

Tout-Droit

Nouvelle série

(No 28)

Bulletin de l'En-Droit de Laval

Été 2012

Gratuit

Voué à la promotion et à la défense des droits en santé mentale

(450) 668-1058

Convocation

L'assemblée générale annuelle de l'En-Droit de Laval se tiendra le mardi 12 juin 2012 à 17h00 heures au Relais Communautaire, 111 Boul. des Laurentides, Laval. Entrée par la rue Berri. Veuillez nous confirmer votre présence en téléphonant à l'accueil au 450-668-1058.

Ordre du jour :

0. Présentation du document
1. Discours d'ouverture et constatation du quorum.
2. Nomination à la présidence et au secrétariat.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 8 juin 2011.
5. Lecture et adoption du rapport des activités 2011-2012.
6. Lecture et adoption du rapport politique 2011-2012.
7. Lecture et adoption du rapport financier 2011-2012 et nomination d'une firme pour la vérification comptable de l'année 2012-2013.
8. Prévision budgétaire 2012-2013.
9. Planification et orientation pour 2012-2013.
10. Code d'éthique
11. Élection au conseil d'administration.
12. Varia.

Souper à 17h30

Les membres, les partenaires et les amiEs de l'organisme sont invités à prendre connaissance du rapport annuel lors du souper qui précédera l'assemblée générale.

Activité du mardi

Mardi 5 juin 2012 à 14h00
Atelier Tai Chi et Gi Gong avec Florence

Mardi 12 juin 2012 à 17h00
Assemblée Générale de l'En-Droit de Laval

Mardi 19 juin 2012 à 14h00
Atelier ACEF : Insalubrité du logement à Laval
Venez en parler avec nous

Mardi 26 juin 2012 à 14h00
Film : 24 heures

Mardi 3 juillet 2012 à 14h00
Film : Le voeu

Mardi 10 juillet 2012 à 14h00
Film : Les évadés

Mardi 17 juillet 2012 à 14h00
Film : Rain Man avec Dustin Hoffman et Tom Cruise

Fermeture de L'En-Droit de Laval du 23 juillet au 3 août 2012 inclusivement

Mardi 14 août 2012 à 14h00
Film : La cavale des fous de Pierre Richard

Tout-Droit Bulletin publié par l'En-Droit de Laval

Les membres et les amiEs de l'En-Droit peuvent le recevoir gratuitement. Tirage: 800 copies.
Responsable du bulletin: Michel Grenier
Adresse: L'En-Droit de Laval
119B, Boul. Des Laurentides
Laval, Québec, H7G 2T2
Téléphone: (450) 668-1058
Télécopieur: (450) 668-7383
Ligne sans frais : 1-877-668-1058
Courriel: endroit@bellnet.ca
Internet: www.endroitlaval.com

La société nous estropie, nous épuise et nous rend fous.

Pour vivre en santé et trouver le bonheur, il faut travailler à la changer.

Éditorial : Ensemble, on doit se faire confiance

Le mandat d'un organisme comme L'En-Droit est un d'aide et d'accompagnement dans la défense des droits. La défense des droits peut se faire sur une base individuelle ou sur une base collective. Dans le premier cas, on agit à l'intérieur des règles du droit actuel en faisant valoir ce qui nous est le plus avantageux. Par contre, on se rend vite compte des limites de la défense des droits individuels ; nos besoins ne sont pas tous satisfaits. Même si on se bat et on gagne pour faire reconnaître des contraintes sévères à l'emploi, une personne seule ne pourra jamais avoir plus que 896\$ mensuellement sur son chèque. Avec le prix des loyers et le prix du manger, est-ce que ce montant est suffisant pour vivre décemment ?

Quand on a pris conscience que les lois ne sont pas assez correctes pour nous aider, on doit s'organiser collectivement pour les changer. Ça demande d'organiser une action collective pour faire des lignes de piquetages, des manifestations, des pétitions, des recours collectifs ou autres. Ça demande qu'on s'informe bien de la situation. Ça demande de la mobilisation des gens qui doivent être informés sur non seulement l'implication des lois actuelles sur la vie des gens mais aussi de la possibilité qu'on peut améliorer les choses.

