

RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

ETUDE SCIENTIFIQUE RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

Heidi Beckman, Ph.D.
UWHC-Health Psychology
600 Highland Ave. E3/218
Madison, WI 53792-2424

Nathan Regier, Ph.D.
Prairie View, Inc.
1901 E. First Street
Newton, KS 67114

Judy L. Young
Laughter Links
7676 E. Polo Dr. #36
Wichita, KS 67206



Article reference: Beckman, H., Regier, N., & Young, J. (2007). Effect of workplace laughter groups on personal efficacy beliefs. *The Journal of Primary Prevention*, 28, 167-182. The original publication is available at www.springerlink.com.



RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL



Des études précédentes sur le rire et le stress ont utilisé l'humour pour déclencher le rire.

RIRE CONDITIONNEL

Les adultes rient seulement si notre intellect décide que quelque chose est drôle et s'il nous est approprié de rire.

Nous rions si l'élément déclencheur du rire répond à nos critères du rire :

- **Est-ce que je trouve ça drôle ?**
- **Est-ce une bonne idée de rire à cet endroit ?**
- **Devrais-je rire avec ces personnes ?**
- **Est-il politiquement correct de rire de ce sujet ?**

RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL



Le Yoga du Rire déclenche le rire inconditionnel

UN RIRE ENFANTIN

Nous rions parce que nous décidons de rire, parce qu'il nous incite à nous sentir bien et joyeux.

- Excellente séance d'entraînement d'aérobic et de cardio-training.
- Oxygène notre sang et les organes importants.
- Nous laisse plein d'énergie et prêt pour une performance optimale
- Nous fait nous sentir heureux et joyeux.



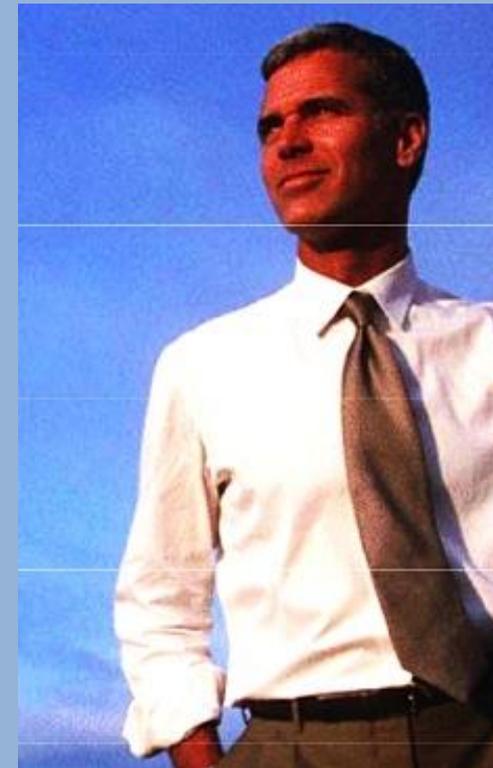
RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL



L'auto-efficacité est la croyance en sa capacité à organiser et mener à bien les mesures nécessaires pour atteindre un but ou à gérer une situation.

AMELIORATION DE L'AUTO-EFFICACITE :

- Gain de 28% en exécution de la tâche
- Amélioration de l'intelligence émotionnelle



RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

Une étude scientifique américaine pour mesurer l'auto - efficacité.



- 33 employés
- 15 minutes de Yoga du Rire
- 15 jours de travail consécutifs

PAC - Profil de Sensibilisation des Capacités

Questionnaire d'autoévaluation de 125 questions

- The Journal of Primary Prevention (2007)
- Heidi Beckman, docteur Nathan Regier, docteur Judy L. Young

RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

Influences de l'auto-efficacité:

