



Le rire est le meilleur
des remèdes.
Mais si vous riez sans raison,
vous pourriez avoir besoin
de médicaments.

Despicable Me Minions.org
Comédie américaine animée par ordinateur
produite par Illumination Entertainment et
distribuée par Universal Pictures.

MON SUCCÈS EST VOTRE
succès



WebTechPublishing.com

L'HUMOUR

Le sens de l'humour peut être une ligne de défense incroyable lorsqu'il s'agit de faire face au stress. Malheureusement, le stress est inévitable et vous ne pouvez pas l'éliminer, malgré vos meilleurs efforts.

Cependant, vous pouvez mieux vous préparer au stress grâce à plusieurs techniques d'adaptation.

Développer un sens de l'humour face aux défis de la vie est un excellent point de départ. Un sens de l'humour vous aidera à renforcer votre résilience au stress et à améliorer votre santé physique et émotionnelle globale.

Il vous permettra également de :

- Créer des liens avec les autres.
- Voir les choses d'une manière différente.
- Normalisez votre expérience de vie.
- Maintenez vos relations solides.

Heureusement, il n'est pas trop difficile de développer un sens de l'humour sain, mais cela nécessite un peu d'entraînement.

L'humour est la qualité d'être amusant ou comique. Plus particulièrement, l'effet d'humour est un préjugé cognitif qui amène les gens à mieux se souvenir des informations lorsqu'ils les perçoivent comme humoristiques.



Par exemple, lorsque les élèves apprennent un nouveau concept de manière humoristique, comme par le biais d'une histoire amusante, ils sont généralement plus susceptibles de se souvenir de ce concept, par rapport, à un enseignement non humoristique.

L'effet de l'humour peut être très bénéfique, et l'humour en général offre un large éventail d'avantages, tels qu'un intérêt accru et des niveaux d'énergie accrus.

1. *Les avantages de l'humour* : l'un des principaux avantages de l'humour est que les gens sont généralement mieux à même de se souvenir des informations qu'ils perçoivent comme humoristiques, par rapport aux informations qu'ils ne perçoivent pas comme humoristiques. Cet avantage, appelé effet d'humour, s'étend à différents types de mémoire, comme la mémoire de reconnaissance, qui implique la capacité de reconnaître les choses que l'on a rencontrées, et la mémoire de rappel, qui implique la capacité de récupérer des informations passées.

De même, l'humour peut également améliorer la mémoire des gens lorsqu'il s'agit d'informations verbales, telles que des mots et des phrases, ainsi que lorsqu'il s'agit d'informations visuelles, telles que des images, et d'informations mixtes, telles que des dessins animés et des vidéos.

De plus, en plus d'améliorer la mémoire, l'humour présente divers autres avantages. Particulièrement :

- a. *L'humour augmente les niveaux d'énergie* : lire ou regarder quelque chose de drôle a un effet positif et énergisant. Ceci est bénéfique pour le bien-être général des gens et peut aider à améliorer la mémoire des gens.
- b. *L'humour réduit les émotions négatives* : l'humour peut détourner l'attention des émotions négatives, telles que la colère ou l'anxiété, qui peuvent être ressenties lors du traitement de certaines informations.

Cela peut être attribué, entre autres facteurs, au fait que le traitement de l'humour impose une demande cognitive importante à la mémoire de travail, ce qui signifie que les gens se concentrent sur l'humour plutôt que sur les émotions négatives qu'ils éprouveraient autrement.

- c. *L'humour conduit à un intérêt accru* : ajouter de l'humour aux informations que vous présentez peut les rendre plus intéressantes et attrayantes pour les autres.

Par exemple, les publicités qui utilisent l'humour reçoivent plus d'attention de la part des gens, en plus d'être plus mémorables et plus convaincantes.

- d. *L'humour peut amener les autres à vous voir d'une manière plus positive* : l'humour, lorsqu'il est correctement utilisé dans les bonnes circonstances, peut améliorer l'impression que les autres ont de vous.

