

Cultivez la bonne humeur au travail !

Difficile de garder le sourire en ces temps où le monde professionnel est d'une rudesse rare. Pourtant, la bonne humeur au travail est indispensable à la productivité et au bien-être de tous. Voici un petit mode d'emploi pour garder "la frite" à toute heure de la journée.

LE MONDE ACTUEL NE PRÊTE PAS TOUS LES JOURS À sourire. Avec la crise économique et sociale de 2009-2010 qui a laissé beaucoup de travailleurs sur le carreau, des objectifs de plus en plus élevés avec de moins en moins de moyens, des dirigeants qui mettent une pression parfois sévère sur leurs employés, il est vraiment difficile de garder sa bonne humeur et sa joie de vivre. Et pourtant : "Il est indispensable, voire vital de retrouver le sourire dans son quotidien professionnel", affirme d'emblée Corinne Cosseron, fondatrice de l'École internationale du rire et rigologue. Dans la culture française, on croit que si l'on rit au travail, on ne fait pas les choses sérieusement. Il y a même un effet de culpabilisation à être joyeux et communicatif ! Le message est pourtant clair : cultivez votre bonne humeur ! "Des études très sérieuses menées aux États-Unis ont prouvé qu'un cadre qui a le sens de l'humour est plus productif que quelqu'un de strict et sérieux, poursuit-elle. Dans une histoire drôle, par exemple, ce qui est rigolo, c'est qu'elle n'est pas linéaire, elle surprend, elle oblige le cerveau à être créatif. Pour le cadre, c'est exactement la même chose. Un manager plein d'humour va prendre plus de recul sur

les choses, il aura moins de conflits avec ses subordonnés et sa hiérarchie tout en renforçant la motivation de tous !"

NE PAS CULPABILISER

Corinne Cosseron est sans appel : ce n'est pas parce que l'on rit que l'on ne travaille pas, ou moins. Bien au contraire. En plus de stimuler et de remotiver, elle souligne d'autres bienfaits : "La bonne humeur désamorçait les conflits du quotidien. On travaille et on vit mieux avec ses collègues car on trouve plus de solutions aux petits tracas journaliers." Ainsi, il ne faut pas hésiter ni culpabiliser à faire des pauses de rire, comme d'autres en font pour un café ou une cigarette. "De plus, le rire libère le cerveau au niveau des tensions physiques et émotionnelles. Il fait retomber la pression, ajoute la rigologue. Il répare tout ce que les excès de stress démolissent. Nous avons en nous le poison et l'antidote." Sachez également qu'un salarié de bonne humeur est moins malade. Son système immunitaire fonctionne mieux, il est donc plus productif.

TRUCS ET ASTUCES

Corinne Cosseron enseigne régulièrement aux entreprises des techniques concrètes pour provo-

quer la bonne humeur. "En se levant le matin, même si on sait que la journée va être difficile, il faut trouver un moment agréable que l'on va vivre et se projeter dans ce positif, explique-elle. Ensuite, je conseille de se mettre devant le miroir de sa salle de bain et de se regarder avec bienveillance. Se sourire à soi-même est la meilleure façon de sourire aux autres." Et de conclure : "Il est inutile de grincher pour des choses que l'on ne changera pas. Il faut l'accepter. S'il y a de vrais problèmes, on les règle, sinon il faut être déjà content de ce que l'on a. Enfin, pensez qu'il est toujours plus simple de vous changer vous-même que de changer les autres. Apprenez à rire, à utiliser l'humour et prenez du temps pour vous accorder des pauses agréables, je le répète. C'est un véritable changement en soi qu'il faut engager et j'ai toujours observé que les salariés qui appliquent cette philosophie sont plus efficaces et créatifs."