Dans le domaine de la santé mentale, ce mandat de défense des droits se complique. Les gens qui ont ou ont eu des problèmes de santé peuvent se sentir exclus et rejetés du système. Cela développe de l'isolement. La souffrance liée aux problèmes de santé mentale est vécue individuellement. Dans ce contexte, réaliser que les autres souffrent aussi profondément que soi devient difficile. Le système fait accroire que la personne est responsable de son sort. Le système fait apparaître pour honteux la santé mentale. On craint de s'afficher et on garde beaucoup en dedans de soi. Tout cela crée des limites à l'action individuelle et collective des gens.

La philosophie de L'En-Droit a toujours été d'accepter les personnes peu importe les diagnostics. Si L'En-Droit croit que les gens peuvent se transformer, son approche respecte les limites des gens. C'est en changeant les situations qu'on se transforme. Ça ne se fait pas en quelques semaines. Nous croyons qu'en réussissant à avoir des petites victoires, on prend confiance en ses moyens et on est en mesure de remporter de plus grandes victoires.

En 2010, les gens de L'En-Droit avaient réussi à faire un colloque qui avait peu à envier à ce qui se fait par des professionnels du domaine. 2011 a semblé moins triomphante. Nous avons mis sur pied une équipe de théâtre mais l'expérience ne s'est pas poursuivie faute de ressources financières. Nous avons réclamé un local plus grand et plus de ressources financières pour avoir plus d'employés et l'État a refusé de nous aider. Nous avons voté un plan d'action et des revendications à l'automne dernier et les choses semblent ne pas avoir beaucoup progressé. Cependant, il y a eu quand même des victoires. L'En-Droit n'a jamais organisé une troupe de théâtre dans le passé et les pièces jouées étaient de qualité. L'En-Droit n'a jamais organisé de lignes de piquetage et de manifestations dans le passé et nous l'avons fait.

L'idée d'appropriation du pouvoir qu'avait mise de l'avant le colloque de 2010 était et est toujours une bonne idée. Mais il faut conjuguer le dire et l'agir. Faire une pièce de théâtre, réfléchir sur des revendications et des actions, les réaliser, c'est tout de même un début. Il faut commencer par oser pour pouvoir ensuite espérer vaincre.

Nous n'avons pas les ressources financières pour réaliser ce qu'on veut. Cela veut dire qu'on doit conjuguer en fonction de cette situation. Mais cela ne veut pas dire qu'on ne réussira pas à obtenir des victoires. Cela demande qu'on se mobilise. Cela veut dire qu'on prenne confiance en ses moyens. Cela veut dire qu'on ne doit pas avoir honte de ce qu'on est parce qu'on a beaucoup de potentiel. On se fait étiqueter négativement par la société mais aussi on s'auto-étiquette négativement. On se fait traiter comme des enfants par le système mais des fois on en vient à se comporter comme tel. On doit refuser ce que le système a décidé pour nous et on doit se construire comme ce qu'on est; des personnes à part entière. En prenant du pouvoir sur sa propre vie, on contribuera à changer la société et obtenir encore plus de pouvoir sur sa propre vie.

C'est pas parce qu'on a peu qu'on peut s'interdire d'espérer. Si on cesse d'espérer, on ne pourra jamais améliorer nos vies. L'assemblée générale prochaine prendra des choix difficiles mais elle ne sera pas là pour tuer. Au contraire, on a encore beaucoup à réaliser et on garde le cap.

Richard Miron

Rééditorial : Un plan d'action pour les droits et les services des gens en santé mentale du Monde entier. Informer et agir au lieu de discuter et s'écraser.

À tous ces membres de l'En-Droit qui se plaignent des services qu'ils reçoivent sur le territoire de Laval en santé mentale; les humains sont intrinsèquement compétitifs, avides et aveuglément égoïstes, laissant entendre que peu importe la technicité de la société, il y aura toujours des personnes corrompues qui voudront abuser des autres et chercher à dominer.

