

Source de bien-être, le rire peut prévenir le burn-out

Apprendre à rire en entreprise est un bon moyen pour évacuer le stress et désamorcer les tensions. C'est un moment de communication et de partage qui aide à préserver le capital santé des collaborateurs soumis aux contraintes et aux changements. Accessible à tous, la technique arrive en Suisse romande.

Chacun d'entre nous a de façon intuitive tiré profit de son expérience du rire. Un moment de franc rire est assimilable à un instant de petit bonheur au cours duquel la détente physique gomme les aléas du quotidien et nous procure un bien-être quasi hors du temps. En entreprise, un message transmis avec humour, respect et sympathie a plus de chance d'être entendu et écouté. Et il est plus agréable de côtoyer un collègue qui évacue son stress en riant plutôt qu'en réagissant avec des comportements impulsifs de fuite ou d'agressivité.

Méthode. Les séances de rire collectif permettent aux personnes manquant de confiance en elles de vaincre leur timidité et de mieux se sentir dans leur peau. Au travers des exercices pratiqués en groupe, les participants s'affranchissent de leurs inhibitions, deviennent plus sociables et plus extravertis.

Au départ, certaines personnes peuvent être hésitantes à rejoindre un club de rire par peur du ridicule. Une fois cette étape franchie, elles prennent plaisir à participer aux séances, viennent

«Les participants prennent plaisir, viennent avec des suggestions, et développent ainsi leur créativité et leurs qualités de leadership.»

Danielle Gossett-Tamarcaraz

avec des suggestions, et développent ainsi leur créativité et leurs qualités de leadership.

Cette méthode a déjà fait ses preuves dans plus de 50 pays, y compris en Suisse où j'ai déjà formé 1200 participants aux bienfaits du rire dans le cadre du programme Prévention Santé.

Les premiers résultats constatés sont, en moyenne, une augmentation de 23 pour cent de l'esprit d'équipe (max 60 pour cent), 10,5 pour cent de leur motivation (max 39 pour cent) et 8,5 pour cent d'accroissement de leur énergie (max 38 pour cent).

Sur le terrain, une multinationale a réuni ses chefs de départements européens pour une journée de séminaire couronnée par une séance de rire collectif. Cet atelier a permis au nouveau

chef d'intégrer l'équipe, de créer un esprit de solidarité plutôt que de compétition, ceci malgré les barrières linguistiques et de se créer une bonne image: la séance a été perçue comme un cadeau par ses collaborateurs.

Un responsable RH d'une société est confronté à un épineux défi: sa société est en plein essor et est passée de 18 à 40 collaborateurs en deux ans. Comment valoriser les premiers et intégrer les nouveaux au «noyau» initial? Un atelier de coaching de groupe lui a permis de dépasser ses attentes et de constater des résultats positifs surprenants... en une seule journée. L'ambiance n'a plus été la même au bureau, les barrières sont tombées. Les journées harassantes avec des changements fréquents de procédures liés au développement de la société sont ponctuées de rires libérateurs, encouragés par le DRH lui-même.

Imaginez une équipe amenée à travailler ensemble huit à dix heures par jour et qui se rencontre autour d'un animateur. Rire ensemble permet aux nouveaux de s'intégrer et transforme l'ambiance au travail. De plus, après une bonne séance de fou rire les participants disent avoir évacué leurs tensions physiques et mentales....

En entreprise, le rire renforce la cohésion d'équipe et facilite la confiance, donne une opportunité de décompresser et de se remotiver.

«Le rire est le chemin le plus direct entre deux personnes» disait Charlie Chaplin. Rire en groupe crée un sentiment de communauté et favorise l'ouverture aux autres. Le fait de «s'exposer» en train de rire à d'autres personnes renforce les liens.

Selon le Dr Madan Kataria, inventeur en 1995 de la méthode du Rire sans Raison appelée aussi Yoga du Rire, des études ont démontré que «les enfants rient jusqu'à 300 fois par jour... alors que les adultes seulement 20 fois» Son intention était donc d'aider ses patients à augmenter leur capacité à rire, car il savait qu'un bon moral favorise la guérison.

Que se passe-t-il dans mon corps quand je ris? Vous l'avez certainement déjà senti, dès les premiers soubresauts d'un fou rire, votre cœur s'emballa. Effectivement, rire sollicite



votre muscle cardiaque et votre circulation sanguine s'en trouve stimulée, nos abdos se musclent et tous les organes internes sont massés.

D'où vient cette sensation de bien-être profond après un bon fou rire (comme après une bonne crise de larme)? Quand on rit, notre corps accélère sa production d'endorphines, et cette hormone naturelle anti-stress amplifie cette douce sensation de détente.

Et pendant tout ce temps, notre cerveau se réjouit de tout cet afflux d'oxygène ce qui facilite notre concentration et booste notre mental. En réalité, ce n'est que si l'on arrive à lâcher prise sur nos soucis qu'on peut se laisser emporter par des éclats de rire. A dose régulière, quelques rires mettent un peu de légèreté dans un climat tendu et nous aident à prendre du recul dans une situation délicate ou préoccupante de notre quotidien. C'est disponible 24h sur 24, 7 jours sur 7, c'est déjà en chacun de nous et... c'est gratuit!

Danielle Gossett-Tamarcaraz

Danielle Gossett-Tamarcaraz sera présente au Salon RH, Palexpo à Genève et participe à une conférence «Plus value de 3 drôles de dames» le 4 octobre à 12h55.



L'auteure

Danielle Gossett-Tamarcaraz est coach professionnel certifié, animatrice en yoga du rire et formatrice d'adultes. Elle a créé et dirige depuis 2004 GOS Coaching Services et reçoit en Valais et à Genève.
Lien: www.gos-coaching.ch