

Faire rire les salariés, la formule magique des entreprises

Par Jade Grandin de l'Eprevier | Mis à jour le 29/07/2015 à 11:32 / Publié le 29/07/2015 à 06:00



Nul besoin de blagues pour rire au travail. En période difficile, certaines entreprises font appel aux professionnels du rire sur commande pour motiver les salariés.

«Faire rire, c'est faire oublier», écrit [Victor Hugo](#) dans *L'Homme qui rit*. Pour souder les équipes, respirer dans un séminaire très important ou remotiver les troupes après une période difficile, de plus en plus d'entreprises proposent à leurs salariés... de rire. Yoga du rire, thérapeutique du rire, énergie du rire, rigologie... pas facile de s'y retrouver dans la multitude de prestataires qui, sans se définir comme humoristes, ont fait du rire leur profession. Leurs clients: Orange, Thales, Adidas, La Poste, SNCF, LVMH, MMA, Danone, Sanofi, GrDF, Adecco, Bouygues, ou encore France Telecom. Des poids lourds pour la plupart du CAC40.

Parmi les bienfaits recherchés, les entreprises citent le bien-être, la détente et l'épanouissement de leurs salariés. Moins timides sur le sujet, les prestataires promeuvent aussi d'autres bénéfices directs et très concrets pour l'entreprise: rire fait sécréter des «hormones du bonheur» qui dopent l'efficacité, la concentration, l'attention, la confiance en soi... «Si vous donnez une surcharge de travail à une personne elle va mieux l'accepter et produire de meilleurs résultats», affirme Fabrice Loizeau, directeur de [l'institut français du yoga du rire](#). Puisque tout le monde ne partage pas le même humour, les professionnels font appel au «rire sans raison», un aspect du «yoga du rire» créé par le docteur [Kataria en Inde en 1995](#). Les individus d'un groupe commencent par simuler des rires en disant «ha ha ha, ho ho ho, hi hi hi», puis ces rires, communicatifs et contagieux, deviennent réels. En 2007, des chercheurs américains en psychologie ont fait faire à 33 employés 15 minutes par jour de yoga du rire pendant deux semaines. Ils ont ensuite observé chez ces employés plus d'efficacité, d'optimisme, d'émotions positives, d'empathie et d'adaptabilité.

Lors de séminaires en entreprises, «le programme est en général hyper chargé, sans respiration. Rire permet aux participants de tenir sur la journée», raconte [Lou Divine](#), personnage de scène incarné par Louise Pescheux, ex-consultante et historienne diplômée de sciences-po. Côté entreprise, c'est le même constat: «un salarié épanoui a 99,9% de chances d'avoir des clients satisfaits», observe Guillaume Richard, président fondateur d'O2. Le groupe de services à la personne, organise depuis deux ans l'opération «Souriez c'est la rentrée» en septembre, «la période la plus chargée et la plus intense de l'année». L'année dernière, les salariés se sont pressés à l'atelier «yoga du rire». Avec des retours «majoritairement très positifs et certains plus mitigés», commente Guillaume Richard: «ça nécessite un lâcher-prise par rapport à soi qui peut être compliqué pour certaines personnes».

Un contexte parfois douloureux

«N'importe qui ne peut pas intervenir en entreprise: c'est un exercice de haute volée», rappelle [Clémantine Dunne](#), somato-praticienne spécialisée en pédagogie perceptive et en thérapie par le rire, fondatrice de l'association [Coeur de Rire](#). On lui dit souvent «moi je travaille au travail, je ris chez moi». La plupart du temps, la direction ou les ressources humaines ont planifié l'atelier comme une surprise, et les salariés sont pris au dépourvu. «Ils se disent 'La direction pète les plombs!'», s'amuse Fabrice Loizeau. «Certains quittent les lieux», confirme Clémantine Dunne, «mais cela dépend de ce que va dire le chef, qui parfois déclare que c'est 'activité pour tout le monde' et alors ils doivent jouer le jeu».

«La direction pète les plombs !»

Des salariés surpris par les ateliers du rire

Le contexte dans lequel sont appelés ces professionnels du rire peut s'avérer très tendu. [Olivier Ouzé](#), «entraîneur de bonne humeur», refuse de «déclencher de la bonne humeur parce que l'entreprise ferme, qu'il y a une fusion ou un besoin de produire plus, qu'un cadre supérieur est parti dans des conditions difficiles». «Il ne faut pas imposer des choses inappropriées. Quand les gens sont en souffrance, ils n'ont pas envie de rire». Fabrice Loizeau commence toujours par préciser qu'il n'est «pas là au service de la direction qui voudrait vous faire oublier qu'il y a des soucis».

Un outil à double-tranchant

Si l'on peut voir une certaine violence dans le rire sans raison, c'est que «rire devrait être spontané et là on a un apprentissage du rire commandé», explique Valérie Boussard, professeur de sociologie à l'université Paris Ouest et chercheur à l'IDHES-CNRS. La sociologue rappelle que ce type de pratiques n'est pas neuf (Cédric Klapisch l'a tourné en dérision dans son film de 1992 *Riens du tout*). «Les entreprises veulent des salariés engagés, prêts à se donner, et surtout veulent éviter les problèmes liés aux risques psycho-sociaux (burn-out, suicides)». Quant à l'humour en entreprise, lui aussi est à double tranchant: il permet de «mettre à distance les difficultés, de dédramatiser», mais c'est également «une stratégie utilisée par le dominant d'un groupe social pour dire où est la place de chacun, marquer les rapports de force».