



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

L'humour au travail

Un peu d'humour au quotidien, et plus particulièrement au travail, est la meilleure arme pour rester en santé. Un peu de légèreté aidera les employés à effectuer leur travail dans un état d'esprit positif et détendu. Le rire est à la fois un plaisir et un remède. Il contribue à soulager le stress, la tension et l'anxiété. Il accélère le rythme cardiaque et la circulation sanguine, réduit l'hypertension, stimule le système digestif, renforce le système immunitaire, nettoie le système respiratoire, réduit les tensions musculaires et augmente la production d'endorphines, qui sont des antidouleur naturels.

En plus de ses effets physiques bienfaits, l'humour a des effets psychologiques considérables. Lorsque vous riez avec quelqu'un, vous partagez, ce qui d'un point de vue humain est très significatif. Un environnement où les gens sont conscients du sérieux de l'humour au travail encourage l'esprit d'équipe, la créativité et l'implication personnelle. Rire au travail peut dissiper instantanément les attitudes négatives. Le rire peut également nous aider à traverser des situations difficiles.

L'humour chez l'être humain

Selon le Leisure Information Network, le rôle important que jouent l'humour et le rire dans le mieux-être en général et la protection contre le stress est très bien documenté. Freud voyait dans le sens de l'humour le mécanisme de défense idéal et le percevait comme un don rare et précieux. Pour sa part, Dixon suggérait en 1980 que l'humour semblait être devenu chez l'être humain une alternative cognitive au stress, laquelle, en permettant à une personne de prendre une perspective philosophique face à un événement stressant, en réduit les effets émotionnels néfastes.

Afin de mieux comprendre la fréquence et les types d'humour qui font partie de notre quotidien, et aussi pour analyser la relation entre l'humour quotidien et le bien-être émotionnel, LIN rapporte qu'en 1982, Mannell et McMahon ont demandé à 31 universitaires de tenir un journal d'humour et d'y enregistrer toutes leurs expériences humoristiques au cours d'une journée. Les participants devaient également décrire leur humeur le matin et le soir de cette même journée. Ils ont rapporté en moyenne 18,1 incidents humoristiques, dont 13,4 ont provoqué des éclats de rire. De plus, la fréquence des incidents humoristiques de la journée affectait leur humeur de façon importante. Plus précisément, les participants qui avaient expérimenté le plus grand nombre d'incidents humoristiques ont vu la vigueur et l'enthousiasme l'emporter sur l'anxiété, la fatigue et l'hostilité. Ces résultats appuient l'hypothèse selon laquelle l'humour, lorsqu'il prend la forme d'un plaisir léger, contribue au bien-être psychologique et émotionnel.

Quelle est la meilleure forme d'humour ?

Au travail, l'humour doit être enrichissant, positif et respectueux. Des histoires personnelles amusantes ou un trait d'humour bien placé produiront un meilleur effet qu'une pointe malveillante ou qu'une farce ou attrape. Pensez à la dernière fois où vous avez ri au travail. Était-ce à cette réunion où un commentaire inattendu a contribué à détendre l'atmosphère ? Il y avait aussi ce conférencier qui a brisé la glace avec une anecdote personnelle. Et ce collègue qui s'est arrêté à la porte de votre bureau, le temps de vous raconter sa dernière gaffe. Ou encore votre patronne lorsqu'elle décrivait la tendance bizarre qu'a son chat de sauter sur les gens au moment où ils s'y attendent le moins.

Pour la plupart d'entre nous, partager un espace de

travail huit heures par jour représente autant de défis que de possibilités. Contribuer à rendre l'environnement plus agréable réduit les défis et augmente les possibilités. Lorsque nous sommes confrontés à des conflits ou à des dilemmes personnels, nous trouvons des solutions, soit en réglant le problème nous-mêmes, soit en demandant l'aide des collègues, des superviseurs ou en faisant appel aux services du PAE. Alors, pour que l'environnement demeure positif et jovial, nous pouvons vouloir y insérer un brin d'humour.

Où est le danger ?

Les organisations où l'on encourage le rire plutôt que seulement le tolérer sont généralement des environnements heureux et productifs. Mais, comme en toute chose, le juste milieu est important. Pour que l'humour au travail soit positif, il doit exister une grande sensibilité interpersonnelle et corporative. L'humour étant très personnel, ce qui peut nous sembler drôle pourrait être perçu comme une offense par certaines personnes. Ne jamais perdre de vue que les autres ne nous trouvent pas toujours drôles.

Si vous avez l'intention de raconter une histoire drôle à vos collègues, et surtout si vous avez l'impression qu'ils vont la répéter, pensez-y deux fois plutôt qu'une. À moins que vous connaissiez très bien vos collègues, il y a de fortes chances qu'une personne dans le groupe vous surprendra par sa réaction. Vos collègues et vous vous sentirez beaucoup plus à l'aise si l'humour se dégage de votre bon caractère et de votre énergie plutôt que d'une plaisanterie blessante. Lorsqu'il est question d'humour, mieux vaut être prudent que désolé. Et, évidemment, les commentaires et les plaisanteries racistes, sexistes ou péjoratifs en plus d'être injustes peuvent aussi s'avérer illégaux. Il est donc préférable de s'abstenir.

Un peu de décorum

La culture organisationnelle est le principal facteur qui guide notre conduite. Même si les échanges de plaisanteries sont permis autant dans les bureaux de l'administration que dans la salle à manger, le décorum a toujours préséance. Au travail, la priorité consiste à effectuer sa tâche en respectant les politiques corporatives, ce qui ne signifie pas pour autant que la gaieté n'y a pas sa place. Personne ne veut être surpris en pleine hilarité lorsque des clients potentiels visitent l'usine, et personne ne veut paraître dépourvu d'humour. Une bonne dose de respect, d'à propos et d'humanité

devrait guider notre comportement face aux attentes de l'organisation.

Un peu d'humour, s'il vous plaît

- Commencez une collection humoristique, comme par exemple des bandes dessinées, des articles drôles, des anecdotes amusantes, n'importe quoi qui vous porte à rire. Lorsque vous aurez une mauvaise journée ou que vous ressentirez les effets du stress, faites le tour de votre collection et vous retrouverez le goût de rire, que vous partagerez peut-être même avec vos collègues.
- Lorsqu'il s'agit de formation en milieu de travail, essayez de trouver des films qui combinent l'humour et l'apprentissage.
- Instaurez un club de bonne humeur au travail. Vous pourriez visionner des films de Charlie Chaplin ou de dessins animés sur le mur de la cafétéria, monter une collection de livres amusants que les employés pourraient emprunter ou encore organiser un concours d'amateur tous les jours de la semaine à l'heure du dîner (généralement très drôle !).
- Notez dans un carnet les occasions où vous avez ri au travail. Essayez de répéter l'expérience.

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

1 888 835-2447