Vous avez toujours dit que le problème n'était pas surtout biologique voire même psychologique mais surtout social et politique. Le comportement despotique que nous voyons dans le monde d'aujourd'hui n'est pas le résultat de forces génétiques enracinées. Mais principalement le résultat d'années de conditionnement axé sur la rareté et la compétition comme mentionné ci-haut. La soi-disant décence ne peut exister dans un monde de déséquilibre des richesses, de pauvreté, de privatisation et de compétition. La quête des personnes qui cherchent à trouver le « gène » ou autre qui provoque un comportement particulier est essentiellement une forme de superstition. C'est comme si une personne était possédée par des démons qui contrôlent son comportement. Le fait est que les Neurochimiques et les caractéristiques physiologiques établissent des propensions pour les réactions d'une personne et leur gravitation sociale, c'est l'environnement qui crée véritablement nos valeurs et notre comportement. Il n'y a pas de « nature humaine » fixe ou prédéterminée. Nos valeurs, méthodes et actions sont développées et tirées de nos expériences. Il n'y a pas de choix entre prison psychiatrique ou des remèdes de chevaux, mais il est crucial que nous voulions tous: « ...qu'une société qui nous donne des occasions de donner le meilleur de nous-même, ce que de toute manière nous aimons donner aux autres, en retour, nous bénéficierons du meilleur de tout le monde, dans tous les domaines composant cette même société. Nous serions libérés de la contrainte d'être systématiquement bloqués dans nos choix de vie, parceque nous devons quotidiennement subsister à nos besoins, et à ceux des nôtres. Contrairement à l'immédiateté contraignante actuelle : nous aurions le temps de faire ce qui est bon pour nous; d'être détendu dans notre vie, et de contribuer à la hauteur de ce que nous voulons donner au Monde. »

Vous appelez « stimulations de problèmes de santé mentale » : prise de médication, insécurité économique, l'étiquetage et l'exclusion sociale, la compétition écrasante, l'étouffement de la créativité, l'imposition de normes sociales inatteignables, l'obligation outrancière de performer, le manque de solidarité, plein d'éléments liés à l'existence du système capitaliste contribuant considérablement au développement de problèmes de santé mentale. En réalité, ... tellement de difficultés à s'adapter au capitalisme qu'on devient malade émotionnellement. Il est impératif que nous nous opposions aux poursuites d'objectifs égocentriques comme la richesse, la pauvreté et le pouvoir. Laissez faire « s'adapter au capitalisme ». Il est temps de libérer l'humanité des tâches répétitives, mondaines et arbitraires et d'encourager un nouveau système de motivation qui se focalise sur l'auto-accomplissement, l'éducation, la conscience sociale et la créativité.

Il serait temps de souligner que, dans notre système actuel, la famille traditionnelle est détruite, les deux parents étant obligés de travailler afin de survivre. L'économie monétaire sape la cohésion de la famille et le soin aux enfants. Le stress est toujours élevé en raison des factures médicales, de l'assurance, de l'éducation, de l'insécurité de l'emploi et du coût de la vie. Et pourquoi vous bourrent-ils de pillules? Parce que les décisions des gouvernements d'aujourd'hui sont basées sur l'intérêt de leurs membres tout comme celui des entreprises.

Vous avez compris que c'est toute une société qu'il faut changer. C'est tout un système de santé et de services sociaux qu'il faut changer pour arriver à aider à guérir les problèmes médicaux et psycho-sociaux. Comment y arriver? Les besoins des gens, exactement!

Revendications immédiates

- Un air et une eau pure.
- Des aliments nutritifs.
- Une abondance matérielle.
- Des transports rapides et efficaces.
- Une éducation appropriée.
- Des soins de santé publics.
- La fin des guerres.
- Un environnement qui nous permette d'améliorer constamment nos capacités.
- La réduction du stress et de la criminalité.

