

CRÊT-BÉRARD (PUIDOUX)

RIRE AU TRAVAIL, UN ART DÉLICAT

L'humour est à double tranchant en organisation. Il a de nombreux bienfaits: créativité, réduction du stress, bonne santé physique, cohésion d'équipe et prise de recul. Mais il peut aussi déconcentrer, blesser et humilier. C'est un art délicat à manier. Retour sur la 7ème édition des Rencontres Horizon, qui ont eu lieu le 14 mars 2024 à Crêt Bérard (canton de Vaud), dédiées cette année à l'humour au travail.

Selon une étude citée par **Élodie Arnéguy**, 96% des personnes interrogées pensent que l'humour est important, voire indispensable au travail. Et 50% estiment qu'il n'y en a pas assez. Consultante en changement organisationnel et auteure d'un «Petit traité de l'humour au travail» publié aux éditions Eyrolles en 2012, Élodie Arnéguy a proposé une typologie de l'humour en quatre axes: **l'humour associatif**, léger et bon enfant, facilite les relations et la cohésion d'équipe; **l'humour semi-agressif** est une manière de s'amuser au dépend d'un autre (avec le risque de le blesser); **l'humour auto-stimulant** ou comment rire des incongruités de la vie (bon pour réduire le stress) et enfin **l'humour d'auto-dérision** quand on s'amuse à ses dépens (il peut aussi signaler un manque de confiance en soi).

Pour que l'humour fonctionne en entreprise, il faut un environnement sain, a-t-elle insisté. «S'il y a trop de frustrations ou de mécontentements, l'humour risque d'être interprété comme de la manipulation. Les collaborateurs auront l'impression de ne pas être pris au sérieux.»

Le médecin psychiatre **Rémy Barbe** (des Hôpitaux Universitaires de Genève) a ensuite montré comment les professions médicales utilisent l'humour pour décharger de fortes émotions. Dans les métiers des soins, confrontés aux corps et à la mort, l'humour est un moyen de lâcher la pression. «L'humour des salles de garde peut être très trash», a-t-il prévenu.

Ex-Conseiller national (Les Verts-es) et ancien syndic de Lausanne, **Daniel Brélaz** a ensuite expliqué comment il a utilisé l'humour durant sa carrière politique. «En se moquant de mon surpoids, le dessinateur Raymond Burki et l'humoriste Yann Lambiel ont contribué à créer mon personnage», a-t-il confié. À tel point qu'il a décidé de reprendre du poids après son régime de 2014 car de nombreuses rumeurs couraient sur sa santé. «Pour mes adversaires politiques, ma silhouette fine était le signe d'une maladie grave», sourit-il. *mb*

La prochaine édition d'HR Today, à paraître fin juin 2024, sera consacrée à l'humour au travail.





1. Rémy Barbe, médecin psychiatre aux Hôpitaux Universitaires de Genève.
2. Environ 60 personnes ont participé aux Rencontres Horizon le 14 mars 2024 à Crêt-Bérard (Puidoux).
3. Bruno Peterer, Océane Lapelletrie et Heinz Wiesmann, tous les trois de Oprandi & Partner.
4. Olivier Richard, Leukerbad Clinic et Alain Raymond, Groupe Minoterie.
5. Daniel Bréaz, ancien syndic de Lausanne et ex-Conseiller national (Les Verts-es).
6. Sibylle Heunert-Doulfakar, réseau Syllagos et Pierre-Yves Déléze, État du Valais.
7. Judith Granat, Retraites Populaires et Coralie Maiurano, Association La Branche.
8. Pascal Cornu et Katia Coudray, I&S Moda Holding Sàrl.
9. Willi Studer, co-organisateur des Rencontres Horizon et spécialiste du changement organisationnel.