

# Les infos de l'Atelier des Formateurs

## Le rire au travail

L'humour est un formidable outil de cohésion et de socialisation. Le rire transcende les frontières culturelles et linguistiques, il permet de créer des liens et se présente comme un moyen universel d'exprimer ses intentions de coopération. C'est particulièrement vrai dans la sphère privée, mais qu'en est-il dans le monde si particulier de l'entreprise ? Nous interroge Marlène Moreira

### Analyse d'une situation

Face à l'incertitude et au manque de visibilité sur une sortie de crise proche, de nombreux acteurs de l'entreprise expriment de la morosité, une forme de découragement, une baisse d'énergie. Lorsqu'il a fallu faire face, la mobilisation a souvent été très intense, aujourd'hui, un sentiment de fatigue s'installe. Le collectif, qui peut habituellement être une ressource, est moins présent du fait du télétravail, et des masques qui limitent les interactions non verbales. Les réunions en visio permettent de traiter les questions opérationnelles mais n'offrent pas les mêmes possibilités d'interactions, la convivialité y est plus difficile à vivre.

**Comment dans ces conditions retrouver de la convivialité?**

**Comment le rire peut-il contribuer à nourrir une dynamique collective et un bien-être individuel ?**

### Une réponse possible



#### Le rire et ses effets

- Sécrétion d'hormones « du bonheur », anti-stress
- Renforcement des défenses immunitaires, relâchement musculaire
- Développement de la créativité et augmentation de la productivité
- Relâchement des tensions et renforcement des liens



#### De la pratique physique du rire à l'autodérision

- On peut pratiquer le rire comme le yoga
- Entre se réjouir et rire, toutes les nuances sont possibles
- L'autodérision pour accepter ses propres limites et imperfections avec le principe d'exemplarité



#### Une question de culture avec des limites

- Rire pour se rapprocher et non pour diviser
- Connaître les limites pour ne pas blesser
- Le rire peut être un refuge contre la douleur, s'il devient excessif, il peut cacher un malaise

*Si cela ne fait que quelques années que l'humour est pris au sérieux par le monde de l'entreprise, il est aujourd'hui perçu comme une qualité désirable. Alors c'est l'occasion de propager ses bienfaits, dans le respect de l'autre. Le rire, c'est du sérieux. (Marlène Moreira)*



## L'Atelier des Formateurs

### Qui sommes-nous?

Un groupe de formateurs expérimentés, pluridisciplinaires, qui partagent leurs expériences, leurs outils et qui travaillent ensemble depuis de nombreuses années.

Martine PROST  
Jean-Louis BOURG  
Sophie GALLOIS  
Cyril BORDIER  
Evelyne MIGNON  
Sylvie LAÏS  
Martine MOREAU  
Jean-Philippe FAVENNEC  
Vincent GUILLEMINOT

### NOTRE DEMARCHE

**Nos dispositifs s'adaptent aux individus, ce ne sont pas les individus qui s'adaptent au contenu.**