



Pratique 014 RIRE EN ENTREPRISE

« ORGANISER DES SEANCES DE RIRE EN ENTREPRISE »

Levier(s) de bien-être concerné(s) / mots clés:

- Convivialité
- Motivation
- Participation

Grande dimension du bien-être au travail : Relations Humaines / sociales

Dimension (plusieurs choix possibles) :

- individuelle (JE - Reconnaissance de soi)
- organisationnelle (NOUS- Ensemble autrement)

Cas concret/ problème/ situation types: Aux Etats-Unis, on sait depuis les années 80 que les cadres pourvus d'un bon sens de l'humour sont plus performants car plus charismatiques, prenant plus de recul face aux situations critiques, dédramatisant et trouvant plus rapidement des solutions innovantes que ceux qui ne rient pas. L'usage, là-bas, est d'ailleurs de commencer systématiquement un discours par un mot d'humour afin d'obtenir rapidement l'adhésion de l'auditoire.

Description de la pratique : Une séance d'humour bienveillant lancée et gérée par un médiateur (interne ou externe à l'entreprise) crée rapidement du lien entre les participants, allège le sérieux du discours et permet de le mettre plus facilement en pratique les problèmes soulevés lors de ces séances. 10 minutes par jour suffisent !

Observé sur le terrain : Total, Banque Postale, Celaproduct, Galderma

Résultats obtenus de la pratique si existante : "Réintroduire du rire dans l'entreprise,



c'est réintroduire du lien humain. Le rire est contagieux et crée du lien. Il instaure une complicité, rapproche les équipes, augmente la motivation, stimule l'enthousiasme et le dynamisme positifs nécessaires pour relever les défis. Il crée une bonne ambiance permettant de venir facilement à bout des petits conflits et économisant l'énergie pour faire face aux grosses difficultés. Il booste la créativité et permet d'innover. Ses bienfaits sont aussi puissants au plan individuel que collectif. Mieux, il est scientifiquement prouvé que le rire répare point par point tout ce que l'excès de stress détériore. En période d'épuisement, une pause rire et la motivation revient. Dix minutes par jour suffisent pour maintenir la bonne humeur". (voir : Corinne Cosseron, *Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi*, Robert Laffont)

Limites/risques/limites de la pratique :

- Risque de la mesure gadget
- Mesure d'accompagnement, sans réforme de fond

Sources et références :

La technique est en vogue, avec de nombreux intervenants payants disponibles. Le choix de l'intervenant est critique pour que le débat autour de la prestation et du rire soit riche et constructif pour l'entreprise et ses salariés.

Personne ressource : Corinne Cosseron - La rigologie®, première technique de rire thérapeutique au monde, élaborée en 2002.

Article : <http://www.ecolederire.org/entreprises-concept-et-objectifs.html?PHPSESSID=7a0810d3d7cbb75418fc19a62d2f7d35>

Ouvrage : Corinne Cosseron, *Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi*, Robert Laffont