

Une entreprise pionnière

- Une concurrence quasi-inexistante (à l'image de nos bénéficiaires)
- En pleine expansion: la surface de notre HQ à Genève est passée en 5 ans de 15 à 20m²
- Les entreprises nous sollicitent pour nos prestations en services très particuliers
- Nos clients: PME, Multinationales, institutions (Novartis, Conforama, Dresner Bank, Université de Fribourg ...). Plusieurs passages à la TV

**Mais qui donc sommes-nous? Autre grande question:
Aujourd'hui, allez-vous rire ou travailler ?**

Les bienfaits du rire

Bénéfices sur la santé physique:

- Production d'endorphines, dopamine, sérotonine, adrénaline -> sentiment de bien-être sur la place de travail (Nirvana professionnel).
- Le tempéramment devient plus joyeux, l'humeur plus légère surtout dans les problèmes.
- Bienfaits sur la digestion: expulse les gaz vers le haut, plutôt que vers le bas.
- Consolidation des défenses immunitaires.
- Le rire est dangereux pour vos microbes !

Effet indésirable: rire au mauvais moment



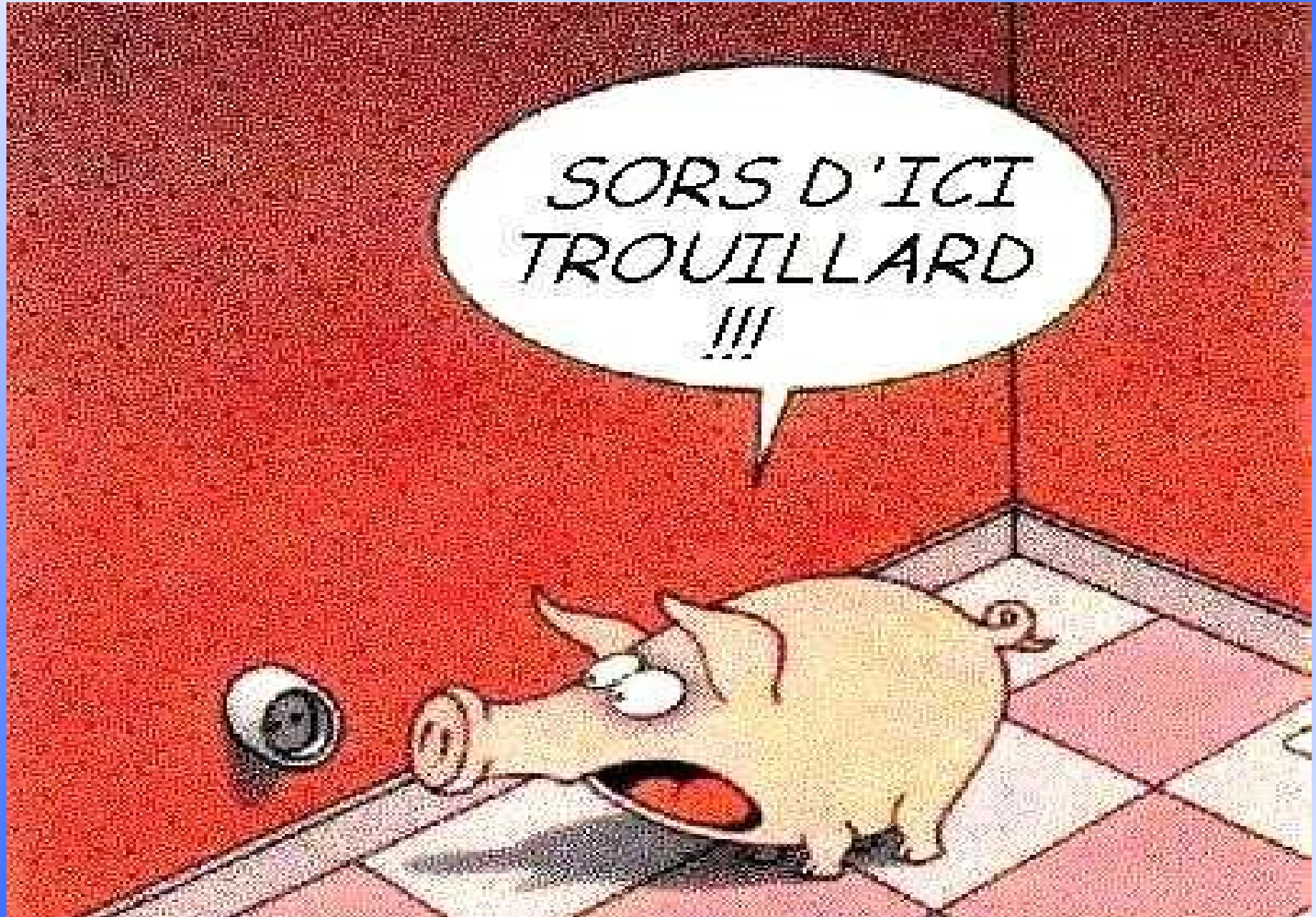
Bénéfices sur la santé psychique

- Rire sur un problème n'apporte pas la solution mais facilite la résolution.
- Rire de soi ou faire de l'autodérision permet un recul par rapport à ses émotions négatives.
- Rire de soi **enjoué** et non pas résigné ou défaitiste!
- Créativité démultipliée, voir travaux de Daniel Goleman « Intelligence émotionnelle.

Celui qui sait rire de lui-même n'a pas fini de s'amuser.

