

«Être heureux au travail»

Sylvain Guimond, D.O., Ph.D.
Docteur en psychologie du sport

Sylvain Guimond.com



AVERTISSEMENT

**Le conférencier et formateur que vous vous apprêtez
à entendre n'est pas psychologue.**

**Il est docteur en psychologie du sport. Alors, ne venez pas lui confier vos bébites,
il a assez des siennes. De plus, il peut utiliser à l'occasion un langage coloré.**

**Il est donc recommandé de ne pas prendre tous ses propos et ses blagues au premier
degré. Ne prenez rien personnellement, il s'améliore doucement.**

On vous demande d'être indulgent avec lui.

Merci à l'avance pour votre compréhension et votre participation!

3016^{ième} conférence/formation

Ici aujourd'hui avec vous



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

La présente initiative a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.



3016^{ième} conférence/formation

L'être humain est un être social. Sa survie à travers les âges a été principalement tributaire des relations de coopération tissées dans le groupe et dans le respect des différences individuelles. Il en est ainsi encore aujourd'hui. Ce qui motive les gens au travail, c'est la qualité des relations qu'ils construisent ensemble et l'espace qu'ils ont pour déployer leurs talents en les mettant au service de la communauté. Même avec la montée d'un certain individualisme au fil du temps, la spécificité de l'humain est de collaborer, de s'unir pour laisser sa trace et d'aider ses semblables. Le bonheur se trouve dans ces moments d'accomplissement et de relations significatives. Si l'individu à l'intérieur d'un groupe peut s'épanouir, s'accomplir dans le plaisir et le respect, il deviendra un joueur d'équipe hors pair.



Avec le financement de



Santé Health
Canada Canada

3016^{ième} conférence/formation

Objectifs de la conférence

- Mettre en place des pratiques pour créer un bel esprit d'équipe
- Mettre en perspective l'importance du service
- Reconnaître des balises pour mieux communiquer et créer des relations significatives
- Comprendre l'importance de célébrer nos réussites



Avec le financement de



Santé Canada Health Canada

La présente initiative a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.

Dans vos souliers...



Il ne faut
JAMAIS JUGER
quelqu'un avant d'avoir marché
1 mille dans ses souliers

— Proverbe

Dans vos souliers...

VOUS AVEZ

- le sens du devoir bien fait

VOUS N'AVEZ PAS

- peur du stress

VOUS AIMEZ

- organiser
- les responsabilités
- le travail d'équipe
- aider les gens

VOUS VOULEZ

- rendre les gens heureux
- vous accomplir et être heureux

VOUS DEVEZ ÊTRE

- un leader
- un bon communicateur
- un psychologue

VOUS ÊTES

- honnête et juste
- fier de votre travail
- **fatigué en maudit...**

**C'est toujours les mêmes
qui s'impliquent...**



Pis là ils sont fatigués ...
on a besoin de tout
le monde oui vraiment
tout le monde...

Le bonheur

Le **bonheur** est un **état émotionnel agréable, équilibré et durable** dans lequel se trouve quelqu'un qui estime être parvenu à la **satisfaction des aspirations et désirs qu'il juge importants et essentiels**. C'est la production de **sérotonine qui produit du bonheur**. Le **bonheur** ne doit pas être confondu avec la **sensation passagère de plaisir**, issue principalement de la production de **dopamine et non de sérotonine**, mais représente au contraire un **état d'équilibre, agréable, qui dure dans le temps**.



Le secret du **bonheur**: c'est d'être **heureux** et le secret pour être heureux: c'est d'avoir du **plaisir** et surtout de faire toute chose avec **amour**!

Ça ne vaut jamais la peine, de se faire de la peine, avec des choses ou des gens qui n'en valent pas la peine.

- Sylvain Guimond

Le bonheur

Heureux: Qui est très satisfait, très content de ce qui lui advient ou de ce qui se produit en general.

Bonheur: Selon Martin Seligman, il existerait trois chemins pour accéder au **bonheur** : **la vie plaisante**, c'est-à-dire, la poursuite des expériences et des émotions positives ; **la vie engagée**, relative à la poursuite de l'engagement ; et **la vie signifiante**, propre à la poursuite du sens.

