

LA DÉPÊCHE

DU MIDI

Le journal de la démocratie

VENDREDI 11 MAI 2018

Tél: 05 62 11 33 00 • contact@ladepêche.com • www.ladepêche.fr

Les chasseurs de bonheur aux aguets à Frontignan

l'essentiel

Aux 16^{es} Rencontres des zygomatiques de Frontignan, le rire, c'est du sérieux. Ainsi, cette étude sur le bonheur au travail qui montre qu'il y a bien des jobs plus épanouissants que d'autres...



Rire collectif final pour les 16^{es} Rencontres zygomatiques... Les spécialistes prescrivent 15 minutes de rire par jour... pour vivre plus longtemps... / TopSud newsmann

Pour être heureux dans son travail, mieux vaut être qualifié, bénéficier d'une grande autonomie et ne pas être exposé à l'insécurité de l'emploi. C'est ce qui ressort des dernières études scientifiques qui ont fait débat entre spécialistes aux 16^{es} rencontres zygomatiques de Frontignan (Hérault). Les experts ont notamment largement échangé sur une très sérieuse étude sur le bonheur au travail (Dares 2018)

Chez les nantis du Top 15 des gens heureux au boulot, on trouve les ingénieurs informatiques, les cadres du transport et de la logistique et aussi les personnels navigants de l'aéronautique. On trouve encore les responsables d'études statistiques, compris sur le bonheur au travail. Viennent ensuite, les employés de service divers, les techniciens de l'informatique, les assistantes maternelles, les livreurs.

En dehors de la catégorie de ceux qui ne

se disent « pas heureux » au travail, on remarque les cuisiniers, les employés de l'hôtellerie-restauration, les agriculteurs, les bouchers, les employés de libre-service, les ouvriers des travaux publics et de la mécanique, mais aussi : les employés des secteurs de la banque et des assurances.

Reconnaissance

« Ces employés dans la banque sont en première ligne face aux clients. Ils sont souvent en porte-à-faux, ne peuvent pas effacer les agios des personnes en difficulté. A l'inverse, les cadres de

ce même secteur veillent à ce que les agios soient bel et bien facturés pour satisfaire aux statistiques de bonne gestion. Ils ne mettent pas les mains dans le cambouis » explique Frédéric Cosserson de l'institut français de recherche sur le bonheur.

« Pour le cuisinier c'est différent. Dans un restaurant, c'est la clef absolue de la réussite. Et pourtant quid de la considération et des pourboires qui se partagent le plus souvent en salle ? Et quid des compliments gratifiants pour lui ? » poursuit Frédéric Cosserson. En clair la pénibilité et l'intensité au travail, les con-

traintes d'organisation, les conflits éthiques, la demande émotionnelle (infirmières) et l'insécurité de l'emploi sont de sérieux inhibiteurs du bonheur au travail. Et pourtant le bonheur au boulot est une affaire rentable. Un salarié heureux est six fois moins absent, deux fois moins malade, neuf fois plus loyal et deux fois plus créatif. D'où la tendance actuelle à développer le coaching en entreprise et à créer des postes des directeurs opérationnels du bonheur.

« Je fais le choix de la psychologie positive » en format cahier de poche. Par Yves Alexandre Thalmann.

CAPITALE DE LA RECHERCHE SUR LE RIRE

Depuis 15 ans, Corinne Cosserson et son mari Frédéric mènent à l'École internationale du rire un impressionnant travail de recherche sur les bienfaits du rire pour la santé. Ils ont compilé, exploré toutes les pistes, toutes les études pour comprendre comment accéder au bonheur et rester en bonne santé, le plus longtemps possible. « Pour favoriser la longévité, il est vivement conseillé de rire, d'un rire franc, au moins 15 minutes par jour. C'est la bonne dose. Cela permet de libérer des substances cérébrales bienveillantes : endorphines, sérotonine... C'est scientifiquement prouvé » explique Corinne Cosserson dont le livre « Mettre du rire dans sa vie » va être réédité. Et ce n'est pas la seule bonne recette. On vient de découvrir que d'aller à deux concerts de musique par mois serait de nature à prolonger l'existence. Le chercheur suisse Yves-Alexandre Thalmann préconise, lui, de ranger dans son esprit les souvenirs heureux, les grands moments de sa vie. « Il s'agit d'en prendre soin et de les ranger comme dans un album de photos. Et de s'écarter des souvenirs douloureux » explique-t-il.