

## Exercice 1 13 points

Lisez le texte, puis répondez aux questions, en cochant (☑) la bonne réponse ou en écrivant l'information demandée.

### Faire rire les salariés, la formule magique des entreprises

Nul besoin de blagues pour rire au travail. En période difficile, certaines entreprises font appel aux professionnels du rire sur commande pour motiver les salariés.

« Faire rire, c'est faire oublier », écrit Victor Hugo dans *L'Homme qui rit*. Pour souder les équipes, respirer dans un séminaire très important ou remotiver les troupes après une période difficile, de plus en plus d'entreprises proposent à leurs salariés... de rire. Yoga du rire, thérapie du rire, énergie du rire, rigologie... pas facile de s'y retrouver dans la multitude de prestataires qui, sans se définir comme humoristes, ont fait du rire leur profession. Leurs clients : Orange, Thales, Adidas, La Poste, SNCF, LVMH, MMA, Danone, Sanofi, GrDF, Adecco, Bouygues, ou encore France Telecom. Des poids lourds pour la plupart du CAC 40.

Parmi les bienfaits recherchés, les entreprises citent le bien-être, la détente et l'épanouissement de leurs salariés. Moins timides sur le sujet, les prestataires promeuvent aussi d'autres bénéfices directs et très concrets pour l'entreprise : rire fait sécréter des « hormones du bonheur » qui dopent l'efficacité, la concentration, l'attention, la confiance en soi... « Si vous donnez une surcharge de travail à une personne, elle va mieux l'accepter et produire de meilleurs résultats », affirme Fabrice Loizeau, directeur de l'institut français du yoga du rire. Puisque tout le monde ne partage pas le même humour, les professionnels font appel au « rire sans raison », un aspect du « yoga du rire » créé par le docteur Kataria en Inde en 1995. Les individus d'un groupe commencent par simuler des rires en disant « ha ha ha, ho ho ho, hi hi hi », puis ces rires, communicatifs et contagieux, deviennent réels. En 2007, des chercheurs américains en psychologie ont fait faire à 33 employés 15 minutes par jour de yoga du rire pendant deux semaines. Ils ont ensuite observé chez ces employés plus d'efficacité, d'optimisme, d'émotions positives, d'empathie et d'adaptabilité.

Lors de séminaires en entreprises, « le programme est en général hyper chargé, sans respiration. Rire permet aux participants de tenir sur la durée », raconte Lou Divine, personnage de scène incarné par Louise Pescheux, ex-consultante et historienne diplômée de Sciences Po. Le rire aurait donc un effet énergisant. Côté entreprise, c'est le même constat : « un salarié épanoui a 99,9 % de chances d'avoir des clients satisfaits », observe Guillaume Richard, président fondateur d'O2. Le groupe de services à la personne ; organise depuis deux ans l'opération « Souriez

c'est la rentrée » en septembre, « le moment le plus chargé et le plus stressant de l'année ». L'année dernière, les salariés se sont pressés à l'atelier « yoga du rire ». Avec des retours « majoritairement très positifs et certains plus mitigés », commente Guillaume Richard : « ça nécessite un lâcher-prise par rapport à soi qui peut être compliqué pour certaines personnes ».

« N'importe qui ne peut pas intervenir en entreprise : c'est un exercice de haute volée », rappelle Clémantine Dunne, somato-praticienne spécialisée en pédagogie perceptivo et en thérapie par le rire, fondatrice de l'association Cœur de Rire. On lui dit souvent « moi je travaille au travail, je ris chez moi ». La plupart du temps, la direction ou les ressources humaines ont planifié l'atelier comme une surprise, et les salariés sont pris au dépourvu. « Ils se disent "La direction pète les plombs !" », s'amuse Fabrice Loizeau. « Certains quittent les lieux », confirme Clémantine Dunne, « mais cela dépend de ce que va dire le chef, qui parfois déclare que c'est l'activité pour tout le monde et alors ils doivent jouer le jeu ».

