



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Souriez ! L'humour au travail constitue une valeur sûre

Si vous ne savez pas à quel point il est important de faire preuve d'humour au travail, prenez en considération la recherche sur ce sujet.

Un sondage parrainé par une agence de service temporaire a démontrera que les cadres américains croient que les gens qui ont le sens de l'humour accomplissent mieux leur travail que ceux qui n'ont que peu ou pas le sens de l'humour. En fait, 96 pour cent des personnes interrogées croient que les gens avec bon sens de l'humour réussissent mieux que les autres. La recherche poursuit en faisant ressortir le fait que le sens de l'humour puisse aider les gens plus allègres à conserver leur emploi en périodes difficiles. Et qui plus est, il peut les propulser vers les sommets de l'échelle hiérarchique, dépassant leurs collègues sans humour.

Vous vous demandez «pourquoi ?» Il semble que les gens qui ont le sens de l'humour sont de meilleurs communicateurs et de meilleurs coéquipiers. Des études ont démontré que des travailleurs heureux sont plus productifs. En fait, un chercheur de l'Université de Californie a découvert que le sens de l'humour peut aider les employés à se libérer de leurs tensions. Conséquemment, ils peuvent se concentrer plus efficacement sur leur travail. Mieux encore, les employés qui se plaisent à interagir avec leurs collègues sont moins susceptibles de se laisser distraire. En d'autres termes, ils ressentent moins le besoin de rechercher du soutien social hors du travail en téléphonant à leurs parents et amis ou en prenant congé.

Une recherche menée au Collège Mary Baldwin en Virginie par le Dr Ashton Trice, psychologue, a démontré que l'humour nous aide à penser. Aux prises avec des difficultés lors d'un projet important, une personne a tendance à se sentir fâchée ou déprimée. Cette humeur négative peut nuire au rendement subséquent. Selon la recherche du Dr Trice, prendre le temps de s'arrêter pour rire peut aider à nous libérer de ces sentiments négatifs et nous permettre de reprendre notre tâche ou passer à un autre projet sans être affecté par un échec précédent.

Si l'humour a une si grande importance, pourquoi alors ne l'utilise-t-on pas plus souvent au travail ? La raison est

probablement que la plupart des gens ne se rendent pas compte de ses effets bénéfiques dans le milieu de travail. Ils sont portés à croire que l'humour et le rire dénotent un manque de productivité et de professionnalisme. Toutefois, il est important de réaliser qu'un genre particulier d'humour peut être déplacé au travail et qu'il est souvent utilisé à des moments inopportuns.

### L'humour qui ne convient pas

Qu'est-ce donc que l'humour ? Bien, commençons par ce qui ce n'est pas. L'humour a bien peu à voir avec la moquerie. La plupart du temps, le dindon de la farce ne s'amuse pas du tout. Dans un de ses récents ouvrages, le Dr Terry L. Paulson, psychologue et auteur, affirme que «quand l'humour est bien utilisé, on rit avec les gens et non à leurs dépens. » L'humour n'a rien à voir avec le fait de prendre votre travail à la légère ou de plaisanter sur le fait que la compagnie ne soit pas un bon endroit où travailler ou encore de plaisanter au sujet de ses produits ou services. Et l'humour n'a absolument rien à voir avec les moqueries se rattachant aux facteurs raciaux, religieux ou liés au sexe. Il ne faut pas faire l'erreur de croire que plaisanteries et humour sont synonymes. En fait, les farces qui offensent les gens sont exactement le contraire de l'humour.

### L'humour approprié

L'humour le mieux adapté au milieu de travail se rapporte à l'attitude. Cela signifie voir le côté humoristique des situations qui surviennent dans le quotidien. Cela signifie savoir se prendre soi-même à la légère ainsi que le monde en général. Cela signifie avoir suffisamment de confiance en soi pour rire de soi-même. Et souvenez-vous, lorsque vous riez de vous-même, vous ne risquez pas d'offenser autrui. Le Dr L. Paulson décrit ainsi l'humour dirigé contre soi-même ; « Quand on dirige une plaisanterie contre soi-même de façon légère, cela a l'effet d'un «lubrifiant social », une façon de dire «eh ! Cette personne est un être humain, quelqu'un qui est à l'aise avec la vie, et nous pouvons nous sentir ainsi nous aussi ! » » Évidemment, ce genre d'humour crée une atmosphère qui n'est pas menaçante.

