'est pas beaucoup en suisse à faire ça. Il faut qu'il mette le fric et c'est tout. Il faut qu'ils croient à la vertu du rire. S'ils y croient, ils seront prêts à payer. Mais le problème c'est qu'on n'a pas toujours de garantie. Souvent ils disent « je veux qu'ils rient vraiment ensemble, comme ça on bossera mieux longtemps ». Bien sûr qu'ils vont s'amuser dans la soirée mais c'est à vous après d'entretenir la bonne ambiance. Ce n'est pas une baguette magique et tout d'un coup, ils se tombent dans les bras. Quoique, J'ai un superbe témoignage. La première fois que j'ai donné un stage de clown développement personnel à une entreprise d'horlogerie, il y avait une femme à qui on se moquait souvent au boulot ou elle n'a jamais été intégrée dans les groupes. Et ils ont commencé dans l'après midi à faire les clowns entre eux. Je leur ai fait faire des exercices tous mélangés ; les mécanos, les secrétaires, tous le monde. Et ils se sont tous dévoilés. Ils étaient tous détendus. Et le

lendemain du stage la cheffe du personnel m'a dit « tu sais qui j'ai eu dans mon bureau qui est arrivé quasiment en pleurant de joie ? ». C'était cette femme, envers qui tout le monde se moquait et c'est la première fois qu'elle se sentait incluse et c'est la première fois que la glace c'est brisée entre elle et ses collègues. Elle se sentait tout à coup acceptée dans le groupe. Et quelque part elle pleurait de joie. Et ça, ça m'a touché le cœur. Et je me suis dit « merde c'est le pouvoir du rire, le rire collectif, le pouvoir du rire bon enfant et je me suis dit, Yvan là il y a quelques choses à faire, il y a un métier à faire ». Et je me suis lancé là dedans. J'ai eu des beaux événements. J'ai aussi eu des trucs plus difficiles comme dans les fêtes, ils y en a qui profite de régler leur compte avec l'humour qui se gicle de l'eau minérale, ou un directeur qui met sa main sur la fesse de la secrétaire parce qu'il a bien rit ... Donc je dois toujours faire gaffe. Il y a une limite. Là il commence à se désinhiber, c'est bien. S'ils sont trop désinhibés ça ne va pas. Il faut jouer avec les limites, pas trop. Il ne faut pas qu'ils s'amusent trop mais il faut qu'ils se lâchent quand même donc c'est un peu jouer avec ses règles sociales.

11) Pensez-vous que le rire diminue l'autorité d'un chef?

Alors c'est la peur des chefs, ils ont peur de ça. Ils ont peur qu'en faisant de l'humour, qu'en riant, qu'ils manquent d'autorité et c'est souvent ceux qui n'ont pas confiance dans leur autorité qui ont peur de rire. Il y a des chefs qui ont confiance. Ils se disent « Là je peux serrer la vis s'il faut, et là je peux me lâcher, je peux me laisser aller » Ça c'est le vrai chef. Ceux qui n'ont pas confiance dans leur autorité n'arrivent pas à maîtriser quelqu'un qui rit. Ils n'arrivent pas à maîtriser l'ampleur d'une blague ou tout le monde se marre. Ils ont peur de leur image. Du coup, ils se bloquent et ils font plus d'humour. Ça c'est les personnes qui n'ont pas confiance dans leur autorité. Les vraies personnes qui ont confiance dans leur autorité, ils se disent, « là il faut rester sérieux, là je vais me débrouiller pour qu'ils restent sérieux et là maintenant on peut se lâcher ». Ils arrivent à alterner et ça c'est difficile. Alternner un moment de détente et de concentration, c'est très difficile.

12) D'après vous, quels sont les limites du rire en entreprise ?

Beaucoup de gens disent qu'on peut rire de tout mais pas de n'importe qui. C'est souvent ce qu'on entend. Moi je pense que le rire est quelque chose de relationnel dans le sens où si avec l'autre on éprouve du plaisir, et bien pourquoi ne pas rire ensemble de tout ce que l'on veut. Il y a un plaisir réciproque et si du coup il y en a un qui est mal, il faut arrêter. A chacun nos limites dans l'humour. Ce n'est pas des trucs qu'il faut forcer. Donc je pense que c'est juste on peut rire de n'importe quoi mais pas de n'importe qui. Il faut préserver la sensibilité des gens.

- 13) Après avoir coaché un groupe dans une entreprise ou les membres d'un groupe, y a-t-il un retour bénéfique dans leur milieu professionnel ? Comment le mesurez-vous ?

Ce qui est intéressant, c'est puisqu'on est dans l'informel on ne peut pas mesurer de manière objective avec des chiffres. On ne peut pas dire qu'ils se sont bien marrés alors 10% de chiffre d'affaire, ce n'est pas possible. Ce qu'on peut remarquer c'est que plusieurs jours après, il y a une bonne ambiance. Il y a plus de sourire, plus de rire, plus d'humour. Et s'il n'y a pas des personnes qui entretiennent ça, ça disparaît aussi. Le séminaire de rire la grande fête a libéré quelque chose c'est bien, mais après il faut l'entretenir. Il faut se dire « ok maintenant on se donne de la peine sur plusieurs mois à mettre de la bonne ambiance ». Il faut nourrir. C'est bête à dire mais c'est comme une petite discipline pour se réserver des moments.

- 14) Deux trois mois après que vous ayez fait votre séminaire a une fête vous avez pu avoir des échos ?