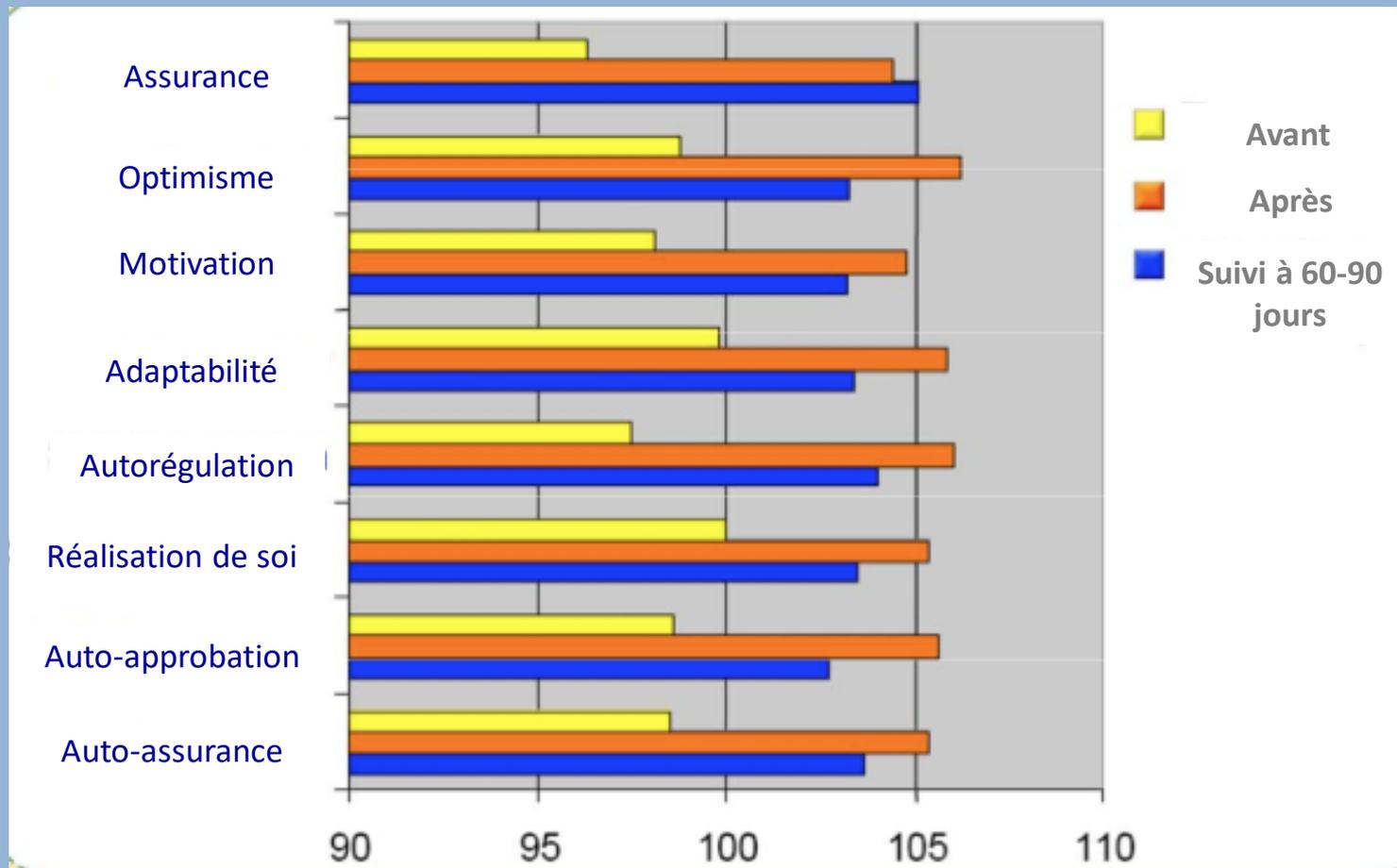
- L'effort déployé pour atteindre un but
- La façon dont les gens réagissent face aux obstacles
- La façon dont ils se sentent dans leurs efforts pour atteindre un but
- La motivation et l'engagement
- Les niveaux d'innovation et de créativité
- La capacité à travailler sous pression
- Les compétences des personnes à faire face à un nouveau stress
- Leur capacité à gérer les demandes d'emploi

