

«Faire la moitié du travail. Le reste se fera tout seul», Jean Cocteau (1889-1963), poète et cinéaste.

*How well*



## Job... Vous voulez rire?

De plus en plus de chefs d'entreprise font appel à des experts en rigologie pour destresser les salariés ou ressouder leurs équipes. À la clé? Le bien-être au travail

### Trop sérieux pour être drôle?

Le rire et l'entreprise: deux mondes qu'a priori tout oppose. «Nous avons un passé judéo-chrétien très culpabilisant vis-à-vis du rire et de la joie, assure Julien Peschot, formateur à l'École internationale du rire. Aux États-Unis, le sens de l'humour est une compétence à part entière. Un manager commence souvent son intervention par une blague pour capter l'attention des salariés, plutôt que de se lancer dans une longue présentation. À l'inverse, pour les Français, rire au travail n'est pas sérieux. Résultat: on est en train de mourir de ne plus assez rire!» Pourtant, depuis quelques années, les chefs d'entreprise ont pris conscience de l'importance du rire pour mieux communiquer. «Avant de rentrer dans le vif du sujet, nous organisons une conférence interactive pour expliquer aux salariés en quoi nos méthodes peuvent leur apporter un mieux-être.» L'objectif: rassurer d'abord le mental pour leur permettre de lâcher prise et de se libérer. Le tout sans moquerie ni cynisme.

### Évacuer le stress

Les études montrent que le rire répare les excès du stress. C'est une soupape de sécurité pour tout relâcher. «Au travail, le salarié n'est pas qu'une tête qui pense, mais un corps et des émotions, indique Fabrice Loizeau, créateur de l'Institut français du yoga du rire. Il faut quinze minutes de rire en continu pour que l'hormone du bien-être, l'endorphine, se sécrète naturellement.

Pour évacuer le stress, je propose aux participants des exercices qui ressemblent à du stretching doux et au yoga. Le rire est un prétexte pour obtenir la libération des tensions corporelles et mentales.» Au bout d'une heure et demie, ça marche, à en croire Nathalie, 49 ans, commerciale dans une entreprise de cosmétique: «Grâce à ces exercices très simples, les gens redeviennent plus humains. Ils partagent ensemble un moment positif.»

### Renforcer la cohésion des équipes

Proposées par la direction des ressources humaines, les séances de yoga du rire permettent une meilleure cohésion des salariés. «Nous avons en nous un mécanisme naturel du rire, sourit Fabrice Loizeau. Nous proposons des jeux faciles et simples, toutes hiérarchies confondues. Par exemple, au lieu de se dire bonjour, on rit, donc on réactive son système nerveux. Dans ces moments-là, les participants ne pensent plus à leurs fonctions. Ils sont seulement eux-mêmes.» Une méthode qui a fait ses preuves au Crédit Agricole, chez Leroy Merlin ou à La Poste. *Idem* pour l'École internationale du rire qui table sur les jeux coopératifs (parcours d'aventure, chaise musicale...) et la sophrologie ludique. «Le jeu est le propre de l'être humain, assure Julien Peschot. Il permet aux individualités de s'exprimer et donc aux salariés de mieux cohabiter.» Pour le plus grand bonheur des managers.

■ Institut français du yoga du rire & du rire-santé:

[contact@formation-yogadurire.fr](mailto:contact@formation-yogadurire.fr)

■ École internationale du rire:

[contact@ecolederire.org](mailto:contact@ecolederire.org)

