

# L'HUMOUR AU TRAVAIL

Nietzsche affirmait : « L'homme souffre si profondément qu'il a dû inventer le rire ». Le rire peut-il aussi être un antidote aux difficultés rencontrées au travail ?

**L**e rire est comme un couteau suisse. Il sert à beaucoup de choses et a de multiples bienfaits. Sur le plan personnel, c'est un formidable antistress, un booster de l'immunité et un antidouleur. Il nous met de bonne humeur, relaxe le corps et l'esprit et nous permet de prendre du recul. Sur le plan relationnel, rien de tel qu'un trait d'esprit pour détendre l'atmosphère.

**Peut-on rire de tout ?** | L'humour permet de bousculer l'ordre établi; une manière d'aborder des sujets qui fâchent en les dédramatisant. Mais c'est aussi un couteau à double tranchant. Ce qui amuse dans certaines communautés suscite de la gêne, voire de la honte dans d'autres, car l'humour est imprégné de références culturelles. Il n'est pas toujours compris surtout quand il est pratiqué au second degré. Pourtant, manié avec art par de nombreux humoristes, il permet de prendre conscience et de déconstruire nos préjugés. Même si certaines blagues un peu lourdes viennent a contrario consolider des stéréotypes existants. Celles sur les blondes en sont un bon exemple... Sans tomber dans une autocratie de la pensée moralisatrice dans laquelle certains sujets ne pourraient plus être abordés, on peut se demander quelle est la fonction de certaines plaisanteries. Le « *bon après-midi* » lancé à la volée sur un plateau de travail à la personne qui s'en va à midi – car elle travaille et est payée à mi-temps – ne fait que soulager la frustration de devoir rester. Avec une conséquence importante, celle de réactiver une culpabilité souvent ressentie, quelquefois aussi la tentation est grande de trouver un bon mot pour se valoriser au détriment des autres. Lorsque je discute en tant que coach de ces petites phrases assassines, il m'arrive souvent d'entendre « *ce n'est quand même pas si grave* ». Sans doute pas; mais ne dit-on pas que « *les plaisanteries les meilleures sont aussi les plus courtes* »? Ces réflexions dites de façon répétitive sont souvent vécues comme une agression. Cela devient le symptôme d'une équipe qui en réalité ne fonctionne pas très bien. Sur un autre plan, les blagues grivoises qui choquent mais auxquelles on se sent obligé de rire pour ne pas paraître « coincé » et se mettre à l'écart de l'équipe, sont un abus de pouvoir et peuvent même être constitutives du harcèlement.



**Pratiquer l'humour à bon escient** | Doit-on alors comme on l'entend souvent s'en tenir au strictement « politiquement correct »? Ce n'est pas vraiment le problème. Il s'agit plutôt de savoir dans quelle intention on fait de l'humour. Si l'intention est bien de se détendre et de détendre les autres, c'est leur réaction qui va nous renseigner sur ce qui est approprié ou pas. L'humour nous permet de mieux gérer les aléas de la vie et contribue à améliorer l'ambiance de travail. Paradoxalement, c'est aussi le fait de s'autoriser à ne pas rire qui est un réel indicateur du sentiment d'être à l'aise. C'est le signe que l'on peut vraiment être soi-même avec ses collègues. Le rire est contagieux, tout comme les émotions. Utiliser ses capacités d'empathie pour vérifier que l'autre rit de bon cœur est essentiel si l'on souhaite renforcer nos relations. L'humour est un formidable outil, à nous de voir comment nous souhaitons l'utiliser.

COLLABORATRICE DE NOTRE MAGAZINE, DEPUIS PLUS D'UNE ANNÉE, **NADINE HEMMER** EST PSYCHOLOGUE. ELLE EST SPÉCIALISÉE EN EXECUTIVE COACHING ET ACCOMPAGNE LES PERSONNES QUI SOUHAITENT À LA FOIS DÉVELOPPER LEUR PERFORMANCE ET LEUR BIEN-ÊTRE. [WWW.NADINE-HEMMER.EU](http://WWW.NADINE-HEMMER.EU).

**POUR ALLER PLUS LOIN** | POUR RÉFLÉCHIR AVEC HUMOUR À NOS CONDUITES ET À NOS TRAVERS, QUELQUES BD D'AUTRICES:  
- SOLEDAD BRAVI. LA BD DE SOLEDAD TOME V, ÉDITIONS RUE DE SÈVRES, 2017. 12,50 €  
- EMMA. UN AUTRE REGARD TOME 2, MASSOT ÉDITIONS, 2017, 16 €