

VOTRE VIE CÔTÉ PSYCHO

midilibre.fr
lundi 9 avril 2018

Il est bon de rire au bureau

Entreprise. Peu de salariés s'autorisent l'humour. Or maniée avec délicatesse, la dérision peut s'avérer bénéfique.

L'humour au bureau, un besoin vital ? David Antissier et Élodie Arnéguy, les auteurs de Petit Traité de l'humour au travail, le confirment : 96 % des salariés jugent cela « indispensable, très important ou important ». Pourtant, rares sont ceux qui le pratiquent. Et pour cause : rien de plus ridicule qu'une blague qui ne fait rire personne. Ou, pire, provoque la moque condescendante d'un manager peu enclin à de telles familiarités. Pour affiner son sérieux au travail, faudrait-il sembler sérieux ?

« Dans l'inconscient collectif, la figure du commandeur inspire plus le respect que celle du latin à profs », confesse Patrick Amar, psychologue et directeur général du cabinet de conseil en management Axis Mundi. Résultat : à force de tourner sept fois leur blague dans leur tête, beaucoup finissent par la rayer. Pour se lancer, deux solutions. Attendre d'avoir gravi quelques échelons dans la hiérarchie (« Plus on est senior, plus on peut compter sur quelques courtisans toujours prêts à glousser », ironise Patrick Amar).

Pour faire passer des messages

Scruter ses managers : s'ils font grise mine, mieux vaut riez avec modération et échauffement entre collègues proches. S'ils sourient molement, tentez votre chance ! Mais attention aux blagues grivoises ou sexistes, sans parler des fausses bonnes histoires aux lourds relents xénophobes. Et puis, en France, l'humour est souvent vué. On préfère ironiser à propos de notre prochain que de nous-même. C'est plus simple, mais moins drôle pour les autres. Et parfois dévastateur : comment se défendre contre une remarque blessante faite « en rigolant » ? Cela peut vite tourner au harcèlement. « Au travail, le rire doit se faire avec les autres, et non contre », conseille Yasmine Hardi, coach et fondatrice du cabinet HaY coaching. « Inspirons-nous des Anglo-Saxons, recommande Patrick



■ De la dérision avant toute chose : riez autant que possible et ensemble, non aux dépens des autres.

STÉPHANE LAMON

Amar. Leur capacité d'auto-dérision est tout à fait adaptée au monde de l'entreprise. » Se moquer gentiment de soi brise la glace, ne met personne en danger et prouve sa capacité à prendre de la distance. Il sera toujours temps, ensuite, de tourner en dérision le « soi » collectif : sa propre équipe, voire son entreprise. L'humour peut bouleverser une carrière professionnelle. Directeur du campus L'Oréal à Chevilly-Larue, en région parisienne, Didier Bouche lui doit une large part de sa réussite.

Pour éviter le burn-out

« Sans lui, je n'aurais pas été de taille !, assure ce manager qui affiche moins d'un mètre soixante sous la toise. Comme je ne pouvais pas compter sur ma carrière pour impressionner, j'ai appris à manier l'humour pour faire passer des messages, régler des conflits, alléger l'ambiance... » « Le rire est un parfait lubrifiant social », confirme Yamina Hardi. Galateia peut en témoigner. Jeune avocate, elle a commencé sa carrière dans « une ambiance glaciale, avec des associés dépressifs à l'humour imprévisible ». Le

jour où, chez son deuxième employeur, elle a commis une malencontreuse faute d'orthographe dans un dossier important, elle s'attendait au pire. « Mon boss m'a juste dit que c'était drôle », raconte-t-elle, encore étonnée. Car il connaît les vertus pédagogiques de l'humour : « Dans certains cabinets, la moindre erreur se règle par une colère monumentale avec, pour seul résultat, une jeune recrue sociale et improductive pendant des semaines. L'humour, lui, permet de faire passer le message sans traumatisme ni humiliation.

