

# Pour concilier Rire et Professionnalisme dans la bonne humeur



# Résumé des 6 modules de la Communication Plaisir®



1.

## Initiation à la Communication Plaisir

- Atelier Team-Building
- Découvrir les bienfaits du rire sur la santé et la communication.
- Apprendre à détendre l'ambiance de travail avec l'humour convivial.
- Aborder à un niveau introductif les modules suivants 2 à 6.



2.

## Formation d'équipes et Animation

- Se familiariser au concept de dynamique de groupe joyeux.
- Apprendre à utiliser le style d'humour des différentes cultures.
- Stimuler l'enthousiasme collectif, l'esprit d'équipe et la communication informelle.
- Créer des situations sur la place de travail pour le rire partagé et convivial (animations, fêtes d'entreprise, promotions).



3.

### Gestion des Emotions et des Conflits

- Se ressourcer dans sa bonne humeur lors de situations conflictuelles.
- Créer un tissu relationnel positif dans une équipe pour favoriser une gestion saine des conflits.
- S'aventurer dans le rire de soi et l'autodérision.
- Désamorcer avec humour les tensions dans une équipe.



5.

### Coaching et accompagnement au changement

- Guider l'autre dans la redécouverte de sa bonne humeur.
- Face au stress, faire intervenir l'humour avec tact.
- Apprendre à rire avec sensibilité de certaines situations pour s'en libérer.



4.

### Faire passer un message

- Développer son propre style d'humour.
- Mieux faire passer un message par le ludisme, la dérision, la métaphore.
- Concilier rire et professionnalisme.
- Décoder les expressions de plaisir et déplaisir de son interlocuteur.



6.

### Créativité

- S'initier au concept de chaos organisé.
- Utiliser le rire pour libérer les pensées associatives.
- Développer son intuition par le ludisme.

# Le Rire Relationnel

Puisque rire et humour sont présents depuis la nuit des temps, on peut en déduire qu'ils participent à la survie de notre espèce. Comment ces expressions du plaisir interviennent-elles dans la communication informelle en entreprise, par exemple pour soulager le stress d'un employé ou détendre un client nerveux ? Comment respecter toutes les sensibilités ?

Répondre à ces questions invite à une redécouverte de ses ressources joyeuses. Ce n'est que depuis quelques années que les formateurs proposent aux entreprises des stages d'humour, de yoga du rire, de ludisme et de clown-théâtre. Tout ce *pas sérieux* peut enfin jouer dans la cour des grandes méthodes épanouissantes qui améliorent la communication et libèrent du stress.

Dans les faits, sur la place de travail, rire et humour apparaissent au travers de la communication informelle pour le meilleur et pour le pire.

Pour le pire :

- ⇒ Quand un humour sarcastique, volontaire ou pas, froisse un client ou un collaborateur.
- ⇒ Lorsqu'une moquerie ciblée sur l'élément faible d'un groupe de travail fait éclater tout le groupe.

Pour le meilleur :

- ⇒ Quand le personnel désamorce l'agressivité d'un employé ou d'un client en utilisant un humour adéquat.
- ⇒ Quand un rire détendu est enfin partagé par des collaborateurs jadis distants et fermés.
- ⇒ Lorsqu'on ose rire de certains problèmes pour moins « se prendre la tête » ou pour se distancer d'une peine.

## ***Le rire est la cerise sur le gâteau de la communication informelle.***

C'est une force vive que nous pouvons tous exploiter pour tisser des liens dans une équipe. Dans ce but, a été élaborée en 2001 la **Communication Plaisir** qui est une nouvelle approche de la communication basée sur le concept de plaisir dans l'échange. C'est à la fois une méthode et une attitude qui a des applications en entreprise ainsi que dans le social et la relation d'aide.

Cet aspect plaisant du relationnel valorise les ressources positives telles que le rire partagé, l'humour empathique et l'attitude verbale et corporelle conviviale. Nos formations enseignent des techniques concrètes qui ont pour but de promouvoir la communication saine, la synergie de groupe et l'intelligence émotionnelle, ce qui permet d'accéder à des compétences relationnelles, un savoir-communiquer et un savoir-être en relation.

***Quelles que soient nos divergences d'opinions ou de caractères,  
il existe un Art de communiquer qui nous réunit dans le plaisir,  
ne serait-ce que pour un moment, ensemble.***



## Module I: **Initiation à la Communication Plaisir, aux bénéfices du rire et de l'humour sur la place de travail (Team-Building, communication)**

### **Objectifs:**

Atelier Team-Building combiné avec un enseignement d'outils relationnels joyeux. Sont attendus de cet atelier : une découverte des collaborateurs sous la lumière de la bonne humeur, un renforcement de l'esprit d'équipe, une communication informelle joyeuse, un apprentissage d'attitudes anti-stress facilitant la gestion des émotions et des conflits. En outre, seront abordés à un niveau introductif les modules suivants 2 à 6.