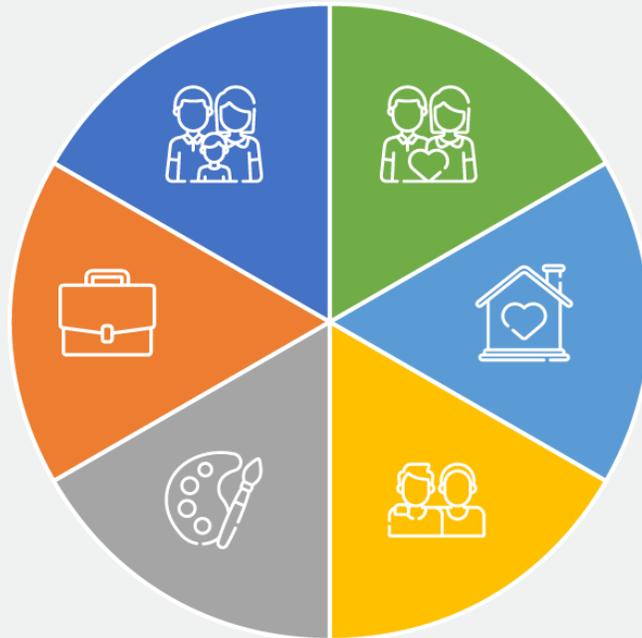
La différence entre **un besoin** et **un désir**: **Besoin = nécessité** **désir = commodité**

Besoin: Exigence née d'un sentiment de **manque**, de privation de quelque chose qui est **nécessaire** à la vie: **Besoin de manger, de dormir ...**

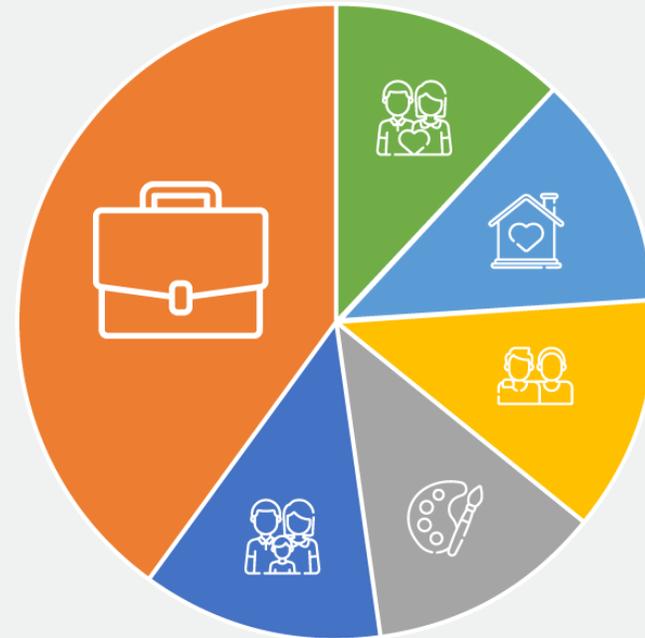
Désir: Du latin desiderare, regretter l'**absence** de quelqu'un ou de quelque chose. Action de désirer, d'aspirer à avoir, à **obtenir**, à faire quelque chose ; **envie, souhait** : Avoir le désir de voyager etc.

Une seule vie!

Sphères de vie



Sphères de vie déséquilibrées



■ Famille ■ Travail ■ Loisirs ■ Amis ■ Personnel ■ Couple

Pour se souvenir des enseignements



Performer sans s'épuiser



- S'entraider
- S'amuser
- Se respecter

Performer sans s'épuiser



À CHAQUE JOUR, UNE SEULE QUESTION!



Comment est-ce que je pourrais **être le meilleur collègue de travail** pour tous mes collègues de travail?

Le bonheur au travail!



Ce que nous vivons en ce moment, c'est une crise

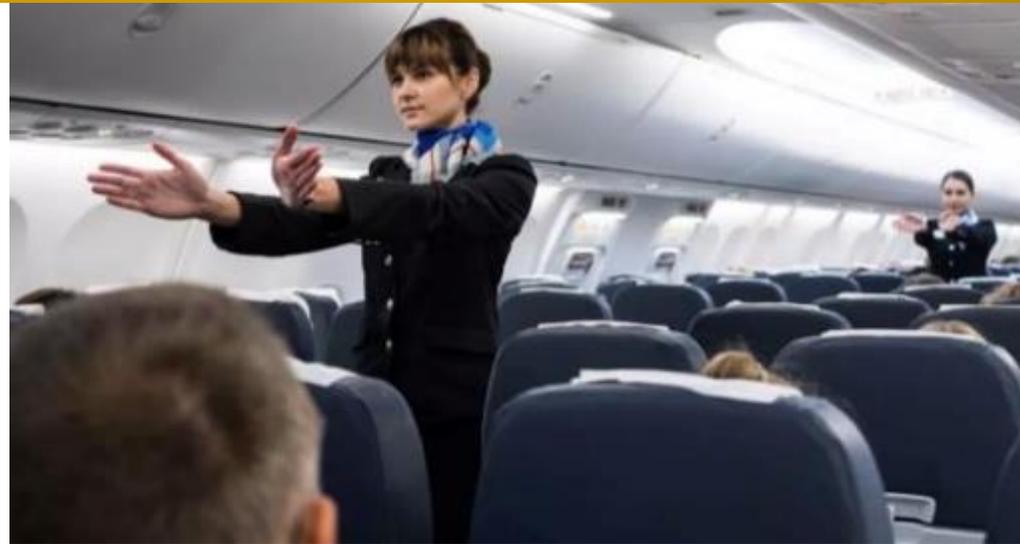
**CRISE en JAPONAIS
危機
DANGER et OPPORTUNITÉ**