Alphonse Allais

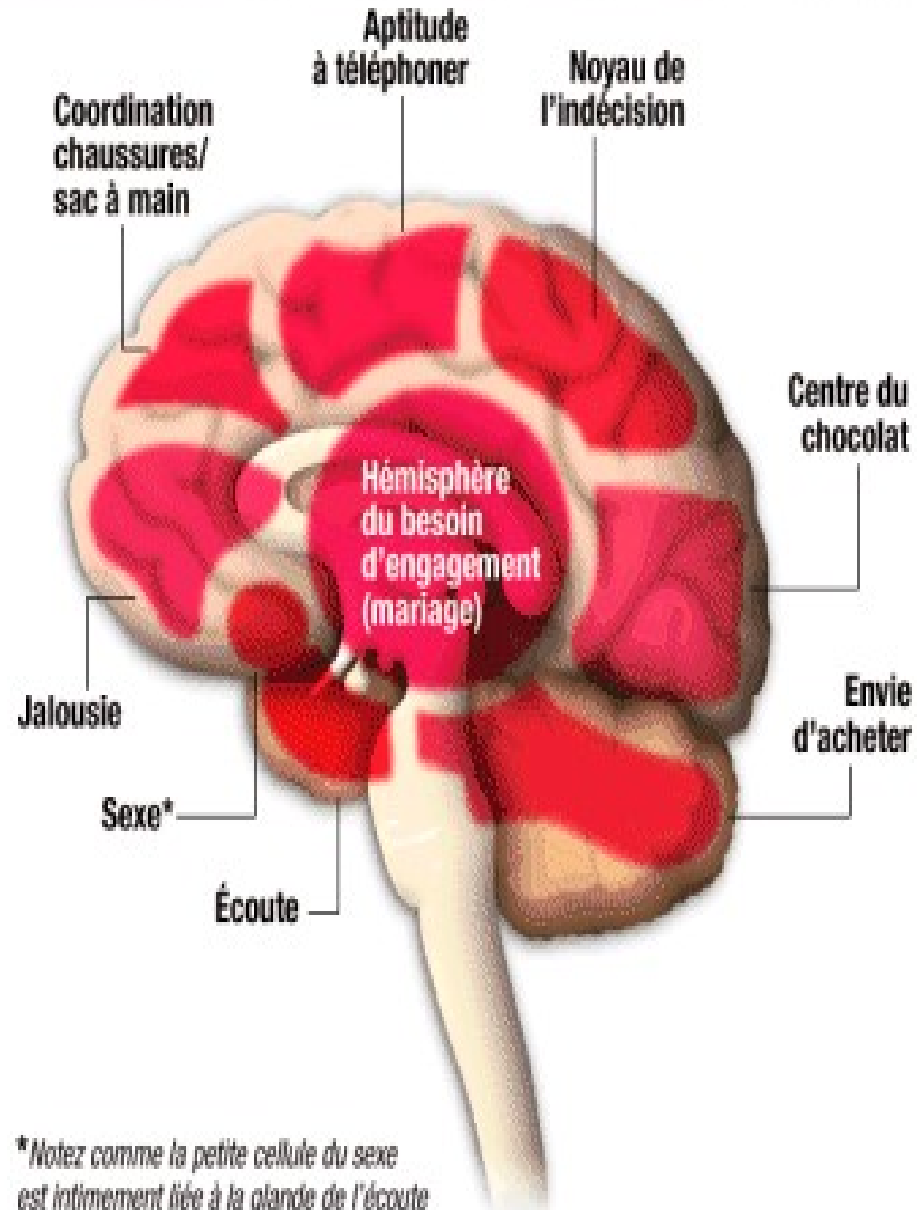
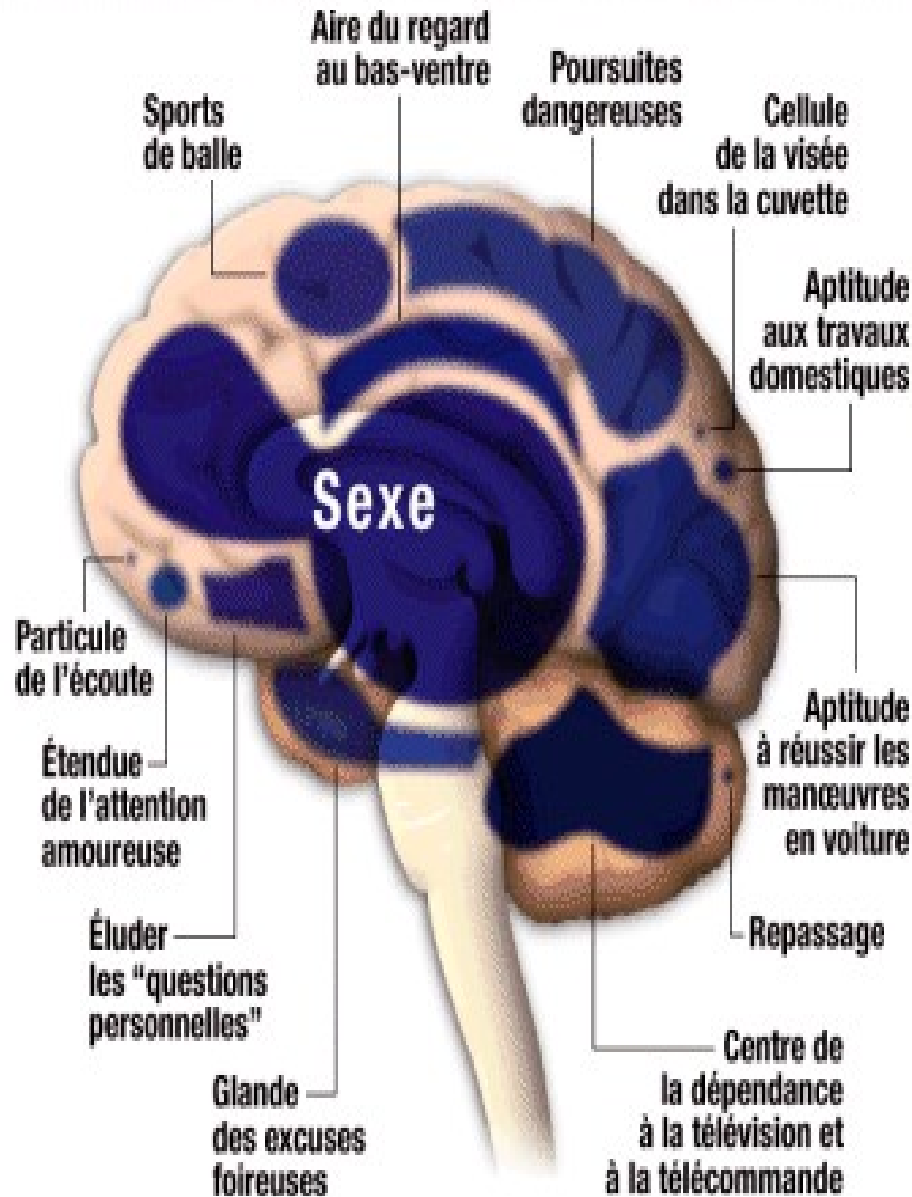
Testez votre quotient humoristique: combien de secondes pour saisir ce gag?



