



Rire au quotidien au travail

SOURIS À TOI-MÊME

Comment chacun d'entre nous peut contribuer à une culture de travail positive

En Allemagne, les experts de la société Hesse/Schrader, leaders en matière de dépôt de candidature, de carrière et de recrutement du personnel, définissent le sourire comme étant la voie royale pour s'attirer la sympathie. Pour eux, un sourire naturel et franc ouvre beaucoup de portes. L'effet produit par le sourire sur l'entourage n'est qu'un côté de la médaille. De l'autre côté, il y a une rétroaction entre le corps et l'esprit.

« Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux. Nous sommes heureux parce que nous rions », déclare Jette Keppler, professeure de yoga et coach de yoga du rire à Francfort. « C'est la constatation centrale à partir de laquelle le médecin indien Madan Kataria a développé sa méthode du yoga du rire. Il a démontré que le rire ainsi que son précurseur le sourire ont de nombreux effets positifs sur le corps. » D'après la professeure de yoga, il est intéressant de constater que le corps ne fait pas de différence entre un rire spontané provoqué par quelque chose d'amusant et un rire amené par un exercice adéquat.

Peu importe que nous riions parce que quelque chose est amusant ou parce que nous le faisons sur commande.

Le rire et ses effets

Depuis des années, la professeure de yoga du rire accompagne ses élèves dans l'apprentissage du bien-être et de la satisfaction dans la vie de tous les jours. « Il existe une véritable interaction entre ce qui se passe en nous et ce qui se passe dans notre entourage. Lorsque nous rions, notre respiration est plus profonde. Notre corps est mieux alimenté en oxygène. Notre tension artérielle se stabilise. Le niveau de stress s'abaisse, stimulant ainsi nos défenses immunitaires. »

” Lorsque nous rions, notre respiration est plus profonde. Le niveau de stress s'abaisse. “

Jette Keppler, professeure de yoga du rire

Ceux qui, de temps en temps, éclatent de rire, savent combien ils se sentent bien par la suite. Et à quel point leur humeur devient soudainement positive. Les équipes qui savent aborder les choses de manière ludique, qui ont du cœur à l'ouvrage et qui éclatent tout à coup de rire, remplissent mieux leurs missions que celles qui doivent toujours rester sérieuses et qui n'ont pas le droit à l'erreur. Les enfants rient beaucoup plus souvent que les adultes et profitent ainsi des endorphines libérées par le rire.



Être farfelu, faire des erreurs - l'impartialité est une étape importante vers la réalisation de l'objectif.

« Les séances de yoga du rire sont de plus en plus appréciées par les entreprises car elles libèrent des énergies entièrement nouvelles et sont capables de briser la glace au sein des équipes. Tous ceux qui ont eu l'occasion de participer à ces séances joyeuses et décomplexées, ont ensuite plus de facilité pour travailler ensemble. C'est pourquoi nous avons là un outil idéal pour renforcer l'esprit d'équipe », l'experte en est absolument convaincue.

Il est déjà suffisant d'avoir constamment conscience que le rire est bon pour la santé et qu'il libère les hormones du bonheur pour l'intégrer dans sa vie professionnelle quotidienne. « Il ne s'agit pas d'afficher du matin au soir un sourire béat et excessif, mais, la prochaine fois qu'il vous faudra rire, faites-le alors en exagérant un petit peu. Riez plus fort et plus longtemps. Je parie que vous y prendrez goût et que vous communiquerez votre enthousiasme à votre entourage ! »