Galateia est, il est vrai, tombée dans un drôle de cabinet d'avocats. Son patron, Frédéric, a poussé son amour du rire jusqu'à se marier à une « rigolote » professionnelle : Corinne Cosseron, fondatrice de l'École internationale du rire. Pas question donc, dans son étude, de voir les mines s'allonger devant les dossiers. Pour faire baisser la pression, il teste toujours « un petit pot de côté. Avec les clients, je force le trait sur la défense utilisée, ou sur la partie adverse. En interne, nous faisons des jeux de mots », explique-t-il. « Nos journées

passent plus vite, témoigne Galateia. Et nous sommes moins stressés. » Difficile de rigoler tout seul. Le rire est partagé, ou n'en pas. « C'est d'ailleurs l'une de ses vertus : il signe l'appartenance à un collectif, fait de valeurs et de repères professionnels communs, de façon d'envoyer le travail, le produit, la relation client... », souligne Julien Pelletier, expert à l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail. Ce n'est pas un détail. Quand les réorganisations laissent le salarié perdu, la persistance de l'humour dans l'équipe rappelle un fait précieux : il n'est pas seul, le collectif existe encore.

Pour lutter contre l'isolement

L'humour se transforme parfois en « rire de combat ». C'est-à-dire en moyen de pression contre un management dont les méthodes sont jugées contre-productives. Caricatures, typhes, dessins et bons mots sont souvent aussi efficaces qu'un conflit ouvert. Élu du personnel dans un organisme de logement social, Aziz n'hésite jamais à sourire à la table des négociations. « Pré-

sentés avec malice, bien des arguments deviennent imprenables », assure-t-il. Et, plus quotidiennement, « l'humour permet de libérer la parole, et d'apprendre, si nécessaire, à dire non. C'est indispensable », renchérit Didier Bouche.

Pour mieux travailler

C'est prouvé : rire au travail, c'est aussi bon pour la créativité et la productivité. Il y a quelques années, Marco Sumpietro, professeur à l'université Bicconi de Milan, a interrogé près de deux mille salariés en Allemagne, aux États-Unis, au Royaume-Uni, au Japon et en France, rapportent David Antissier et Élodie Arnéguy. Avec un résultat décollant : « L'humour est un support à la performance d'équipe. » Plus détendus, les salariés s'autorisent plus de créativité. Frédéric applique ce principe à la lettre : lorsque l'un de ses collaborateurs bute sur une stratégie de défense, il la met en sketch. « Cela permet de rebondir sur de nouvelles idées ! »

CATHERINE BERNARD

➔ PAGE RÉALISÉE EN PARTENARIAT AVEC PSYCHOLOGES MAGAZINE

APPRENDRE
Ces cours d'humour

Si instiller le rire au bureau relève de la mission impossible, il est envisageable d'externaliser cette mission. Polytechnicien, Serge Grudinski organise des « grands rires partagés » dans les entreprises. Ses one-man-show visent à mobiliser les équipes, expliciter les stratégies, faciliter les changements. Car, s'il faut appuyer là où cela fait mal, autant le faire en riant ! Corinne Cosseron, elle, ne fait pas d'humour. « Dans nos ateliers, nous remettons le rire dans le corps des gens », explique la fondatrice de l'École internationale du rire, qui intervient aussi en entreprise.

Des bienfaits pour le corps

Même purement physiologique et mécanique, il a des bienfaits médicalement documentés : réduction du stress, de la tension artérielle, sécrétion d'endorphine, meilleure confiance en soi. « Quand on a ri ensemble se crée aussi un lien particulier », témoigne Philippe Merchand, patron de l'hôtel Mercure Paris Boulogne, à qui Caroline Flandin-Bley, organisatrice de séminaires, a proposé cette expérience. « Cela a permis aux nouveaux venus d'intégrer plus rapidement l'équipe, mais aussi de refonder un collectif après la période de travail que nous venions de traverser. » Rire sans objet, sans blague, c'est contagieux. Corinne Cosseron ne se fait cependant pas d'illusion : aussitôt ri, aussitôt oublié. Le quotidien reprend ses droits avec son cortège de stress. « Alors, précise-t-elle, nous donnons aussi aux participants quelques petits trucs – ne serait-ce qu'un nez rouge – pour qu'ils repensent à l'atelier. Et sourient, au moins intérieurement. »