Le contexte dans lequel sont appelés ces professionnels du rire peut s'avérer très tendu. Olivier Ouzé, « entraîneur de bonne humeur », refuse de « déclencher de la bonne humeur parce que l'entreprise ferme, qu'il y a une fusion ou un besoin de produire plus, qu'un cadre supérieur est parti dans des conditions difficiles ». « Il ne faut pas imposer des choses inappropriées. Quand les gens sont en souffrance, ils n'ont pas envie de rire ». Fabrice Loizeau commence toujours par préciser qu'il n'est « pas là au service de la direction qui voudrait vous faire oublier qu'il y a des soucis ». [...] Le rire n'a pas vocation à palier un mal-être trop ancré.

Jade Grandin de l'Eprevier, *Le Figaro*, 29 juillet 2015.

**1. Cet article...**

1 point

- montre l'utilité de la pratique du yoga pour être efficace au travail.
- présente les bienfaits du rire pour les entreprises et leurs salariés.
- explique pourquoi les patrons qui ont de l'humour sont les plus appréciés.

**2. Vrai ou Faux ? Cochez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.**

3 points

	Vrai	Faux
<b>a.</b> Les ateliers de thérapie du rire sont encore peu répandus. Justification : .....		
<b>b.</b> Les entreprises qui font appel à la thérapie du rire sont surtout des petites et moyennes entreprises. Justification : .....		

**3. Citez deux bénéfices de la thérapie du rire mis en avant par les entreprises. (0,5 point par bonne réponse)**

1 point

4. Selon les professionnels du rire, l'objectif des entreprises est aussi... 1 point
- de créer de nouveaux liens entre direction et salariés.
  - de limiter le nombre de démissions de salariés.
  - d'augmenter le rendement des salariés au travail.

5. Expliquez « le rire sans raison » dans la phrase « Puisque tout le monde ne partage pas le même humour, les professionnels font appel au « rire sans raison ». 1 point
- .....
- .....

6. Vrai ou Faux ? Cochez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse. 2 points

	Vrai	Faux
Rire au travail permet d'avoir davantage d'énergie tout au long de la journée.		
Justification : .....		
.....		
.....		

7. Que signifie la phrase : « ça nécessite un lâcher-prise par rapport à soi qui peut être compliqué pour certaines personnes » ? 1 point

- Les ateliers de « yoga du rire » permettent aux participants de découvrir des choses sur eux-mêmes.
- Le « yoga du rire » requiert des participants qu'ils aient confiance en leurs propres capacités.
- Pour tirer des bénéfices du « yoga du rire », il ne faut pas se prendre trop au sérieux.

8. Olivier Ouzé n'accepte pas d'intervenir... 1 point

- au sein de jeunes entreprises.
- dans des contextes de malaise social.
- auprès de cadres dirigeants.

9. Que signifie « Le rire n'a pas vocation à palier un mal-être trop ancré ». 2 points
- .....
- .....

lisez le texte suivant puis répondez aux questions en cochant (☑) ou en complétant la bonne réponse.

## Internet, le réseau des plus forts

Auteurs de discours ambitieux sur une planète 100 % connectée où ils seraient capables de se substituer aux États dans tous les domaines, les mastodontes comme Facebook, Alphabet, Microsoft ou Apple ont en plus les moyens de leur mise en œuvre. Pas de quoi rassurer les défenseurs d'un modèle social et solidaire.

Ce ne sont pas (encore) des nations, mais ce sont des empires, dont les indicateurs donnent le vertige. Plus d'1,5 milliard d'utilisateurs pour Facebook, plus d'1 milliard de smartphones vendus sous Android et autant d'accros à Gmail pour Alphabet, la maison mère de Google, un chiffre d'affaires avoisinant le PIB de la Grèce pour Apple... Ces sociétés qui façonnent le monde numérique ne sont pas des mastodontes capitalistes comme les autres. Elles portent en elles une vision, une utopie qui veut changer la façon d'appréhender le quotidien. Et l'alpha et l'oméga de cette idéologie, c'est Internet, considéré à la fois comme moteur du changement et objectif ultime. [...]