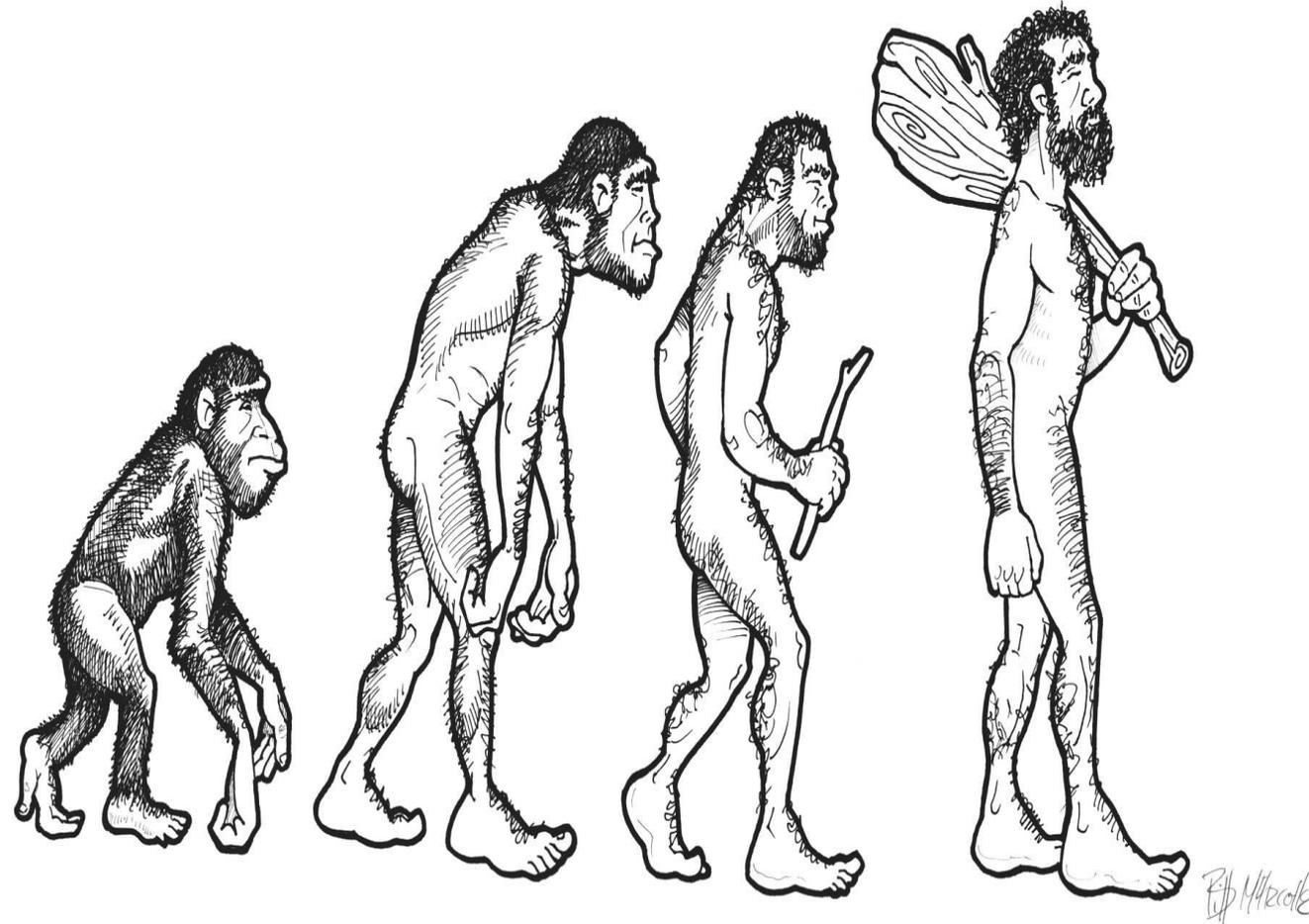
Chanter, danser et jouer quand...