Non non. C'est tout de suite après, ou quelques jours après. C'est rare et ça c'est quelque chose à faire. En fait j'ai jamais eut un client qui m'a dit « écouté on va déclencher un truc et on va entretenir cela et on va mesurer ça après un moi, un an ». Non jamais. Par contre oui dans une maison de retraite mais pas dans une entreprise. Dans une maison de retraite dans laquelle je travaille depuis plusieurs années, j'accompagne les infirmières et les aides soignants à mettre un peu de bonne humeur, d'humour et de la joie chez les résidents. Cette maison de retraite accueille des personnes qui ont l'Alzheimer. Là, depuis trois ans j'essaie de changer

l'ambiance générale dans toute la maison de retraite avec le rire, la joie et l'amour. Ça prend du boulot, il y a des résistances. Il y a des hauts et des bas mais on y arrive gentiment, depuis trois ans. On arrive à faire évoluer l'ambiance et la qualité des soins, la qualité de la communication chez les résidents. Donc pas en entreprise mais dans cette maison de retraite.

15) Comment conciliez-vous l'humour et le professionnalisme ?

Alors l'humour et le professionnalisme c'est quelque chose qui est extrêmement difficile à gérer. Parce que, où est la limite ? Traditionnellement on pense qu'une personne qui se marre au boulot elle n'est pas rentable. Donc on te dit « arrête de te marrer et bosses ». Traditionnellement, on dit « tu sers les dents, tu bosses et après on se détend ». C'est la notion que le rire et l'amusement sont une récompense. Tu peux être efficace et joyeux. La joie aujourd'hui n'est plus considérée comme quelque chose de superficielle. On peut être joyeux et profond et pas forcément superficiel. Donc là, il y a petit à petit un changement de point de vue avec tout ce mouvement de clown thérapeute et de consultant rire. On commence à considérer que c'est quelque chose de nécessaire de faire ça. C'est de là où on passe de l'artistique à la ressource. Donc pour concilier professionnalisme et rire, il faut déjà se dire, « là j'estime qu'il faut que je me la coince parce que les autres n'apprécient pas du tout mon humour ou là je peux me lâcher parce qu'il apprécie mon humour », ça va pas toucher à mes compétences je peux être quelqu'un de capable et pouvoir faire rire les autres mais je suis aussi capable. Mais il faut se battre pour ça.

16) Pensez-vous que l'humour à sa place dans le monde du travail ?

*Je dis oui, et je pense que cela sera la réponse la plus courte de l'interview.
« hahahaha »*

17) Pensez-vous que les blagueurs sont des travailleurs performants ?

Je dirais que c'est indépendant, il y a des blagueurs qui mette une sacrée bonne ambiance mais qui n'arrive pas à se la coincer, à rester sérieux, à se concentrer. Il y a d'autres blagueurs qui savent se la coincer au bon moment pour rester concentrer et blaguer après. Moi je pense que c'est indépendant. C'est intéressant que tu parles de blagueurs parce que j'ai remarqué que dans la société, une bonne ambiance au boulot est stimulée par plusieurs choses. Ça peut être les blagueurs ceux qui ne font des blagues d'accord. Ça peut être aussi ceux qui sont joyeux mais qui ne font pas de blagues. Par exemple un blagueur ça peut être un pince-sans-rire, il se marre jamais, il tire toujours la gueule mais il fait rire les autres. Donc il y a ceux qui stimulent l'ambiance, les blagueurs. On a le joyeux typiquement, il est joyeux mais il ne fait pas de l'humour. Un africain il se marre souvent, il sourit souvent mais il ne fait jamais d'humour. Il fait rire tout le monde. On a aussi les chefs de meute c'est des gens qui influencent l'ambiance mais plutôt par dessous. On ne sait jamais comme ils font mais se sont des gens qui plombent une ambiance ou ils vous la boostent mais on ne sait pas comment. Ce n'est pas des chefs hiérarchiques mais c'est des chefs de meute. Ils ont une influence sur les autres, ils tirent un peu les ficelles dans l'ombre. Ils peuvent vous foutre une mauvaise réputation ou une très bonne réputation et ça sa touche l'ambiance aussi. Ce n'est pas forcément des gens qui font de l'humour et qui se marrent mais c'est des gens qui vous balancent des bonnes ou des mauvaises nouvelles. Donc ces trois catégories de gens forment pour moi la pyramide de rire d'entreprise.

Statistique

Bonjour Béthanie,

Pour mon travail de diplôme de fin d'année je souhaite faire une statistique et j'aurai besoin que vous répondiez aux questions ci-dessous .Le titre de mon dossier est :
« **Le rire a-t-il un impact sur le travail ?** »

J'aimerais comprendre grâce à vos réponses si le rire en entreprise a des limites ou pas et si nous pouvons rire de tout. Je souhaite poser ces questions à une centaine de personnes (directeur, responsables, collaborateurs, apprentis) dans les divers services de Béthanie.

Lorsque les questionnaires seront remplis vous pourrez les remettre à la cafétéria.

Je vous remercie tous d'avance de votre bonne collaboration :) Lorraine Paquier.

L'humour a-t-il sa place dans le monde professionnel ?

Oui ___ Parfois___ Non___

Lorsque vous êtes sur votre place de travail, mettez-vous des limites dans votre humour ?

Oui, le travail c'est du sérieux. ___

Oui, car je n'ai pas le choix. ___

Non, je reste tel/ telle que je suis. ___

Avez-vous déjà entendu des collègues utiliser la moquerie par l'humour à l'attention d'autres collaborateurs ?

Chaque jour ___ Souvent ___ Parfois ___ Jamais ___

Pensez-vous que nous pouvons rire de tout entre autre des autres?

Oui___ Parfois, ça fait du bien___ Non, c'est mal___