### Comment utiliser l'humour en milieu de travail

Que pouvez-vous faire pour développer votre sens de l'humour et le partager avec vos collègues en milieu de travail ? Essayez les trucs suivants :

1. Évaluez le type d'humour que serait acceptable dans votre milieu de travail particulier. Par exemple, si vous travaillez dans une entreprise où l'humour n'est pas bien vu, une journée de mascarade ne risque pas d'être indiquée. Plaisanter sur soi-même est peut-être le meilleur moyen de communiquer un peu d'humour dans ce type de milieu. Et vous trouverez peut-être que vous devrez rire seul quand quelque chose vous amuse.
2. Prenez l'habitude de rechercher l'humour dans des situations qui surgissent chaque jour au travail. Laurence J. Peter et Bill Dana, dans un de leurs récents ouvrages disent : « Réalisez-vous qu'un sens de l'humour est plus profond que le simple rire, plus satisfaisant que la comédie et il apporte plus que du simple divertissement. Le sens de l'humour voit ce qui est amusant dans les expériences quotidiennes. Il est plus important de s'amuser que d'être amusant. »
3. Faites une compilation de votre propre répertoire de citations humoristiques, de mots d'esprit et de plaisanteries. Rendez-vous à votre bibliothèque locale et prenez le temps de feuilleter des anthologies de l'humour et des livres de farces pour les « conversations de salon ». Gardez en tête que plus souvent qu'autrement vous devrez adapter l'humour à votre situation particulière. Ensuite, utilisez vos plaisanteries lorsque le moment propice se présente. Plus que tout, assurez-vous que votre humour est de bon goût.
4. Suggérez à votre département d'installer un babillard sur lequel les employés pourront afficher des coupures amusantes de bandes dessinées, des photos, des anecdotes, des publicités et des autocollants de pare-chocs.
5. Découper les bandes dessinées des journaux et des revues et, ensuite, créez vos propres rubriques pour la bande du bureau.
6. Utilisez l'humour pour briser la glace quand vous animez une réunion ou pour faire passer votre point de vue à titre de participant. Rappelez-vous : Un bon sens de l'humour et de bonnes habiletés à communiquer vont souvent de pair.
7. Essayez l'humour quand vous voulez alléger une situation difficile. Barbara Rae, présidente de Work Force, une agence de placement nationale, a dit ceci au sujet de l'humour au travail : « Lorsque les pressions du travail poussent les gens près du point de rupture, une remarque bien placée peut faire toute la différence entre une pièce pleine d'amis ou une pièce pleine d'ennemis irrités. »
8. Offrez à vos collègues des cartes amusantes et des cadeaux drôles lors d'occasions spéciales.
9. Envoyez des télégrammes humoristiques. Quand vous voulez exprimer votre appréciation ou complimenter un collègue, envoyez une carte humoristique ou créez un « humour-gramme » en écrivant une note à laquelle vous attacherez une coupure de bande dessinée appropriée.
10. Prenez une pause-rire. Montez une bibliothèque de l'humour - une collection de coupures de bandes dessinées, d'articles amusants et de livres de bandes dessinées populaires. Ensuite, quand vos collègues passent une mauvaise journée et que votre attitude devient négative, prenez le temps, pendant la pause-café ou l'heure du lunch, de lire quelque chose de votre bibliothèque de l'humour. Vous découvrirez qu'une bonne séance de rire peut souvent vous aider à retrouver votre attitude positive.

Nous laisserons le dernier mot sur l'humour à l'auteur Joël Goodman : « L'humour prévient le durcissement des attitudes et il crée ce qu'on appelle des «paranoïaques inversés ». Ils pensent que le monde leur veut du bien. »

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**