Par exemple, inclure de l'humour dans un discours peut avoir un impact positif sur la manière dont les auditeurs perçoivent l'orateur.



De même, utiliser l'humour peut améliorer la perception que les gens ont de votre cordialité et de votre compétence, en particulier lorsque vous le combinez avec des informations négatives que vous devez mettre à jour.

De plus, l'humour et le rire présentent des avantages sociaux, mentaux et physiques supplémentaires, dans une grande variété de domaines.

Dans l'ensemble, l'effet d'humour représente un avantage notable, où les informations humoristiques sont mieux mémorisées que les informations non humoristiques. De plus, l'humour offre une variété d'autres avantages, tels qu'un intérêt accru, des niveaux d'énergie accrus et une réduction des émotions négatives.

2. *Situations où l'humour peut être bénéfique* : comme nous l'avons vu ci-dessus, l'humour peut être bénéfique de diverses manières.

En conséquence, il existe de nombreuses situations où l'humour peut être bénéfique, telles que :

- Lorsque vous voulez remonter le moral de quelqu'un.
- Lorsque vous souhaitez établir une relation avec les autres.
- Lorsque vous voulez faire d'un discours qu'il soit plus intéressant.
- Lorsque vous voulez qu'un projet sur lequel vous avez travaillé se démarque et attire l'attention des gens.

De plus, en ce qui concerne spécifiquement les bienfaits de l'humour sur la mémoire, il existe diverses situations où l'humour peut être bénéfique, tel que :

- Lorsque vous essayez d'apprendre du nouveau matériel.
- Lors de l'enseignement d'une matière à d'autres.
- Lorsque vous créez un slogan dont vous voulez que les gens se souviennent.
- Lorsque vous formulez un message clef que vous voulez que votre public garde à l'esprit.

3. *Comment utiliser efficacement l'humour* : afin de rendre votre humour efficient, vous devez prêter attention aux éléments suivants :

- *Le type d'humour* : vous voudrez généralement éviter l'humour blessant visant les gens directement, car un tel humour peut les aliéner.
- *Le style d'humour* : vous voudrez souvent éviter la drôlerie très subtile, choquant ou radicale, car un tel humour peut être moins efficace qu'un humour plus prudent.
- *La quantité d'humour* : vous voudrez souvent éviter d'utiliser l'humour trop souvent, car cela peut être ennuyeux et vous faire passer pour un clown.
- *Le minutage de l'humour* : même la bonne humeur peut finir par être inappropriée et inefficace si vous la livrez mal.
- *La livraison de l'humour* : même la bonne humeur peut finir par être inappropriée et inefficace si vous la livrez mal.



4. *Adoptez le bon type d'humour* : pour utiliser efficacement l'humour, il est important de faire attention au type d'humour que vous utilisez.
- *Humour positif* : l'utilisation de l'humour positif est associée à un environnement d'apprentissage détendu, à une meilleure mémorisation des informations, à une motivation accrue, à une satisfaction accrue des participants.
 - *Humour négatif* : l'utilisation de l'humour négatif, et en particulier de l'humour agressif, est associée à de moins bons résultats d'apprentissage, à un environnement d'apprentissage anxieux et inconfortable, à davantage de distractions et à une satisfaction réduite des participants.

Cela indique qu'il est important d'utiliser un humour perçu comme positif, tout en évitant l'humour qui pourrait être perçu comme négatif, car ce dernier type d'humour peut nuire à vos objectifs.

Bien qu'il puisse parfois être difficile de faire la distinction entre les deux types d'humour, il vaut généralement mieux pécher par excès de prudence et éviter d'utiliser un humour que votre public cible est susceptible de trouver insultant ou offensant.

De plus, rappelez-vous que ce qui est perçu comme approprié dépendra du contexte et de l'audience à laquelle vous présentez des informations. Par exemple, une blague qu'il convient de raconter à vos amis lorsque vous êtes assis dans un bar peut ne pas convenir lors d'une séance de travail ou rencontre sociale d'un autre ordre.