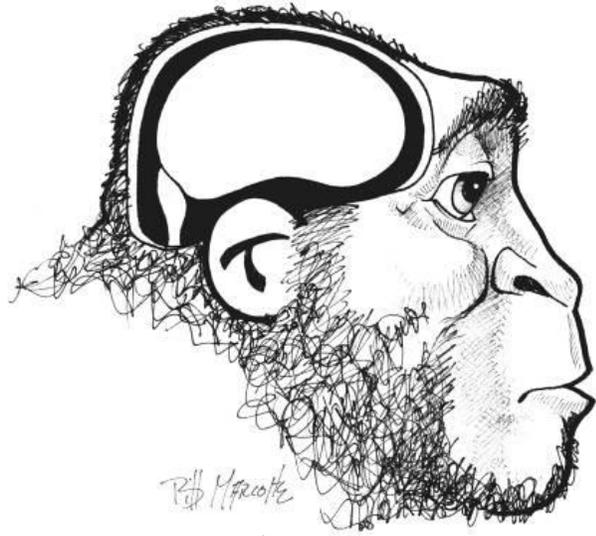
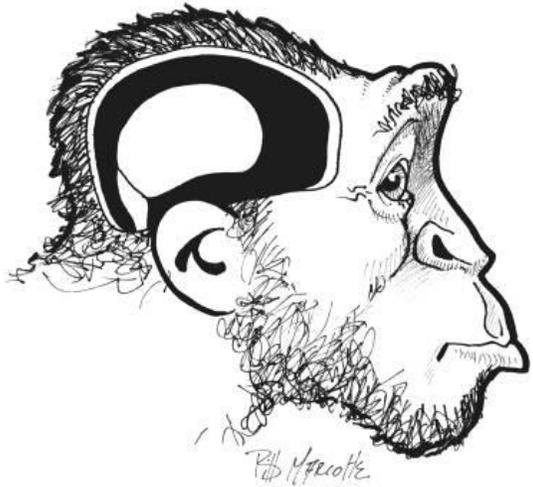
Comment sortir gagnant en étant prudent!



Evolution!



Evolution!



Evolution!



Sentiment d'appartenance



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

La présente initiative a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.

Celebration!

BRAVO!

« **Le bonheur, c'est dans la tête et le cœur** »

Très bonne nouvelle: vous n'êtes pas responsables de ce qui vous arrive mais vous êtes responsables de la façon dont vous réagissez à ce qui vous arrive.

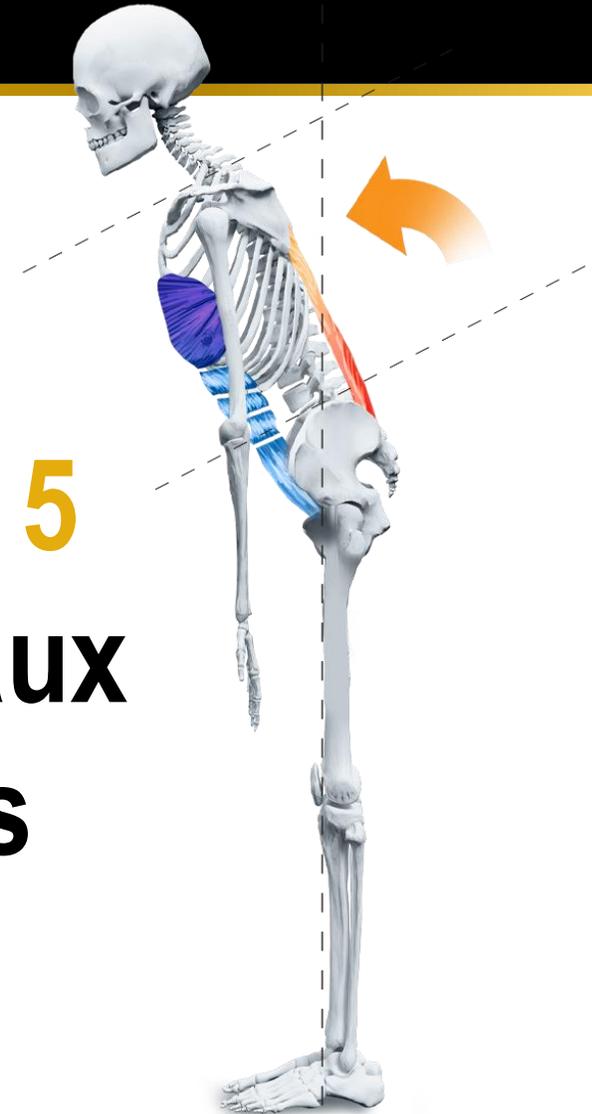
Ça ne vaut jamais la peine de se faire de la peine avec des gens ou des choses qui n'en valent pas la peine!