Vous mentionnez qu'un cahier de revendications qui ferait la somme de vos demandes depuis le début de votre organisme serait un bon outil, que la survie des gens soit un bon objectif, mais que faire de la méthode de pensée? Est-ce sérieux de croire « qu'une fois les revendications adoptées, elles vous permettront d'aller voir les pouvoirs publics et discuter sérieusement »? Les "P.P.P." sont des créations du système monétaire. Nous vous rappelons qu'il ne pourra jamais exister de gouvernement éthique aussi longtemps que l'argent pourra être utilisé pour influencer les décisions des acteurs politiques. Quand nous comprendrons que tout ce qui concerne l'organisation sociale est un processus technique, nous verrons alors que rien ne justifie les opinions traditionnelles dans la résolution de problème. Les ordinateurs, utilisés comme outils, peuvent, et pourront, résoudre des problèmes que nous ne pouvons simplement pas en raison de nos limitations physiques et mentales. L'espèce humaine a la puissante capacité de s'améliorer par le biais de l'invention technologique et nous devons réaliser cela et maximiser son potentiel avec une Économie Basée sur les Ressources.

Ce qu'il convient de faire c'est d'aborder l'idée de la Loi Naturelle, en pointant précisément la nature symbiotique et émergent du monde physique : la méthode scientifique qui est la technique de prise de décision la plus sensible que nous ayons actuellement; et le concept important d'équilibre dynamique, qui exprime le facteur écologique le plus fondamental à notre survie. Nous montrons aussi comment, par le biais de l'utilisation intelligente de la technologie et la gestion proactive des ressources de la planète permettant une abondance accessible à tous les peuples du Monde.

Le prêt usuraire

Le prêt sur gage est une très ancienne institution sociale et juridique en Occident. Il a, par exemple, existé dès le début de la colonie au Québec. Depuis une dizaine d'années, il connaît toutefois chez nous une très forte recrudescence qui est révélatrice, non seulement d'un appauvrissement et d'une plus grande vulnérabilité de segments entiers de la population des consommateurs, mais également du fait que nous semblons avoir du mal pour le moment à utiliser, face à ce problème, les outils légaux dont nous verrons qu'ils sont nombreux et importants.

Le prêt sur gage est un contrat de crédit par lequel l'emprunteur d'une somme d'argent garantit le remboursement de cette somme et des frais de crédit qui y sont rattachés en remettant en gage à son prêteur un bien mobilier que le prêteur pourra conserver comme le sien propre ou le vendre si l'emprunteur ne respecte pas son engagement de rembourser dans le temps prévu au contrat. Il s'agit en fait d'un prêt personnel garanti par la remise au prêteur d'une sûreté mobilière avec dépossession pour l'emprunteur jusqu'au remboursement complet de l'obligation.

Ces entreprises commerciales qui promettent un crédit facile et rapide sont prédominantes, surtout dans les quartiers défavorisés où les institutions financières traditionnelles sont de plus en plus absentes et où l'on relève une forte hausse des vols à domicile avec l'apparition de ce type de commerce. Il ne fait pas de doute non plus qu'à cet état de pauvreté d'un nombre important de nos concitoyens s'ajoute la clientèle marginale des consommateurs de drogues de toutes sortes et des parieurs invétérés. C'est ainsi que l'on retrouve à Montréal des commerces de prêts sur gage qui sont ouverts nuit et jour, d'autres où les préposés se rendent au domicile du consommateur lui-même pour lui prêter de l'argent et prendre sur place les biens mis en gage.

Au Canada, la limite légale pour tout intérêt exigible a été fixé le 1er avril 1981 à un maximum de 60 %. Plus précisément, un taux d'intérêt usuraire est défini comme étant : « tout taux d'intérêt annuel effectif, appliqué au capital prêté et calculé conformément aux règles et pratiques actuarielles généralement admises, qui dépasse soixante pour cent. »

Le « prêt usuraire » ou « prêt à usure » est officiellement reconnu au Canada comme une infraction au Code criminel lorsque le taux d'intérêt effectif exigé (comprenant tous frais et pénalités de retard) excède un taux annuel de 60 %. C'est, selon certains, au cours de la décennie 70 que cette activité a retenu l'attention du législateur.

Deux particularités distinguent néanmoins le prêt usuraire des opérations de finance courantes. La première : des taux d'intérêt extraordinairement gonflés! On pourrait

donc être tenté d'inscrire cette activité dans la catégorie des crimes commerciaux. Il s'agit en effet d'un service conforme à la loi mais fourni par des moyens illicites; d'un échange obéissant généralement aux règles du marché libre bien que conclu à des conditions « injustes » puisque les modalités de l'accord sont déformées par une répartition inéquitable des pouvoirs; et enfin, d'une activité occasionnant une redistribution des revenus.

