Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Souriez! Tirez profit de l'humour au travail

Un sondage parrainé par une agence de service temporaire a démontré que les cadres américains croient que les gens qui ont le sens de l'humour accomplissent mieux leur travail. En fait, 96 pour cent des personnes interrogées croient que les gens qui possèdent un bon sens de l'humour réussissent mieux que les autres.



La recherche suggère que le sens de l'humour pourrait aider des employés à conserver leur emploi en période difficile.

Les gens qui ont le sens de l'humour sont de meilleurs communicateurs et de meilleurs coéquipiers. Des études ont démontré que des travailleurs heureux sont plus productifs et mieux en mesure de relâcher la tension. Par conséquent, ils peuvent se concentrer davantage sur leur travail et ils sont plus efficaces. Mieux encore, les employés qui se plaisent à interagir avec leurs collègues sont moins susceptibles de se laisser distraire et s’absentent moins souvent de leur travail.

Une recherche menée au Collège Mary Baldwin en Virginie a démontré que l'humour nous aide à penser. Aux prises avec des difficultés lors d'un projet important, une personne a tendance à se fâcher ou à se sentir déprimée, ce qui nuit au rendement. Prendre le temps de rire peut nous aider à nous libérer de ces sentiments négatifs et nous permettre de reprendre notre tâche ou de passer à un autre projet sans être touchés par des problèmes antérieurs.

Nombre de personnes ne se rendent pas compte de ses effets bénéfiques en milieu de travail. Certains croient que l'humour et le rire dénotent un manque de productivité et de professionnalisme. Malgré l’importance de tirer profit de l’humour au travail, certaines formes d’humour y sont inappropriées.

L'humour approprié

Qu'est-ce donc que l'humour? Commençons par ce qui n’en est pas. L'humour a bien peu à voir avec les moqueries farce. La plupart du temps, le dindon de la farce ne s'amuse pas du tout. Dans son livre intitulé *Avoir de l’humour*, le Dr Terry L. Paulson affirme que l'humour bien utilisé permet de rire avec les gens et non à leurs dépens.

L'humour n'a rien à voir avec le fait de prendre votre travail à la légère. Les plaisanteries selon lesquelles votre entreprise ne soit pas un bon endroit où travailler ou au sujet de ses produits ou services ne peuvent qu’engendrer de la négativité et pourraient vous placer dans une situation difficile si elles tombent dans de mauvaises oreilles.

L'humour n'a rien à voir avec les plaisanteries associées à la race, à la religion ou au sexe. Il ne faut pas faire l'erreur de croire que plaisanterie et humour sont des synonymes. En fait, les plaisanteries qui blessent sont exactement le contraire de l'humour.

L’humour qui donne des résultats

L'humour le mieux adapté au milieu de travail se rapporte à l'attitude, ce qui signifie voir le côté humoristique des situations qui se présentent au quotidien et prendre les choses moins au sérieux. Cela

signifie avoir suffisamment de confiance pour rire de soi. Lorsque vous êtes la cible de vos plaisanteries, vous ne risquez pas de blesser les autres.

Le Dr L. Paulson décrit ainsi l'humour dirigé contre soi : lorsque vous racontez une histoire dans laquelle vous êtes l'objet de la plaisanterie, vous transmettez un message qui incite les gens à penser que vous êtes humain, heureux dans la vie, et qu'il pourrait en être ainsi pour eux.

Comment utiliser l'humour en milieu de travail

Que pouvez-vous faire pour développer votre sens de l'humour et le partager avec vos collègues en milieu de travail? Voici quelques suggestions :

- Évaluez le type d'humour que serait acceptable dans votre milieu de travail. Par exemple, si vous travaillez dans une entreprise où l'humour n'est pas bien vu, une journée de mascarade risque de ne jamais se produire. Une plaisanterie à votre sujet est peut-être le meilleur moyen d'injecter de l'humour dans ce type de milieu.

- Prenez l'habitude de déceler l'humour au quotidien.

Selon Laurence J. Peter et Bill Dana, le sens de l'humour est plus profond que le simple rire, plus satisfaisant que la comédie et il apporte plus que du simple divertissement. Le sens de l'humour voit ce qui est amusant dans les expériences quotidiennes. Il est plus important de s'amuser que d'être amusant.

- Prenez le temps de lire des citations humoristiques, des mots d'esprit et des plaisanteries. Souvenez-vous que, la plupart du temps, vous devrez adapter l'humour aux circonstances. Utilisez vos plaisanteries au moment propice et assurez-vous qu'il soit de bon goût.

- Suggérez de placer dans votre environnement de travail un babillard sur lequel les employés pourront afficher des coupures amusantes de bandes dessinées, des photos, des anecdotes et des histoires.

- Quand vous animez une réunion, utilisez l'humour pour briser la glace ou pour faire passer votre point de vue. Un bon sens de l'humour et de bonnes habiletés de communication vont souvent de pair.

- Essayez l'humour pour alléger une situation difficile.

- Lors d'occasions spéciales, offrez des cartes et des cadeaux amusants.

- Pour exprimer votre appréciation ou complimenter un collègue, envoyez une carte humoristique ou une note accompagnée d'un dessin humoristique approprié.

Si vous n'avez jamais utilisé l'humour au travail, il serait bon d'obtenir une opinion à ce sujet. Un conseiller au programme d'aide aux employés vous fournira l'occasion d'échanger des idées avant que vous manifestiez au travail ce nouvel aspect de votre personnalité.

Le bonheur est une question d'attitude et non pas de circonstances. Un bon rire vous remontera le moral et vous fera voir les choses sous un jour positif. La vie est trop courte pour être prise trop au sérieux. Vous consacrez de nombreuses heures à votre travail, alors, pourquoi ne pas vous efforcer de le rendre plus agréable?

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.