Se tenir debout



4 personnes sur 5
Souffriront de maux
de dos au cours
de leur vie.



Pleurer...



Mes images du 11 septembre 2001



New York, le 12 septembre 2001



Dis-moi

Dis-moi à quoi sert la guerre?
Pourquoi toute cette misère?
Ne sommes-nous pas frères?
Alors pourquoi en sommes-nous pas fiers?

Dis-moi jusqu'où irons-nous
pour quelques sous?
Sommes-nous devenus à ce point fous
que nous détruirons tout?

Dis-moi ce que je dois faire
pour calmer cet enfer?
Qui règne ici-bas sur terre.
Où sont les enfants d'hier?

Dis-moi que l'on se donnera rendez-vous
pour qu'ensemble on joue
comme les enfants d'hier près de chez nous.
Mais ces enfants d'hier c'est nous!

Dis-moi pourquoi ne pas leur demander à eux
ce qu'il faut faire pour être heureux.
Peut-être qu'enfin à nous deux
trouverons-nous la réponse dans leurs yeux.

Les étapes de deuil

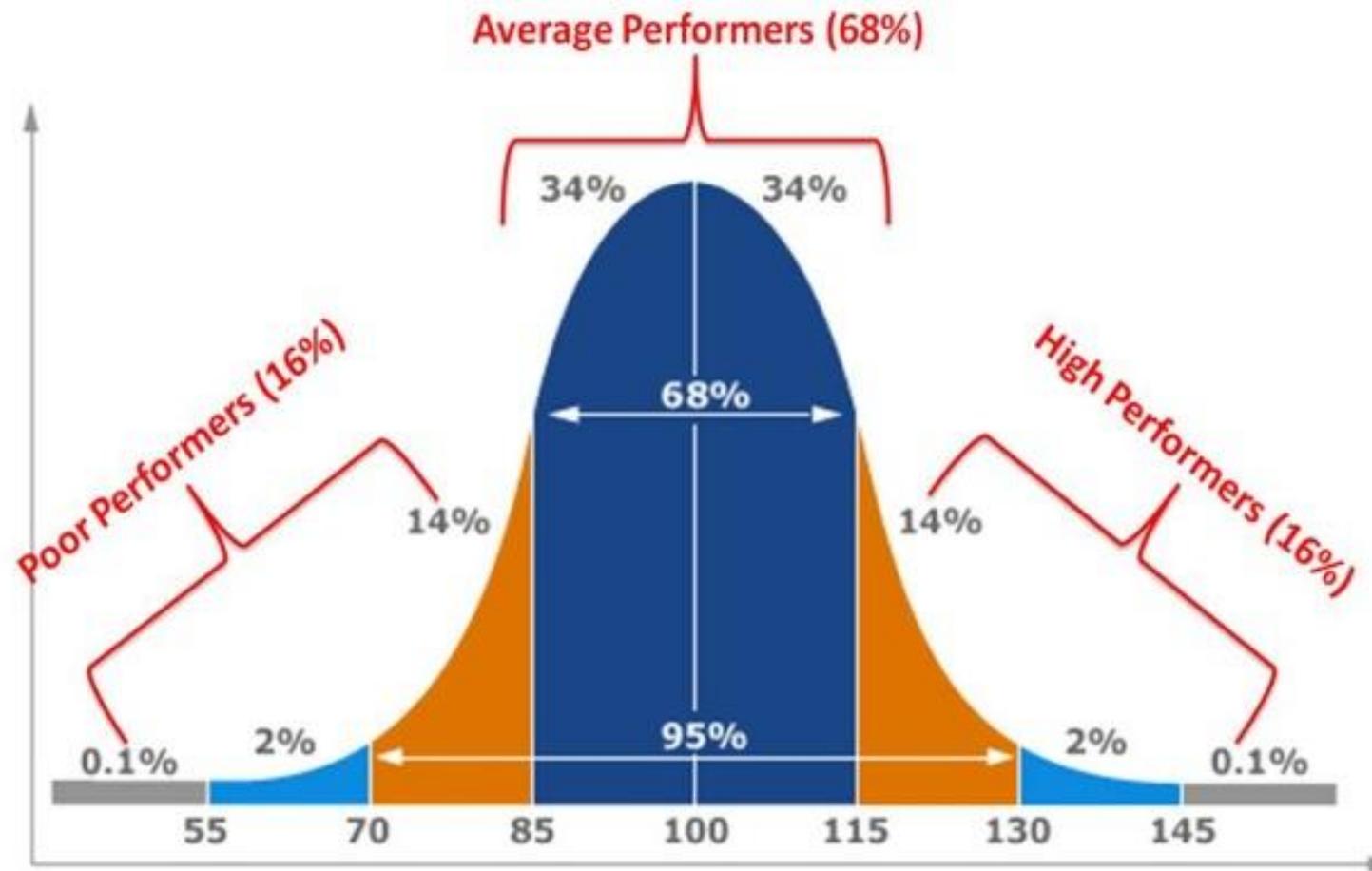
1. **Déni**
2. **Colère**
3. **Négociation**
4. **Tristesse**
5. **Acceptation - Résilience**

