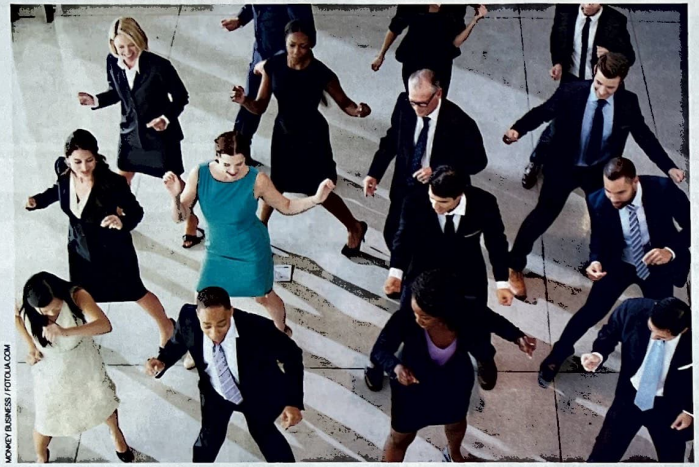

MONKEY BUSINESS / FOTOLIA.COM

Le bonheur au travail

Les entreprises sont des espaces de vie, d'échange, que l'on peut «enchanter». Mais comment faire pour implémenter dans le quotidien professionnel les ingrédients qui contribuent au bonheur?

TEXTE **TANGUY LUNVEN**

Parmi les différentes approches qui favorisent le bonheur au travail, la pratique du chant permet de vivre une expérience faisant intervenir les émotions et le corps. Elle va donc toucher et rester dans la mémoire collective et individuelle. Concrètement, lors d'un atelier, les employés d'une structure apprennent un chant simple et entraînant qui donne lieu à plusieurs petits spectacles. Voici les trois étapes de cette aventure qui permet de bâtir et de renforcer des collectifs de travail.

Etape n°1:
Vivre une expérience forte de bonheur!
Cela peut paraître irréalisable, pourtant, c'est ce qui se passe à chaque fois que les conditions suivantes sont réunies.

• Favoriser un climat de sécurité où chacun se sent libre d'oser qui il est. Les règles du jeu sont posées en début d'animation afin de créer le socle de fonctionnement du groupe. Par exemple, nous conseillons d'oser sa voix telle qu'elle est. Si une personne pense chanter faux, elle est invitée à chanter fort! Il y a une raison toute simple à cela, liée à notre capacité à sentir la bonne note lorsque nous chantons suffisamment fort. Cela peut sembler paradoxal, pourtant l'expérience montre que le résultat sonore est tout à fait correct.

• Le respect de soi. Chacun peut se sentir libre de faire, de chanter ou non. Certains participants avouent lors du débriefing que cette liberté leur a donné le désir de vraiment s'engager. Le respect des autres se fait par la mise en pratique d'une règle simple: ne pas dire «tu chantes faux» ou «tu n'es pas dans le rythme». Une équipe efficace est celle où chacun donne de lui-même avec qui il est, ses singularités, sa manière unique de vivre et de percevoir le monde. Cela se traduit dans le langage par l'utilisation du «je» lorsque nous partageons une idée («je pense...») ou un vécu («je ressens...»). Ainsi, nous assumons la responsabilité de ce que nous disons. Nous osons partager de nous-même, c'est un don. Cela élève l'énergie de l'équipe et motive, car il y a une implication de chacun.

Etape n°2:
Identifier ce qui a rendu le bonheur possible
Vivre une expérience ne suffit pas, car les participants pourraient dire: «C'était un bon moment riche d'émotion et de partage, et alors?» Il y a donc des liens à faire entre ce qui a été vécu et le quotidien professionnel. Les conditions qui permettent le bonheur sont les mêmes que ce soit dans le cadre d'un atelier de chant ou au travail. Voici les liens principaux que les participants font.

• Les règles du jeu ou le cadre de protection permettent de prendre des risques, car il n'y a pas de dangers. Cela libère donc la capacité d'engagement des collaborateurs.

• Lorsque ceux qui constituent le public montrent clairement leur soutien par leur engagement corporel à ceux qui chantent, ces derniers osent donner de la voix.

• Le fun, le plaisir et la communication relationnelle sont des ingrédients clés. Ils sont complémentaires de la compétence professionnelle. Souvent, nous pensons que l'on doit être sérieux car cela rime avec la compétence professionnelle. Bien au contraire: plus nous oserons notre compétence tout en nous amusant, en ayant du plaisir à travailler ensemble, plus nous serons efficace.

Etape n°3:
S'engager à pratiquer au quotidien
Les transformations profondes se font par le rappel quotidien de ce qui est important pour nous. Chacun est invité à identifier un enseignement important et à le communiquer à l'ensemble du groupe. Ceux et celles qui le désirent peuvent aussi s'engager à pratiquer tous les jours dans leur travail une chose concrète, spécifique, atteignable. Un jour, quelqu'un a dit: «Cette journée m'a fait réaliser que je ne regarde pas mes collaborateurs, et je m'engage dès demain à le faire!» Il s'agit d'être le plus concret et terre à terre possible, car les grands changements s'opèrent par des gestes et des attentions simples et concrètes. ●

«Les grands changements s'opèrent par des gestes simples et concrets»

Tanguy Lunven, ingénieur et ancien cadre, accompagne depuis plus de quinze ans la réussite des entreprises en utilisant le chant comme support. www.tanguylunven.com

Tanguy Lunven donnera une conférence sur ce thème le 8 avril 2015 à l'Université de Lausanne dans le cadre d'une soirée First de Rezonance **www.rezonance.ch** et du Congrès du management de projet **www.congres-pm.ch**

LDO SA vous propose un large choix d'activités atypiques, ludiques et originales de team building et team event, sorties, soirées dînatoires entreprises, séminaires de un à trois jours avec hébergement, anniversaires d'entreprise, allant de 8 à 600 personnes et pour tout type de budget.

Dans un endroit de rêve à vous couper le souffle, dans un chalet authentique, sous une yourte, dans un igloo, hiver comme été, nous pouvons nous adapter à vos désirs les plus fous: lieux, nombre de participants, mélange d'activités, etc.

Devis gratuit: tél. 022 544 47 40
ou info@littledreamorganization.com
Site www.littledreamorganization.com