

LE RIRE, VOUS ET VOTRE MILIEU DE TRAVAIL

Source: *Olympe inc.*, préparé pour Alcan, Usine Vaudreuil, Semaine Santé-Sécurité 98, Automne 1998.

QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire comprend des questions avec choix de réponses. Cochez alors simplement votre réponse.

Certaines questions offrent toutefois le choix de plusieurs bonnes réponses. Cochez alors toutes celles qui vous apparaissent exactes.

1. Est-ce que vous êtes une personne qui, dans son milieu de travail, rit:

- | | |
|-----------------|----------------------|
| a) très souvent | c) occasionnellement |
| b) souvent | d) rarement |

2. Est-ce que votre milieu de travail vous permet des moments de rire?

- | | |
|-----------------|----------------------|
| a) très souvent | c) occasionnellement |
| b) souvent | d) rarement |

3. Est-ce que votre travail lui-même, vos tâches et vos responsabilités, vous permet des moments de rire?

- | | |
|-----------------|----------------------|
| a) très souvent | c) occasionnellement |
| b) souvent | d) rarement |

4. Quels sont les moments, au cours de votre quart de travail, qui se prêtent le mieux à des moments de rire? (Une ou plusieurs réponses)

- a) En arrivant au travail
- b) À la première pause
- c) Pendant le repas
- d) À la seconde pause
- e) Entre deux tâches
- f) Pendant le travail lui-même

5. Si l'on vous demandait de décrire votre disposition naturelle à rire, diriez-vous que vous riez:

- a) Très facilement, la plupart du temps
- b) Facilement, la plupart du temps
- c) Difficilement, la plupart du temps
- d) Très difficilement, la plupart du temps

6. Qu'est-ce qui vous fait rire?

- a) Les histoires drôles qu'on vous raconte
- b) Les histoires drôles que vous racontez vous-même
- c) Ce que vous voyez de cocasse dans ce qui vous arrive
- d) Ce que vous voyez de cocasse dans ce qui arrive aux autres
- e) Le style «chute et tarte à la crème»
- f) La vie en général me fait sourire
- g) Les films ou émissions comiques à la télévision
- h) Les spectacles d'humour
- i) Jouer un tour à quelqu'un
- j) Les jeux de mots, les calembours

Interprétation des résultats

Vous avez obtenu entre 0 et 15 points - On peut dire que vous n'êtes pas quelqu'un qui rit souvent. Pour vous, le travail, et la vie probablement, est une affaire plutôt grave qui exige beaucoup de concentration et de sérieux. Il est possible qu'on apprécie d'ailleurs votre sérieux et qu'on vous le montre en augmentant votre charge de travail et, par le fait même, votre stress. Vous avez peut-être aussi tendance à voir d'abord le mauvais côté des choses. Dans ce cas, vos compagnons de travail ont tendance à vous percevoir comme un «chialeux» et à vous tenir un peu à l'écart de peur de vos réactions trop négatives.

Mais attention, trop de sérieux ou trop de «chialage» au travail entraîne des effets négatifs: le stress qui se développe ainsi en vous, dans votre corps et dans votre esprit, finit par nuire à votre concentration et à votre santé physique et mentale. De plus, ces états d'esprit négatifs minent votre attitude vis-à-vis de votre sécurité au travail de même que votre productivité réelle. De plus, cela peut vous occasionner des difficultés dans vos rapports avec les autres qui ne savent pas parfois comment se comporter avec vous. Alors, pourquoi ne pas décider de vous déridier un peu de temps en temps! Vous verrez! Le temps passé à rire va renouveler votre énergie. Vous serez ensuite plus en forme et plus concentré ce qui va vous disposer à travailler avec plus d'entrain..., et de respect des règles de sécurité.

Vous avez obtenu entre 16 et 30 points - Vous êtes une personne qui aimez rire. Vous savez profiter des instants de bonheur et de joie que vous offrent vos conditions de travail et les circonstances en général de votre vie. Vous avez pris l'habitude de voir le bon côté des choses et cela vous procure un sentiment de plaisir et de satisfaction qui influe sûrement sur votre santé et votre productivité au travail. De façon générale, vous êtes plus ponctuel et moins porté à vous absenter de votre travail que vos collègues plus grinçeux. Vous avez également de bonnes relations avec vos compagnons de travail, vous travaillez bien en équipe et vous avez tendance à faire attention à votre sécurité et à celle des autres dans tout ce que vous faites.

Attention toutefois de ne pas profiter de votre disposition naturelle à rire pour le faire aux dépens des autres. Le rire toxique blesse et humilie plus que vous ne pensez les personnes qui deviennent vos victimes. Les taquineries excessives entraînent un état d'esprit négatif qui distrait et influence votre attitude à respecter les règles de sécurité. Rappelez-vous qu'il est toujours plus sain de rire avec les autres que de rire à leurs dépens.

Vous avez obtenu 31 points et plus - Pour vous, l'optimisme est de rigueur! Vous avez le don de voir tout ce qu'il y a de drôle et de cocasse dans les situations de la vie, la vôtre et celle de votre entourage. En fait, pour vous, toutes les occasions sont bonnes pour vous offrir une bonne pinte de bon sang. C'est comme si vous saviez naturellement que rire fait du bien à votre santé physique et mentale en oxygénant votre sang autant qu'un exercice physique peut le faire. Vous êtes quelqu'un qui savez dédramatiser facilement des situations problématiques rencontrées dans votre équipe de travail.

Attention toutefois à ce que le rire ne finisse pas par vous faire développer un manque de profondeur dans vos rapports avec les autres. Il est parfois souhaitable d'écouter avec sérieux et compassion les expériences vécues par vos compagnons de travail pour les amener ensuite seulement, graduellement, à essayer d'en rire. Par ailleurs, trop rire peut entraîner pour vous un manque de crédibilité vis-à-vis de vos patrons et de vos collègues. Trop rire peut aussi devenir distrayant et donc dangereux pour votre sécurité au travail. Et puis, si vous riez aux dépens des autres, cela peut vous faire paraître dominant, blessant, humiliant, voire même agressant et nuisible à la concentration de vos victimes qui deviennent ainsi plus vulnérables au niveau de leur sécurité au travail.