

# Le bonheur, c'est un sport d'équipe

Brigitte Lavoie, psychologue

[www.lavoiesolutions.com](http://www.lavoiesolutions.com)

[brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com](mailto:brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com)

Citation suggérée :

Lavoie, B. (2024). Le bonheur, c'est un sport d'équipe. Conférence offerte au colloque du ROHIM, Montréal, Canada.

Vous pouvez partager ce matériel en citant la source. Tout usage pour des fins commerciales est interdit à moins d'une permission écrite de l'auteure.

BRIGITTE LAVOIE

# SE RELEVER,

Guide

# CHANGER,

pour les hommes

# ÊTRE HEUREUX

qui veulent être bien



LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

# Objectifs

- Rappel de certaines idées sur les relations
- Remise en question de certaines idées préconçues qui sont nuisibles aux relations

# Jouer en équipe

- Famille, collègues, amis, voisins, communauté, nous?
- Les hommes plus heureux pensent aux autres et posent des actions pour les autres
- Le but : 1 ratio 3:1, 5:1 pour les couples (3 ou 5 interactions positives pour une interaction négative)
- Ils passent moins de temps irrités avec les membres de leurs équipes et vont à la chasse aux émotions agréables, ensemble

# Des actions qui peuvent augmenter notre ratio 3:1

- Compliments gratuits et sincères
- Poser une action qui est demandée depuis longtemps par un proche
- Peigner des pouliches ou s'intéresser à une activité sportive ennuyante sans regarder son téléphone
- Écouter pour comprendre ce qui est vraiment important pour l'autre

# Des actions qui peuvent nuire à notre ratio 3:1

- Écouter comme un avocat : dénoncer le manque de cohérence dans ce que la personne dit
- Trop parler
- Donner des conseils non sollicités
- Refléter ce que la personne a mal fait (mal charger le lave-vaisselle, par exemple)
- Il va sans dire: irritation en continu, jugement, contrôle, violence

# **La colère, c'est une étincelle : comme toutes les émotions**

- Elle ne reste pas si on n'ajoute pas du petit bois sec, qu'on ne souffle pas dessus, qu'on ne rajoute pas une grosse bûche pour garder le feu allumé

# Si vous voulez être fâché tout le temps, vous pouvez :

- Passez votre temps libre à repasser en boucle tout ce qui vous dérange chez les autres, au travail, à la maison et dans le monde (ça pourrait suffire, c'est du petit bois sec);
- Dites-vous dire que si les autres « vous cherchent », ils vont vous trouver. Vous pouvez aussi aller les trouver, avant même qu'ils ne vous cherchent (c'est comme souffler sur la flamme, ça devrait aider);

# **Si vous voulez être fâché tout le temps, vous pouvez :**

- Passez votre temps à imaginer que les gens qui vous entourent font exprès d'agir comme ils le font (peu importe ce que c'est) avec seul but de rendre votre vie plus difficile;
- Prenez du temps pour vous dire que vous fournissez davantage d'efforts que les autres, que vous travaillez plus que les autres.



# Histoire inédite (Mariano) :

- A été en Antarctique pendant 1 an
- Pris dans les glaces avec 12 personnes
- Plus on est longtemps sur un bateau, plus il rapetisse

# À moins d'une preuve du contraire, les hommes espèrent:

- Faire une bonne « job » comme fils, ami, père, conjoint, collègue, citoyen
- Être fier d'eux
- Être aimés et reconnus
- Se sentir utile
- S'améliorer



***Ah non, pas lui...***



***Je suis content.e de  
jouer dans son équipe!***

# Les interprétations peuvent nuire

## Nuisibles

Il fait exprès

Il me met en échec

Il est un (paresseux, un millénium, un boomer)

## Plus utiles

Il a sans doute de bonnes raisons. Si c'était facile, il l'aurait déjà fait

C'est difficile pour lui en ce moment. Ce n'est pas à propos de moi

Il ne va pas bien, il a besoin d'encouragement, il veut se sentir utile et pertinent

# À moins d'une preuve du contraire, il vaut mieux se dire que :

- Nos proches, nos collègues et nos clients font du mieux qu'ils peuvent
- Les personnes qui nous entourent n'ont pas de mauvaises intentions
- Faites jouer les membres de vos équipes à la bonne position, vous serez moins déçu

## Choisis les membres de ton équipe et leur position

Qui peut jouer à plusieurs endroits?  
52

À qui tu pourrais faire de la passe plus souvent ?  
14

Qui a besoin de toi?  
27

Qui peut te défendre, te "couvrir"?  
36

Qui peut t'aider à compter tes buts?  
42

Qui est sur le banc (et que tu pourrais faire revenir?)  
19

Qui t'encourage ou qui pourrait le faire s'ils savaient que c'est le bon moment?  
Two jerseys

# **Des idées préconçues qui nuisent aux relations (et au bonheur)**

- Il faut que je pense à moi
- Il faut se foutre de ce que les autres pensent
- Il faut arrêter d'être gentil, il faut être vrai



# Des idées plus nuancées, plus utiles et plus vraies

- Pensez à vous **et** aux autres. Vous courez moins de chance de vous retrouver seul.
- Choisissez qui vous écoutez (ça vaut peut-être la peine d'écouter le meilleur ami qui nous dit qu'on va frapper un mur).
- Qui a prouvé qu'il n'était pas possible d'être gentil et vrai en même temps? Personne.