### **Durée du stage :** 1/2 ou 1 jour

Seront présentées les dernières découvertes du rire dans le relationnel et la santé. Nous montrerons que l'hilarité déborde largement du domaine festif pour devenir une ressource dans laquelle il est possible d'y puiser avec sensibilité dans les contraintes professionnelles. Le fait d'observer ses collaborateurs, ses clients ou ses patients à la lumière du rire, les rend plus humain, diminue les jugements à priori et atténue les obstacles à la résolution de problèmes.

Le fil conducteur de la formation sera une présentation PowerPoint sur l'évolution du rire sur la place de travail des années 70 à nos jours. Elle sera illustrée par des exercices amusants que nous ferons ensemble.

***Un éclat de rire dissipe cent-milles doutes***

*Proverbe vietnamien 17ème*



## Module 2: Formation d'équipes et Animation

### Objectifs:

- Se familiariser aux concepts de dynamique de groupe, synergie, intelligence émotionnelle, polarisation, chef de meute ...
- Apprendre à utiliser le style d'humour des différentes cultures.
- Stimuler l'enthousiasme collectif, l'esprit d'équipe et la communication informelle.
- Créer des situations sur la place de travail pour le rire partagé et convivial (animations, fêtes d'entreprise, promotions).

### Ciblé pour ceux qui désirent :

- ⇒ Se sensibiliser aux mécanismes de la dynamique de groupe dans plusieurs configurations : multiculturelle, transhiérarchique, compétences relationnelles inhomogènes, sous diverses pressions intérieures et extérieures au groupe.
- ⇒ Rechercher des opportunités pour injecter du rire à dessein de souder les équipes (apéros, fêtes, promotions, réunions, nominations ...).
- ⇒ Apprendre à gérer l'enthousiasme collectif et limiter les effets indésirables (moquerie, rumeurs malsaines ...).

### Durée du stage : 1 jour

Quels sont les moyens pour stimuler dans une équipe la bonne humeur, intégrer les exclus, consolider le groupe malgré la tourmente ?

Un procédé efficace consiste à développer les émotions positives en groupe par des activités informelles tout en préservant l'image de l'employé.

***Ne pas rire de ... mais rire avec ...***



## Animation :

### Objectifs :

- Souder vos équipes lors de la fête d'entreprise.
- Etablir des liens conviviaux qui seront au bénéfice de l'atmosphère de travail.

### Moyens :

Avec vos employés, une animation sur scène ou confondue dans le public (serveur fou, menu truqué, personnage bizarre, saboteur de discours, faux nouvel employé ...).

### **Ciblé pour :**

- ⇒ Les entreprises qui désirent mettre en valeur dans leur soirée l'aspect communication informelle et enthousiasme collectif.
- ⇒ Les employés qui veulent faire partager des récits amusants (histoire personnelle, anecdote au travail, histoire interactive ...).
- ⇒ Les employés qui doivent affronter un Challenge l'année suivante, nécessitant une consolidation de l'équipe.

### **Description :**

Les fêtes d'entreprise organisées par notre École privilégient l'enthousiasme collectif plutôt que l'infrastructure, le dîner ou un spectacle de professionnels. Nous profitons de ce jour de détente pour organiser avec vos employés des activités ludiques et chaleureusement hilares, avec une décoration de la salle en ballons.

Selon la culture de votre entreprise, nous vous proposerons des activités dans vos locaux, en salle de conférence ou en salle de spectacle, du simple stage de rire à l'animation sur scène. D'ailleurs, nul besoin d'avoir la fibre de comédien pour participer à l'animation, seul suffit d'être motivé à partager quelque chose d'amusant en toute simplicité.

Une grande partie de la préparation est consacrée à la découverte du style d'humour préféré par chaque participant : caricature, parodie, anecdote, histoire personnelle, mime, théâtre, clown ...

Cet événement unique dans l'année apporte de précieux bénéfices :

Pour l'image de l'entreprise :

- ⇒ Une démonstration que l'entreprise accorde une grande importance aux relations conviviales.

Pour les employés :

- ⇒ Un encouragement pour engager une communication plus directe et plus saine dans l'entreprise.
- ⇒ A la vue des collègues qui s'amuse en toute simplicité, une diminution des préjugés et de la méfiance.
- ⇒ Une consolidation du groupe, car un soutien mutuel est indispensable pour réaliser l'animation.
- ⇒ Et bien sûr, l'affirmation de soi face au public.

***Une fête adaptée à votre culture d'entreprise et  
à vos objectifs de formation d'équipes***





## Module 3: **Gestion des Conflits et des Emotions avec Humour**

### Objectifs:

- Se ressourcer dans sa bonne humeur lors de situations conflictuelles.
- Créer un tissu relationnel positif dans une équipe pour favoriser une gestion saine des conflits.
- S'aventurer dans le rire de soi et l'autodérision.
- Désamorcer avec humour les tensions dans une équipe.