Prudence avec les blagues sexistes, exemple:

Coupe d'un cerveau d'homme

Coupe d'un cerveau de femme



*Notez comme la petite cellule du sexe est intimement liée à la glande de l'écoute

Bienfaits de l'humour au travail

- Il relève les absurdités et contradictions d'une façon socialement acceptable (rôle du Fou du Roi).
- Il nous incite à devenir philosophe face à une situation pesante.
- L'humour permet d'exprimer sa colère, tristesse ou fatigue sur un mode moins violent.
- Avant de parler sérieusement, l'humour teste l'humeur de notre interlocuteur.
- **Il nous fait découvrir le bon côté du caractère de nos collaborateurs.**

Les gardes-fous ou folles pour ce séminaire

- Dirigez l'humour sur une situation plutôt que sur un employé. Pas de nom d'employés. Après le séminaire non plus. Rire avec et pas de ...

- Pratiquez **l'humour bon enfant**: évitez les thèmes qui touchent à la sexualité, religion et politique ... impossible pour certains !

"La santé est fondée sur le bonheur de serrer les autres dans ses bras, de faire le pitre, de se réjouir en famille et entre amis, de trouver des satisfactions dans son travail et de s'émerveiller devant la nature et les arts." *Docteur Patch Adams, fondateur des clowns d'hôpital*

Concilier Rire et Professionnalisme

Si un employé fait une blague, quel est le risque sur son image professionnelle ? Risque de moquerie en retour ?

1. Le **Jeu**: **risque faible**. L'amuseur ne s'implique pas corporellement. Exemple: utilisation d'accessoires, objets ludiques sur le bureau, gadgets amusants, courriel, images drôles...
2. L'**Humour verbal**: **risque moyen**. L'amuseur n'implique que ses facultés mentales. Ex: jeux de mots, compliments amusants, anecdotes d'entreprise.
3. Le **Personnage**: **risque élevé**. L'amuseur implique toute son apparence. Ex: mimique et gestuelle exagérée: clown, grimace, pitre... Assimilation à des futilités.

Peut-on développer son rire?

- Comment se doter d'un beau rire d'africain? Avec des exercices de respiration, de danse, de détente (pratique dans les clubs de rire sans faire de l'humour).
- Ne pas confondre: développer son sens de l'humour et son rire, l'un est mental, l'autre physique, les deux sont indépendants. Exemple: le pince-sans-rire: fait de l'humour sans exprimer sa joie.
- Et le contraire: le tempérament joyeux qui fait rire rien qu'en parlant alors qu'il n'y avait pas de gag.

Avec tous ces bénéfices pour l'entreprise ...

... Il fallait une **Ecole Suisse du Rire Relationnel**

- Séminaires de rire: « Gestion des Conflits avec Humour », « Rire contre le stress ». Fêtes d'entreprise Team-Building
- Formation continue: Diplôme en Communication Plaisir.

Le rire comme les essuies-glace permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie.

Gérard Jugnot

Cette présentation peut être téléchargée:

www.rireprimal.ch/hahaha.ppt