RÉSILIENCE

La **résilience** est une propriété qui caractérise l'énergie absorbée par un corps lors d'une déformation (**élasticité**) et donc de résistance. ...

Capacité d'un individu à **supporter** psychiquement les épreuves de la vie qui lui permet de **rebondir**, de prendre un nouveau départ après un traumatisme.

La courbe de GAUSSE (Parmi nous, il y a...)



La rectomyopie...



La rectomyopie...



Enfin des lunettes
pour les **rectomiopiens**
qui n'ont qu'un seul
point de vue!

Les peurs

1-

2-

3-



Les peurs



Les peurs



Pourquoi y a-t-il si peu de champions ?

(des gens heureux qui réussissent)

Parce qu'ils ont peur de l'échec

Mais pourquoi ont-ils peur de l'échec?

Parce qu'ils manquent d'estime de soi

Mais pourquoi manquent-ils d'estime de soi?

Parce qu'ils n'ont pas su relever des défis

Mais pourquoi n'ont-ils pas su relever des défis?

Parce qu'ils ont peur de l'échec

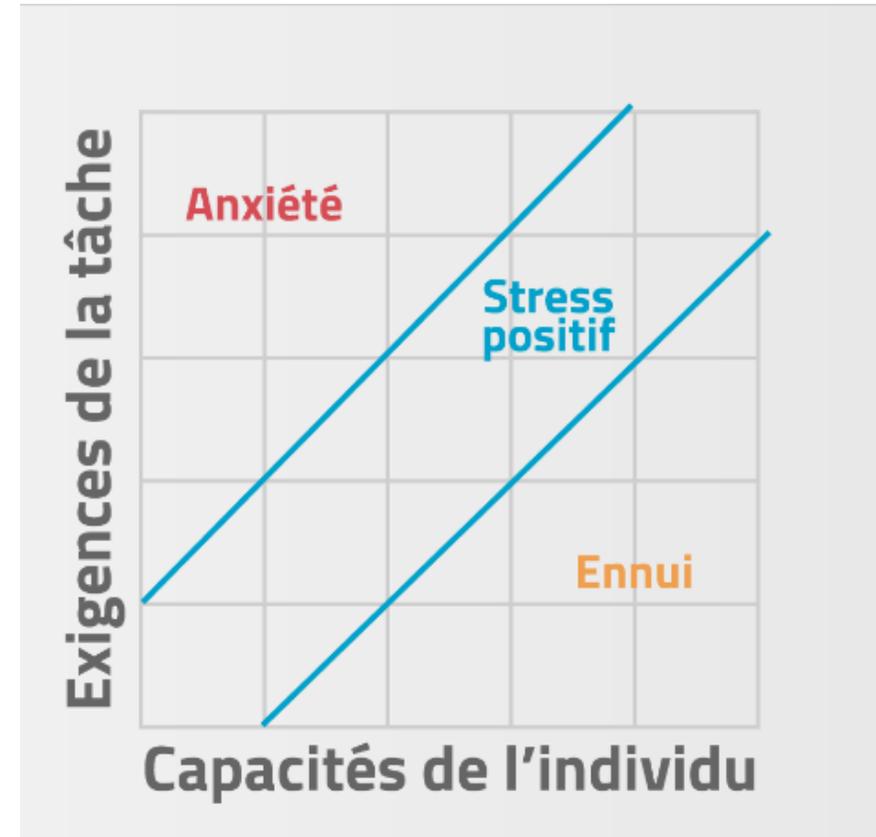
- Sylvain Guimond

Comfort zone! Adaptation!



zone d'ennuis et de stagnation:

Impression de **vide**, de **lassitude** causée par le désœuvrement, par une occupation **monotone** ou **sans intérêt**.