# DES PHRASES QUE J'AI ÉVITÉ VOLONTAIREMENT\*

*\* Parce qu'elles peuvent leur donner l'envie de nous laisser sur le banc (ou pire-ne pas nous prendre dans leur équipe)*

- ~~Vous devez/il faut (admettre vos erreurs, reconnaître vos faiblesses, parler, demander de l'aide, vous montrer vulnérable).~~
- ~~Ça va être long et souffrant, mais vous serez mieux après.~~

# DES PHRASES QUE J'AI ÉVITÉ VOLONTAIREMENT\*

*\* Parce que ces phrases peuvent leur donner l'envie de nous laisser sur le banc (ou pire-ne pas nous prendre dans leur équipe)*

- ~~Qu'est-ce que vous êtes prêt à travailler?~~
- ~~Pourquoi?~~
- ~~Comment tu te sens?~~

# DES PHRASES QUI PEUVENT LEUR DONNER L'ENVIE DE NOUS CHOISIR

- C'est possible que ce soit + simple, + facile et + accessible que vous le pensiez. Le changement, ce n'est pas comme des rénos. C'est plus comme une réaction en chaîne. Un succès en amène un autre.
- La vie, c'est comme les jeux vidéo. Il s'agit de s'assurer de pratiquer au bon niveau. On peut prendre des raccourcis, j'en connais.

# COMMENT LEUR MONTRER RAPIDEMENT QU'ILS ONT PLUS DE CHANCES DE « GAGNER » AVEC NOUS?

- Qu'est-ce que tu espères qui va être mieux après notre rencontre, concrètement?
- Je veux que notre rencontre soit utile. Qu'est-ce qui serait un signe concret dans les prochains jours qui va te montrer que tu n'as pas perdu ton temps en venant ici?

# COMMENT LEUR MONTRER RAPIDEMENT QU'ILS ONT PLUS DE CHANCES DE « GAGNER » AVEC NOUS?

- Qu'est-ce qui a besoin de se passer aujourd'hui pour que tu aies envie de revenir?
- Qu'est-ce que tu as besoin de voir/d'entendre aujourd'hui pour que tu dises à ton ami que ça vaut la peine de continuer?

# ACTIONS QUI MÈNENT AUX ÉMOTIONS AGRÉABLES

	Activités qui font vivre des émotions agréables	Quand?	Avec qui?
Gratitude			
Joie			
Amusement			
Inspiration			
Fierté			
Intérêt / Curiosité			
Sérénité			
Amour / Amitié / Appartenance			
Émerveillement			
Espoir			

# Conclusion

- C'est sans équivoque : les liens représentent un des facteurs les plus importants pour prévenir le suicide **et** pour être plus heureux
- Tout ce que nous pouvons faire pour les aider à garder et entretenir ces liens pourra faire une différence sur leur bien-être et diminuer leur détresse
- Continuons de leur montrer des signes que nous pouvons « faire la job »



# Références

Bavelas, J., De Jong, P., Franklin, C., Froerer, A., Gingerich, W., Kim, J., Korman, H., Langer, S., Lee, M.Y., McCollum, E.E., Jordan, S.S., Trepper, T.S. (2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals*, Manual 1[DC1]. <https://www.researchgate.net/publication/290320627>

DOI:[10.1093/acprof:oso/9780195385724.003.0015](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195385724.003.0015)

Article · August 2011

Lavoie, B. (2020). La thérapie brève orientée vers les solutions: meilleures pratiques auprès des personnes dépressives. Les cahiers du savoir – les troubles dépressifs. Ordre des psychologues du Québec.

Lavoie, B. (2023). Êtes-vous résilientologue ou événementologue? Infolettre téléchargée sur le site [www.lavoiesolutions.com](http://www.lavoiesolutions.com)

# Références

Lavoie, B. (2024). *Se relever, changer, être heureux : pour les hommes qui veulent être bien*. Montréal, Éditions de l'Homme.

Lopez, S. J. (2013). *Making hope happen : create the future you want for yourself and others*.

Fredrickson, B. L. (2001). «The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions», *American Psychologist*, 56 (3), pp 218-226. doi: 10.1037//0003-066x.56.3.218.

Seligman M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Waldinger, R. & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study on Happiness*. Simon & Schuster.