

# Gardez le sourire : c'est sérieux !

**Au bureau, nous rions trop peu. Pourtant, les vertus du rire au travail sont nombreuses. Allez-y : riez !**

**P**ourquoi est-ce que ce sont toujours les mêmes qui n'ont pas la carrière qu'ils méritent ? Vous savez, ceux à qui on ne confie pas les beaux projets, qui n'ont pas les bons outils, qui ont hérité de la mauvaise équipe et qui n'ont jamais le soutien des autres ? Des mauvais rendements financiers à cet hiver qui n'en finit pas, on dirait que le monde entier se ligue contre eux. Vous les reconnaissez ? Ils ont la mine basse, l'air insatisfait et renfrogné ? À force, ils finissent par lasser leurs collègues.

Il se pourrait bien que la solution à leur problème réside tout simplement dans le fait de « lâcher leur fou ». Rire un coup est excellent pour le moral et la santé. Ce serait même un des meilleurs antidouleurs qui soit, et cela aurait même des vertus anti-inflammatoires. Alors, ne vous gênez pas, et moquez-vous de votre boîte d'Advil.

Je lisais récemment que seulement 6% des gens rient au travail, un chiffre inquiétant. Saviez-vous que le rire influe sur notre santé et nous amène à prendre de meilleures décisions ? Sans blague, il existe au Québec depuis 1988 une Association de l'humour appliqué ([www.aha.qc.ca](http://www.aha.qc.ca)). Pourquoi certains considèrent-ils le travail comme un lieu austère où il n'est pas permis de faire de l'humour ? Avoir de l'humour, au contraire, permet de prendre du recul et de mieux affronter les situations difficiles ou stressantes. C'est une arme formidable contre le stress et la déprime, et il permet souvent de désamorcer une situation tendue. Avec l'humour, on peut dédramatiser les choses, faire tomber la pression, et même créer un solide esprit d'équipe. Le fait de sourire nous permet de projeter une image positive de soi-même et de l'entreprise que l'on représente ; c'est une marque de réussite. L'employé heureux arborera un visage radieux qui incitera les clients à acheter le produit ou le service de son organisation. Il pourra même faciliter le recrutement d'autres employés.

L'humour peut prendre la forme d'un simple clin d'œil, d'une blague du président à l'assemblée annuelle ou de jeux de mots qui servent de codes aux membres d'une équipe. Certaines entreprises vont même jusqu'à officialiser l'humour en favorisant des « bizutages », ou rites humoristiques pour les nouveaux visant à favoriser l'échange au sein de l'équipe. Un candidat que nous avons recruté récemment nous a raconté que la première semaine dans son nouvel emploi avait été ponctuée de blagues et de tours joués par ses collègues, et qui n'avaient rien de méchant. S'il réussissait ce « test d'initiation » avec humour, il devait préparer un dessert individuel à chacun des membres du service pour fêter son intégration (il a choisi de leur offrir des choux à la crème confectionnés par ses soins).

Il est recommandé aux vendeurs de faire rire leurs clients. La complicité qui en découle est positive, car elle naît dans le plaisir. Un sourire va au-delà du simple rictus ; il doit être le reflet de votre état d'esprit. Plus vous êtes bien dans ce que vous faites, plus vous êtes heureux, et plus votre corps montre des signes de ce bien-être. Le sourire est la marque d'une attitude positive que l'on perçoit, même au téléphone. Au lieu de ne voir que des problèmes, ceux qui sourient transforment leurs difficultés en occasions et génèrent plus facilement de nouvelles idées. Savoir rire de soi-même et de ses travers, de ses débordements ou de ses mésaventures est un signe d'équilibre aussi bien pour une personne que pour une organisation. « La crise d'hier est la blague de demain », faisait d'ailleurs remarquer l'écrivain anglais Herbert George Wells.

Dans un contexte professionnel, la personne qui ne sourit pas et qui ne fait jamais d'humour aura tendance à se marginaliser ; elle ne s'attirera pas la sympathie de ses collègues et deviendra bientôt le mouton noir ou le grincheux du service. Puis, peu à peu, elle se sentira ostracisée et laissée à elle-même, et s'embarquera alors dans un vrai cercle vicieux.

Mais attention ! L'humour doit toujours être utilisé avec tact et jugement, et jamais aux dépens d'autrui. La moquerie n'a rien de positif. Votre interlocuteur doit être prêt à recevoir votre humour et en mesure de le comprendre. Avoir un sens de l'humour appliqué au management, c'est faire passer son message en douceur tout en gardant le sens des nuances.

Enfin, pour ceux qui seraient à la recherche d'idées pour faire de l'humour au travail, je recommande le jeu de cartes « 50 ideas to have fun at work », qu'un de mes collègues a reçu lors de notre échange de cadeaux de Noël. +

\* Présidente de Venatus Conseil ([www.venatus.com](http://www.venatus.com))