= Efficacité absolue au travail



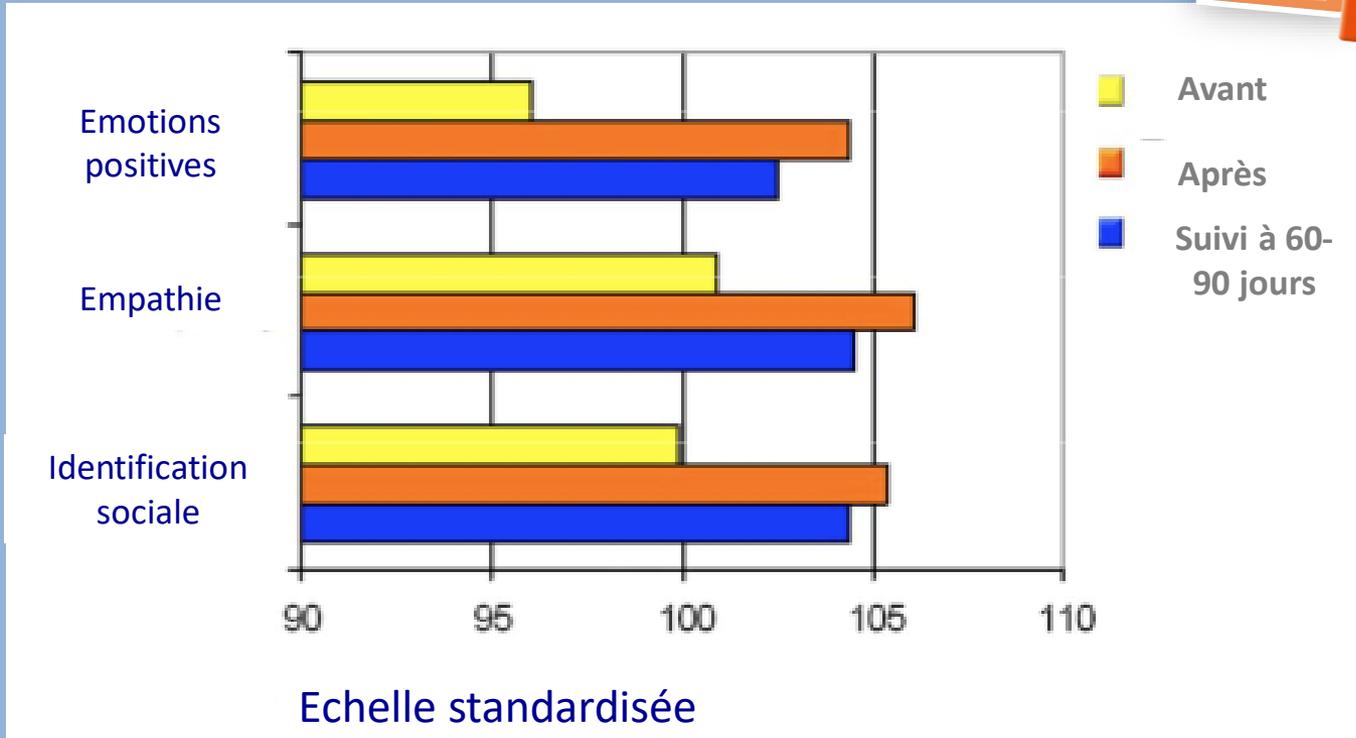
RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