« Notre travail ici est plus important qu'il ne l'a jamais été », a proclamé Mark Zuckerberg mi-avril, en introduction du F8, grand raout dédié aux développeurs de l'écosystème Facebook. Et le boss du réseau social de répéter comme un mantra la mission qui est la sienne : « Bring people together » (« rassembler les gens »). Les déclarations d'intentions, plus enthousiastes les unes que les autres, se succèdent. Il faut ainsi « donner à chacun une voix, pour une libre circulation des idées, des cultures à travers les pays ». Pour illustrer le pouvoir de la connexion, Mark Zuckerberg évoque alors cette mère en Inde qui va réussir à nourrir sa famille, ce père aux États-Unis qui veut lutter contre le réchauffement climatique, cette fille en Sierra Leone qui va pouvoir accéder aux soins, ou encore ce fils en Syrie qui va tout faire pour s'en sortir. Le patron aux tee-shirts gris s'envole pour conclure : « Au lieu de construire des murs, nous pouvons aider plus de gens à construire des ponts. Au lieu de diviser les gens, nous pouvons les rassembler. Et nous le construisons une connexion à la fois, une innovation à la fois, jour après jour. » [...]

### Techno-enthousiasme

Du côté d'Alphabet, on n'est pas en reste. Le PDG Sundar Pichai expliquait, lors d'une conférence organisée en février par Sciences Po Paris : « Internet a transformé la façon dont on apprend, dont on travaille, dont on vit. Il permet aux gens de se connecter avec leurs proches, de les éduquer [...] ou d'explorer le monde. Je crois à l'extraordinaire effet d'émancipation et de démocratisation de mettre le savoir à portée de tout le monde, partout. Cette conviction est ce qui nous pousse

à remplir notre mission. » Un techno-enthousiasme qui n'est pas nouveau, certes, mais qui semble revenir en force ces derniers temps, plus emphatique encore. [...] Intelligence artificielle, robotique, réalité virtuelle et augmentée, biotechnologies et même l'ultime frontière, l'espace, sont au programme des gourous de la Silicon Valley. Et il ne s'agit pas de promesses en l'air. Ils y croient et ils ont les moyens de les faire aboutir, espérant ainsi entraîner l'humanité dans la direction qu'ils ont choisie.

Erwan Cario, *Libération*, 14 mai 2016.

1. Quel est le thème principal de cet article ?

1 point

2. Selon l'auteur, qu'est-ce qui distingue Facebook, Google et Apple des autres entreprises multinationales ?

1 point

3. Vrai ou Faux ? Cochez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.

3 points

	Vrai	Faux
<p>a. Internet est le principal outil de transformation du quotidien.</p> <p>Justification : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
<p>b. Le fondateur de Facebook tient des discours fédérateurs.</p> <p>Justification : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

4. Citez deux histoires qui ont été rendues possibles grâce à Facebook, d'après son fondateur. (0,5 point par bonne réponse)

1 point

5. Expliquez le sens de la phrase « *Au lieu de construire des murs, nous pouvons aider plus de gens à construire des ponts* ».

1 point

6. Le PDG de la société Alphabet insiste sur les effets positifs d'Internet...
- dans le monde de l'entreprise.
  - en matière d'accès à l'information.
  - dans les régions défavorisées.

1,5 point

7. Expliquez l'expression « les gourous de la Silicon Valley » ?

2 points

.....

8. « Il ne s'agit pas de promesses en l'air. Ils y croient et ils ont les moyens de les faire aboutir » véhicule une idée de...

1,5 point

- détermination.
- précaution.
- manipulation.