

# C'est la rentrée. Diffusez du positif en réunion !

Les vacances sont terminées. Les meilleures choses ont une fin. Vous devez reprendre le boulot. Vous avez parcouru un tiers des 500 e-mails reçus et c'est reparti sur les chapeaux de roues. La première réunion d'équipe est planifiée quelques heures après votre reprise et c'est vous qui l'animez. Ça vous agace. Vous redevenez négatif. Le problème, c'est qu'être négatif est contagieux. Nous savons tous que l'humeur d'une personne influence ce qu'elle pense et ce qu'elle fait. Ce qui complique les choses, l'humeur, c'est un peu comme la météo en Écosse. J'aime la ville d'Edimbourg pour ses whiskys, ses châteaux hantés, ses habitants, mais certainement pas pour sa météo. Dans une même journée, vous allez recevoir des trombes d'eau entrecoupées d'éclaircies, six fois par jour. Il en est de même pour notre humeur qui peut changer du tout au tout dans une journée.

## **Votre mission est simple :**

Vous devez remplacer le négatif par du positif. Une étude conduite par les professeurs Nale Lehman-Willenbrock et Joe Allen, publiée en 2018, parue dans le Journal of Applied Psychology, révèle l'importance de l'humour dans les réunions. Sur une année, ils ont filmé 54 meetings au sein d'une même organisation. Ces deux chercheurs se sont focalisés sur les traits d'humour, les nombres de rires provoqués dans chacune des réunions et leurs impacts sur la qualité des réunions. Plus l'animateur adopte une posture légère et drôle, plus les échanges sont sincères et les conversations constructives plutôt que confrontatives. Ils ont également découvert que les participants de bonne humeur, étaient davantage engagés, présents et donc écoutaient davantage leurs collègues. Dernier point de l'étude : l'évaluation en fin de session est systématiquement mieux notée comparée aux meetings où l'animateur n'utilise pas l'humour comme émotion. Concrètement, comment faire pour remplacer l'énergie négative par du positif ?



# C'est la rentrée. Diffusez du positif en réunion !

## **Accueillez chaleureusement vos collègues :**

Les émotions sont contagieuses. Notre posture positive est le meilleur rempart face aux ronchons de service. La musique véhicule bien aussi les émotions : chez Ethikonsulting, nous aimons diffuser un fond musical, dès que nous intégrons la salle de réunion. Il nous arrive même parfois de proposer au premier participant de choisir la musique. La musique marque le début de quelque chose de nouveau, qui tranche avec ce qu'ont vécu les participants avant de nous rejoindre. Dès que nous commençons, nous coupons brutalement la musique. Le signal est clair. Le show commence.

Notre humeur influe sur celle des participants. Comme des dominos, la tonalité de votre introduction donne le la pour la suite. Commencer par des commentaires positifs présente trois avantages : les échanges sont constructifs, le consensus plus facile et l'attention soutenue. Débuter par des remerciements (une ou deux minutes maximum) envoie également de l'énergie positive. Pour que tout cela marche, vous devez être sincères (incarner réellement ce que vous dites) et factuels (remercier les personnes sur ce qu'elles font et non pas sur ce qu'elles sont).

L'article :

<https://www.ecoreseau.fr/chronique-editorial/manager-nest-pas-jouer/2019/09/11/cest-la-rentree-diffusez-du-positif-en-reunion/>