Les résultats : auto-compétences



RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

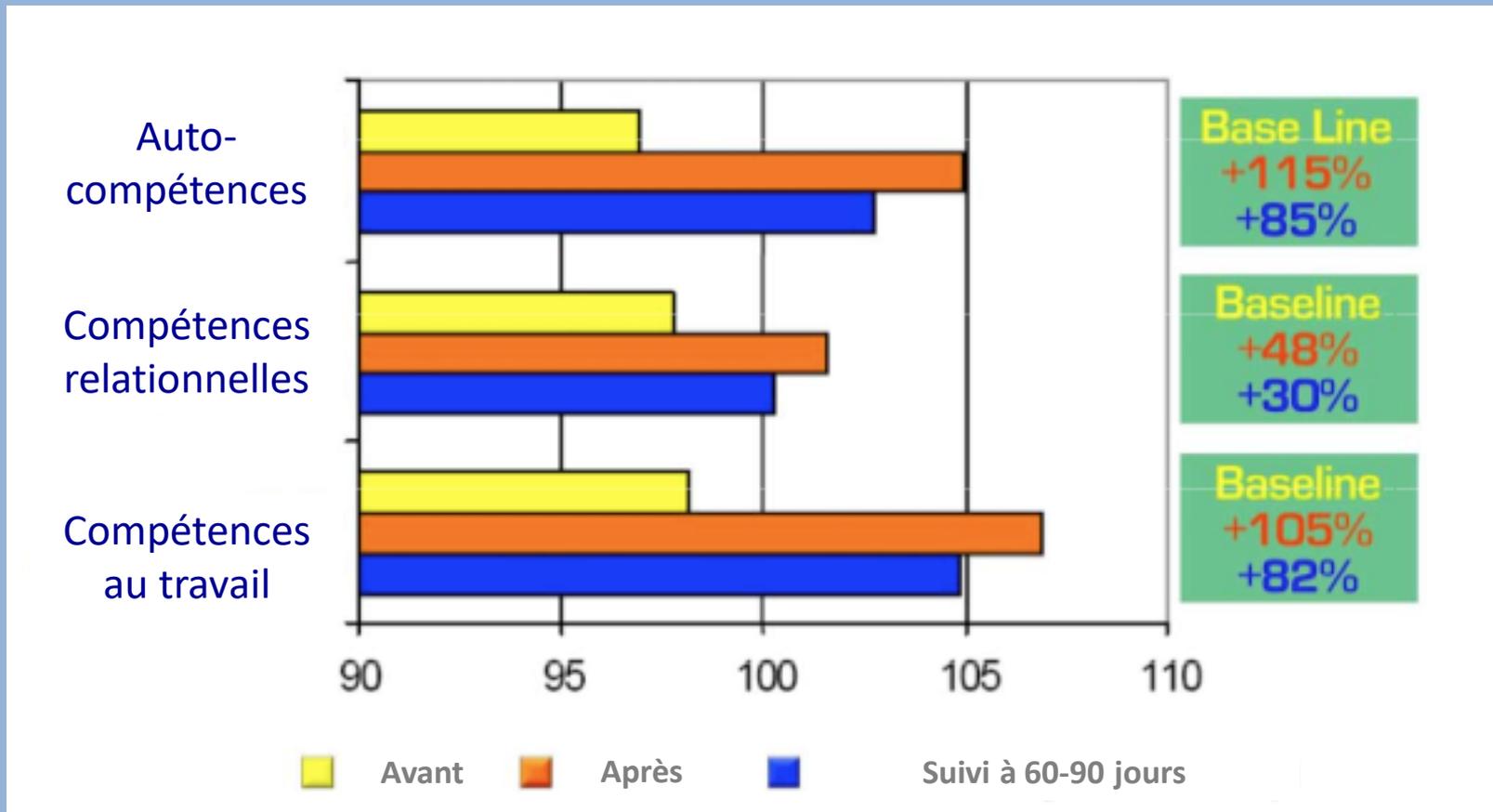
Les résultats : compétences relationnelles



RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

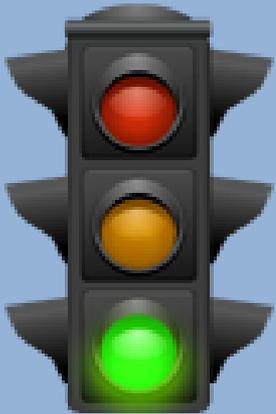


Les résultats : toutes compétences



RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL

Résultats de la PAC : classification des employés en fonction
potentiel de croissance



60-79 = **Défi**

Fonctions inefficace en situation de stress

80-99 = **Potentiel**

Le potentiel de croissance et de développement

100-120 = **Atout**

Capacités de fonctionnement améliorées et capacité
à travailler sous pression

RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL



Résultats de la PAC : effet du rire sur la classification PAC des employés

Dans toutes les catégories: sauf les résultats « empathie » des participants reflétant une amélioration significative et soutenue.

Avant le Rire : POTENTIEL

Après le Rire : ATOUT

60-90 jours après : ATOUT

RIRE INCONDITIONNEL ET EFFICACITE AU TRAVAIL



Après 3 semaines de séances quotidiennes de rires, tous les participants se sont améliorés dans toutes les compétences de la PAC en passant « d'employé avec un potentiel » à « employé avec de bons atouts ».

Les améliorations ont continué après l'étude.

Nous remercions Judy L. Toung de LaughterLinks pour nous avoir permis de présenter cette étude.