Par contre, la seconde particularité relève de la nature fort exceptionnelle du bien donné en garantie, soit, selon la croyance populaire, la personne et jusqu'à la vie même de l'emprunteur! Or toute forme de commerce qui ferait ainsi appel à l'intimidation et à la violence se distinguerait difficilement de l'extorsion pure et simple. Le prêt à usure serait alors perçu comme un comportement prédateur, une infraction s'inscrivant dans la zone grise entre les opérations commerciales légitimes et les activités illicites se rapprochant davantage par nature du crime commercial.

Néanmoins, s'il se révélait que les cas d'intimidation étaient l'exception à la règle et qu'en grande majorité, les clients s'engageaient volontairement et de manière contractuelle auprès des usuriers, en toute connaissance des conditions et des conséquences, on serait alors justifié de prétendre que cette activité s'inscrit parmi les crimes axés sur le marché, en ce sens qu'elle constitue un échange de commodités ou de services conclu entre deux parties consentantes bien qu'en violation de la réglementation en régissant les modalités. Bref, seule une analyse empirique approfondie permettrait de régler définitivement la question.

La clientèle type des usuriers s'inscrit dans deux catégories principales. Certains clients empruntent à des fins de consommation, d'autres, de production. Tout au bas de l'échelle du monde du prêt à usure se côtoient généralement les citoyens ordinaires, les assistés sociaux et les cols bleus dont les revenus irréguliers ou les besoins de financement exceptionnels bien qu'occasionnels les incitent à emprunter à gros prix les sommes nécessaires à la consommation de produits et de services parfaitement licites. Il semblerait en outre que certains créanciers sans scrupules aillent jusqu'à se présenter de porte à porte dans les quartiers à faibles revenus pour offrir leurs contrats aux vieillards et assistés sociaux les plus nécessiteux.

Néanmoins, il serait apparemment bien plus lucratif encore de prêter aux consommateurs de produits et de services dont l'usage est illégal. Les joueurs et parieurs compulsifs sont donc des cibles fréquentes, les sommes étant souvent même avancées par les propres associés du groupe exploitant la maison de jeux clandestine ou improvisée. Et même lorsque les jeux et paris sont

Le prêt usuraire

autorisés par la loi, les usuriers se tiennent près des casinos, encouragés d'ailleurs par les propriétaires d'établissements exploités et détenus par des intérêts privés, à tenir à flot leurs clients à faibles revenus ou à plus haut risque (c'est-à-dire ceux que le casino lui-même préfère ne pas réapprovisionner directement). De même sont particulièrement vulnérables les clients des revendeurs de drogues que ces derniers vont jusqu'à financer directement, réalisant parfois ainsi des profits de loin supérieurs à ceux que leur rapporte le simple trafic.

D'autres individus, bien qu'en mesure d'emprunter légalement, pourraient aussi préférer à l'occasion faire appel à des usuriers en raison de la rapidité de leur service, de leur mode de fonctionnement « informel » et tout particulièrement, de leur extrême discrétion. Et que dire enfin de ces consommateurs ayant épuisé les limites de crédit accordées par les établissements reconnus et n'ayant d'autre choix que de recourir à ce mode de financement?

Dans tous les cas néanmoins, la signature du contrat est purement volontaire. Certes, il est possible que certaines gens demandant un emprunt bien régulier se voient offrir, faute de recevoir le financement conventionnel promis au moment critique, un prêt-relais accordé à des taux exorbitants dignes des meilleurs usuriers, mais il semble que de tels cas soient exceptionnels.