Zone de stress positif:

Le **défi** nous **défi**-ni, alors fais **ni 1 ni 2 Go**.
Une **vie sans défi**, est une vie d'**ennui**.

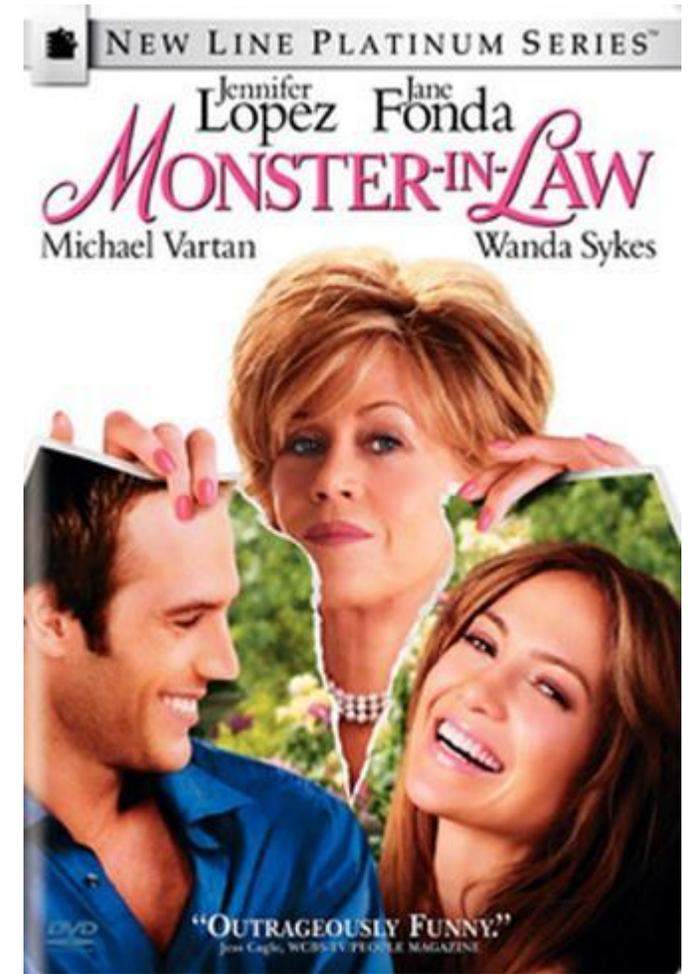
Deux changements sur trois : Échec

Pour réussir un changement :

1. Le pourquoi
2. La finalité
3. La rétroaction
4. Le plan
5. La communication
6. La mise en place du plan
7. Les jalons
8. L'évaluation périodique
9. L'adaptation
10. L'évaluation finale

Le plus important la CÉLÉBRATION!

La vie c'est comme...



La vie...



La vie c'est comme...



Le but de notre vie (album souvenir)



Une montre ou un GPS?