Il faut se rappeler lorsque vous utilisez l'humour de manière incorrecte, au cas où cela influencerait négativement l'opinion que les gens ont de vous, même s'ils trouvent l'humour lui-même amusant. Cela peut être le cas, par exemple, si vous apparaissez comme « clown », à la suite d'un humour inapproprié ou qui se déprécie trop, ou si vous utilisez l'humour trop fréquemment.

5. *Adopter le bon style d'humour* : lorsqu'il s'agit d'utiliser efficacement l'humour, le style de l'humour est important. Plus précisément :
- *L'humour fonctionne généralement mieux lorsqu'il n'est pas trop poignant* : souvent, l'humour restreint peut être plus bénéfique qu'un humour qui dépasse la mesure ordinaire, par exemple, lorsqu'il s'agit d'améliorer la mémoire des gens, et dans de nombreux cas, même de simples drôleries, comme un jeu de mots drôle, peut aider les gens à se souvenir davantage de l'information transmise. De plus, un humour exagéré peut souvent entraîner divers problèmes, comme laisser une impression désagréable de vous.
 - *L'humour fonctionne généralement mieux lorsqu'il n'est pas trop subtil* : bien que vous ne vouliez pas utiliser un humour radical, vous devriez généralement éviter d'utiliser un humour trop subtil, car certaines personnes ne le remarqueront tout simplement pas, ce qui la rend inefficace.

Rappelez-vous que le style d'humour optimal dépend de facteurs, tels que le contexte et l'auditoire. Par exemple, dans certaines situations, vous pouvez être sûr que votre public



réagira bien à l'humour subtil, mais pas à l'humour trop poignant, tandis que dans d'autres cas, vous saurez peut-être que l'assistance ne remarquera pas du tout les blagues subtiles.

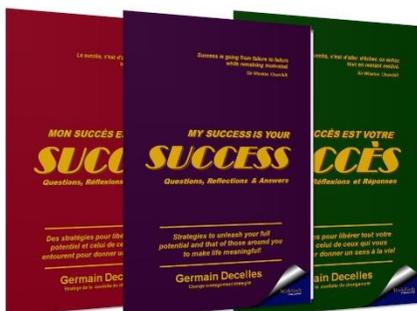
6. *L'humour comme aide-mémoire efficace* : il y a aussi certaines choses à considérer lors de l'utilisation de l'humour spécifiquement comme un moyen d'attirer l'attention des gens sur les informations et d'en améliorer la mémoire.

- *L'humour fonctionne généralement mieux lorsqu'il est lié à l'information à portée de main* : alors, essayez d'utiliser un humour pertinent, et en particulier un humour qui se rapporte directement à l'information que vous souhaitez mettre en valeur.
- *L'humour peut servir de meilleure aide à l'attention et à la mémoire lorsqu'il est inattendu d'une certaine manière* : donc, essayez d'éviter les informations qui pourraient être perçues par votre auditoire comme trop prévisibles.
- *L'attention portée aux informations humoristiques au détriment des informations non humoristiques connexes* : il s'agit principalement d'un problème si deux informations importantes sont présentées l'une après l'autre. Gardez à l'esprit si vous utilisez l'humour dans une présentation ou une conversation qu'elle est un activateur de mémoire.

N'oubliez pas qu'il n'y a pas une seule bonne façon d'utiliser l'humour, car la pertinence et l'efficacité de l'humour dépendent de facteurs tels que les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez, les personnes à qui vous parlez et l'objectif que vous espérez atteindre. C'est à vous d'en tenir compte lorsque vous décidez quand et comment utiliser l'humour.

Souvenez-vous du commentaire de notre ami Minion, « Le rire est le meilleur des remèdes. Mais si vous riez sans raison, vous pourriez avoir besoin de médicaments. »

Apprenez-en plus sur « comment l'humour vous aidera à atteindre le bien-être » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via www.publier-un-livre.com. Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : www.webtechpublishing.com.



Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

Information

Europe :

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

Amérique :

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

Contact presse



Germain Decelles, o.s.j.
WebTech Management et Publication Incorporée
514-575-3427
gdecelles@webtechmanagement.com

—30—