### Ciblé pour ceux qui désirent :

- ⇒ Acquérir des techniques pour se ressourcer dans la bonne humeur en environnement agressif.
- ⇒ Apprendre à intervenir avec humour dans le feu du conflit sans l'embraser davantage.
- ⇒ Promouvoir le rire de soi et l'autodérision avec tact.
- ⇒ Débloquer des situations tendues par le biais de l'humour.

### Durée du stage : 3 jours

Devant les agressions verbales d'un interlocuteur, faire entendre raison avec une argumentation rationnelle se révèle dans bien des cas inefficace. Votre interlocuteur n'est tout simplement pas disposé à communiquer sur un ton raisonnable. Dans ces situations délicates et parfois dangereuses, il est possible de faire appel à deux précieuses ressources qui sont plus ou moins développées dans chacun d'entre nous : Humour et Rire, mais avec sensibilité. Dans ce module nous apprendrons à développer ces ressources et à les adapter au profil psychologique de votre interlocuteur.

***Désarmer la colère avec une pirouette***



## Module 4: **Faire passer un message**

### Objectifs:

- Développer son propre style d'humour.
- Mieux faire passer un message par le ludisme, la dérision, la métaphore.
- Concilier rire et professionnalisme.
- Décoder les expressions de plaisir et déplaisir de son interlocuteur.

### Ciblé pour ceux qui désirent :

- ⇒ Identifier et développer leur façon personnelle de faire rire et d'apporter la bonne humeur.
- ⇒ Utiliser l'humour sans entacher son image professionnelle ou celle de ses collaborateurs.
- ⇒ Développer des compétences pour transmettre un message au public agrémenté de clins d'œil complice, d'humour convivial, d'incongruités amusantes.
- ⇒ Se sensibiliser au langage du corps évoquant des signes de plaisir ou de déplaisir.

### Durée du stage : 2 jours

Le rire est une des plus importantes forces de communication qui rapproche les gens pour autant qu'il soit convivial et partagé. Il est en outre performant pour mieux faire passer un message et rendre séduisant certaines actions peu agréables mais nécessaires, notamment avec un client ou patient sensible. Rire avec un interlocuteur ne signifie pas pour autant que nous ne devions plus être concentrés sur ses besoins. Au contraire, c'est un comportement qui, s'il est utilisé de manière appropriée, nous permet de se rapprocher de lui.

***Rire tout en inspirant professionnalisme***



## Module 5 : **Coaching et Accompagnement au changement**

### Objectifs:

- Guider l'autre dans la redécouverte de son rire et sa bonne humeur.
- Face à la souffrance, faire intervenir l'humour avec tact.
- Apprendre à rire avec sensibilité de certaines situations pour s'en libérer.

### Ciblé pour ceux qui désirent :

- ⇒ Dans le cadre de l'aide à autrui, raviver les ressources hilarantes chez la personne en difficulté.
- ⇒ « Coacher » la réintégration sociale d'une personne par l'apprentissage du partage de la bonne humeur en groupe.
- ⇒ Enseigner à renouer des liens par le biais des rencontres informelles, de l'humour, de la dérision, des plaisanteries, du « pas sérieux » bénéfique.

**Durée du stage :** 2 ou 3 jours selon la catégorie des personnes à « coacher ».

Les bénéfices du rire sont manifestes : oser plaisanter sur une souffrance permet de lâcher prise et de considérer le problème dans sa globalité avec davantage de lucidité. Nous pratiquerons des techniques de dialogue pour amener une personne en difficulté à porter en dérision un thème douloureux. Dans ce style de rigolothérapie, le but n'est pas de rire pour s'étourdir mais de prendre du recul pour mieux gérer le problème. Cette approche permet de faciliter le processus de réinsertion dans la dynamique de groupe.

***Rire pour mieux voir***



## Module 6: **Créativité**

### Objectifs:

- S'initier au concept de chaos organisé.
- Utiliser le rire pour libérer les pensées associatives.
- Développer son intuition.

### Ciblé pour ceux qui désirent :

- ⇒ Jouer avec un grand nombre d'inconnues pour en extraire les lignes directrices vers la résolution de problèmes.
- ⇒ Se familiariser avec les états de conscience légers pour stimuler les pensées créatrices.

### Durée du stage : 2 jours

« Le rire, comme la bonne humeur en général, libère la pensée, facilite les associations d'idées et permet ainsi de découvrir des relations qui, autrement, auraient pu passer inaperçues, et cette faculté mentale est importante non seulement d'un point de vue créatif, mais aussi parce qu'elle aide à saisir des relations complexes et à prévoir les conséquences d'une décision donnée. L'effet bénéfique du rire est particulièrement payant lorsqu'on est confronté à un problème dont la solution demande de l'imagination. Une étude a montré que les personnes qui viennent de voir des vidéo-gags résolvent plus facilement un problème (...) »

Passage tiré de l'ouvrage *l'intelligence émotionnelle* de Daniel Goleman.

Les participants pourront expérimenter le potentiel de leur cerveau dans différents états psychiques stimulés par le ludisme ou l'hilarité. L'accent sera mis sur le plaisir généré dans la réflexion.

**Souffler le rire pour faire voler les idées**