Par ailleurs, les commerçants de prêts usuraires disposent de deux moyens particuliers de réaliser leurs profits. D'abord, et sans conteste le moyen le plus courant, les bénéfiques sont tirés directement de l'imposition de taux d'intérêt extrêmement élevés, pourvu néanmoins que l'usurier veille à contrebalancer adéquatement le facteur risque. Le second moyen est indirect, les profits réalisés par suite de la prise de contrôle d'un débiteur défaillant ou de son commerce ou de son entreprise. Cependant, même dans ce deuxième cas, il importe de distinguer dans la pratique les prises de contrôle qui surviennent par suite de la préméditation de l'usurier (ancien stéréotype de la transaction chapeauté par la pègre) et celles constituant uniquement une conséquence de l'incapacité imprévisible de l'emprunteur de rembourser sa dette. Après tout, si les sommes prêtées « dans la rue » peuvent donner lieu à des rendements de l'ordre de 5 à 10 % par semaine (les prêts accordés aux fins du jeu iraient même jusqu'à rapporter 40 à 50 % la semaine), il semble de peu d'intérêt pour un usurier de prendre en charge un dépanneur, un atelier clandestin ou un restaurant de quartier au long passé d'amendes municipales pour insalubrité! Or, c'est précisément ce genre d'établissements dont les propriétaires sont les plus susceptibles de se retrouver en dette envers un usurier.

Des profits indirects peuvent en outre être réalisés

en forçant l'emprunteur, par voie de chantage ou d'autres menaces, à commettre des actes criminels. Ainsi, il semblerait que dans les ports et entreprises de camionnage, les débardeurs et routiers seraient forcés de rembourser leurs dettes en contribuant au détournement de marchandises. Cette méthode servirait également à intimider les hommes d'affaires manquant à leurs engagements, les forçant à se servir de leur entreprise pour fournir la couverture nécessaire à des activités criminelles, soit en l'établissant comme quartier général pour l'exécution d'autres combines, soit en inscrivant certains gangsters au livre de la paie et leur procurant ainsi une source de revenus en apparence légitime. Toutes ces méthodes ont sans nul doute servi. Cependant, des doutes significatifs planent quant à la mesure dans laquelle elles sont toujours utilisées aujourd'hui et sont caractéristiques du milieu des prêts sur gages et à usure canadien, et tout particulièrement de celui de Montréal, ville au passé source des principales préoccupations sur ce plan.

Tout bien considéré, le commerce des prêts à usure semble plus susceptible de s'inscrire parmi les crimes axés sur le marché que dans les catégories des crimes contre les personnes et des crimes commerciaux. Certes, il fonctionne en violation des lois et règlements et par l'entremise de réseaux clandestins et d'échanges de sommes en espèces, mais selon des modalités se rapprochant néanmoins de près à celles des échanges intervenant sur le marché libre. Pourtant, il s'agit d'un type bien étrange d'infraction, les critères distinguant les pratiques commerciales rigoureuses du réel délit demeurant flous, les normes et règles de comportement à son égard fluctuant constamment et les inquiétudes qu'elle soulève s'intensifiant puis s'estompant de nouveau pour des motifs toujours incertains. Bref, il semble s'agir d'un phénomène qu'il serait préférable de traiter comme une violation des lois civiles et fiscales plutôt que du code criminel. Dans les cas seulement de recours à la violence et aux menaces de mauvais traitements semble-t-il y avoir, en effet, des motifs valables pour que le système traditionnel de justice pénale s'y attarde et il existe d'ailleurs déjà toute une panoplie de lois en vertu desquelles il est possible de poursuivre l'auteur de tels actes sans néanmoins devoir soulever l'arbitraire et obscure accusation de délit d'usure.

Michel Grenier

Référence:

<http://www.avocat.qc.ca/public/iipretgage.htm>

http://www.justice.gc.ca/fra/pi/rs/rap-rep/2002/tr02_3/p34.html

RIRE AU TRAVAIL ? C'EST VITAL !

Moi, Joëlle Mazella, je crois vraiment que le rire au travail devient une soupape lorsque le stress monte dans une période d'activités intenses, exemple lors de la préparation d'un colloque ou d'une Assemblée générale spéciale comme nous venons de vivre.

Qui a dit que le rire et la rigueur étaient incompatibles au boulot ? Si certains patrons (non le mien), le pensent, beaucoup d'autres ont compris que l'humour est un précieux outil pour stimuler la créativité, améliorer les rapports humains et chasser une certaine morosité qui pourrait s'installer sinon, d'après moi.

À ce propos, je me souviens qu'un collègue que j'avais du mal à supporter m'a un jour fait rire aux éclats. Et cette hilarité partagée a tissé entre nous une complicité qui persiste depuis. On dit bien que le rire est le propre de l'homme. Et moi j'ajoute que je reconnais un homme à son rire. Quand j'ai bien ri avec quelqu'un, il y a comme un lien de fraternité qui se crée.

On travaille indubitablement mieux dans la bonne humeur, vous ne croyez pas ? Le monde professionnel suppose tout de même une certaine réserve, parce qu'on souhaite projeter une image de compétence, de savoir-faire et de maîtrise de soi, faire sérieux...

« Peut-être a-t-on tendance à confondre rigueur et rigidité ? » demande Louise Richer, directrice générale de l'École nationale de l'humour (ÉNH), en ajoutant que plusieurs études ont déjà démontré l'utilisation positive et stratégique de l'humour.

Il paraît, que « seuls les gens sérieux aiment rire : ils comprennent la relativité des choses. On peut faire un drame d'un incident... ou choisir d'en rire. Souvent ce n'est pas la situation qui est grave, mais la façon dont on la perçoit. »

J'ai lu aussi que l'expérience humoristique a un impact tant sur notre santé physique et mentale que sur nos relations comme écrivait André Descheneaux, avocat et conférencier spécialisé en humour au TRAVAIL.

Il rappelle que la psychologue américaine Alice M. Isen a découvert dans les années 80, que le fait de vivre une émotion positive (par le divertissement et l'humour) rend les gens amicaux, ouverts, sereins et détendus, « des attitudes requises pour créer un sentiment d'appartenance ».

Moi, je trouve qu'il n'y a rien de tel que le sentiment d'appartenance à l'endroit (L'En-Droit), pour lequel tu travailles pour te sentir justement chez toi et vouloir performer pour cette équipe dans laquelle tu t'es engagée. Je me sens très à l'aise où je travaille, dans ces lieux,

avec ces personnes que je respecte et avec lesquelles j'aime bien rire parfois.

Une bonne rigolade augmente l'apport sanguin dans les zones du cerveau où logent les fonctions cognitives supérieures- capacités d'analyses, de réflexion et de planification, mémoire, langage et créativité – durant une période de 35 à 45 minutes. Enfin, selon un professeur de psychologie à l'Université de Caroline du Nord, Barbara L. Fredrickson, le rire diminue la production d'hormones du stress tout en stimulant celle des endorphines, aux propriétés apaisantes.

Un lubrifiant social

Je suis d'accord pour dire que l'humour est une sorte de « lubrifiant social ». Il met à l'aise et favorise les rapprochements comme l'affirmait Louise Richer. Des employés qui ont pris le temps de rire ensemble sont dit-on dans de meilleures dispositions pour répondre à l'appel d'un client ou donner un coup de main à une collègue.

Pour mieux communiquer

« Si je réussis à vous faire rire, vous m'aimez davantage, ce qui vous rend plus réceptif à mes idées. Et si je peux vous faire rigoler avec une petite pointe d'ironie ou une remarque, vous en reconnaissez la vérité puisque vous en riez ! »

Une chose que moi je suis en train d'apprendre, c'est bien de rire de moi, presque de l'autodérision, car je me protège ainsi des petites critiques des autres en les affichant la première, de prendre les choses moins au sérieux et encore de rire avec les êtres qui m'entourent. Le rire fait du bien ; pourquoi s'en passer et au travail plus que partout ailleurs il doit être le bienvenu. Et vous ? Que pensez-vous du rire au travail ?

Joëlle Mazella

Des ressources drôlement utiles !

*L'École nationale de l'humour offre cinq ateliers en entreprise : créativité, comédie physique, improvisation, pouvoirs de l'humour, procédés humoristiques et communications, info : enh.qc.ca

*Carole Miville, conférencière, éducatrice-animatrice et auteure de Rire et grandir en dix étapes : formationpersonnelle.com

*André Descheneaux, avocat, conférencier et fondateur de l'Association de l'humour appliqué : aha.qc.ca