Hans Selye

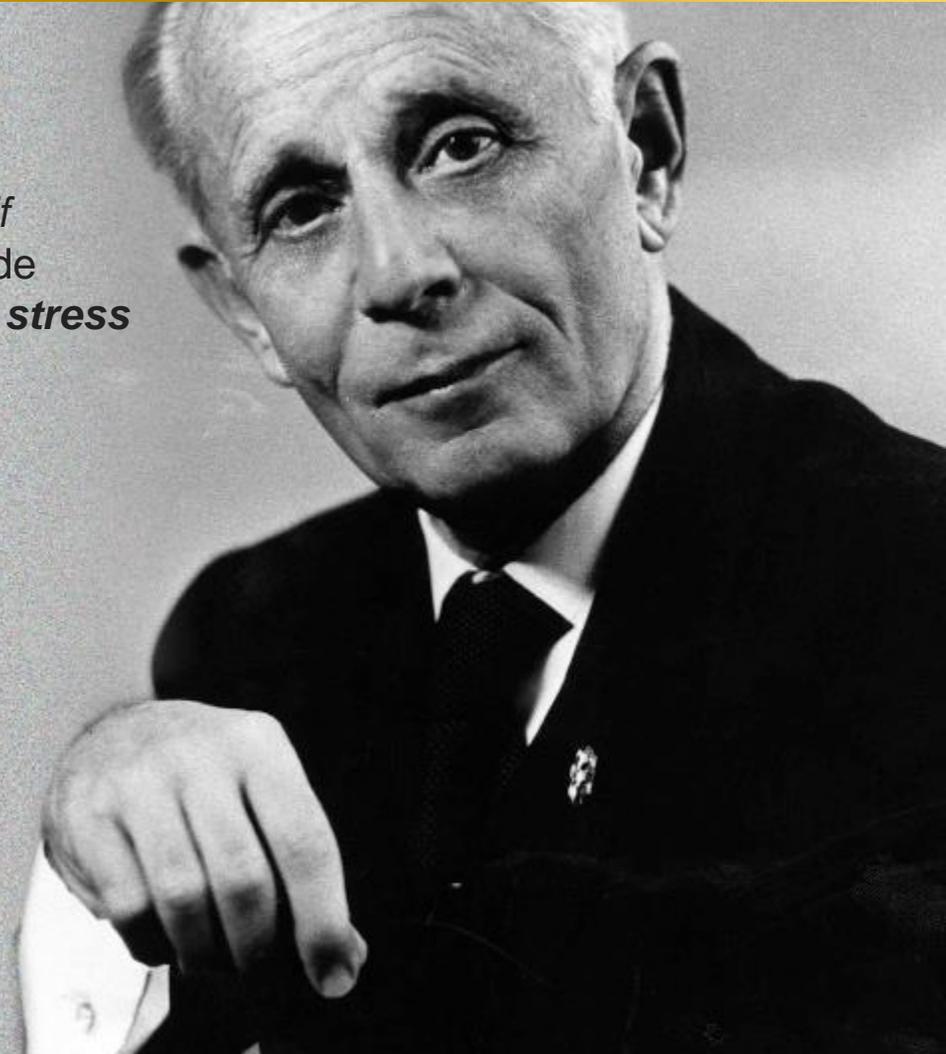
Le père du concept du stress

Selye met de l'avant le concept d'**Eustress** qui signifierait **bon stress**. Selon lui, il existerait un **stress positif** et un **stress négatif**. Un *stress négatif* ne permettrait pas un retour à l'équilibre, mais alimenterait l'état de détresse de l'organisme causé par les stimuli. ***Il est cependant possible de changer un stress négatif en stress positif.***

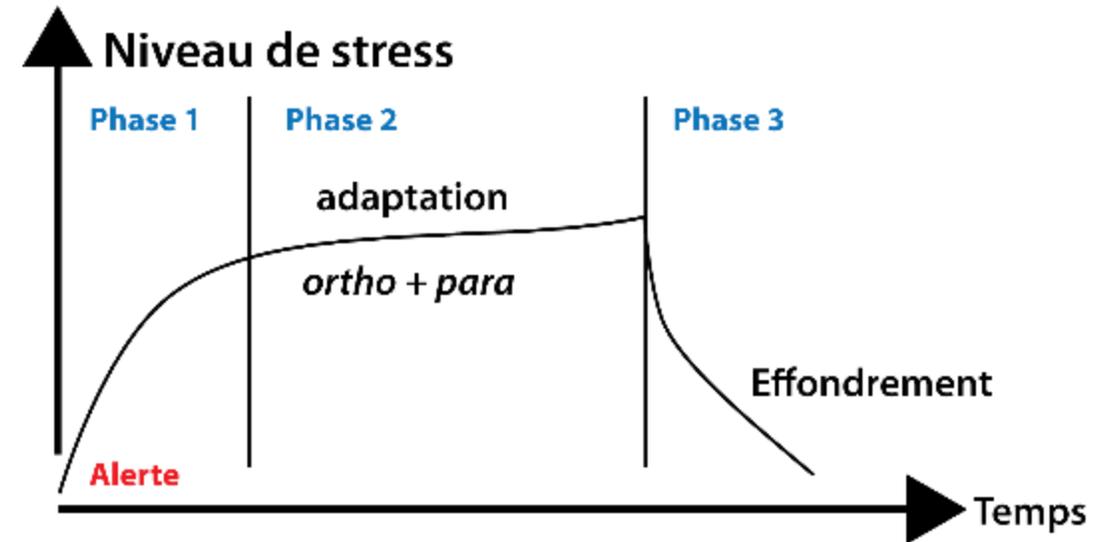
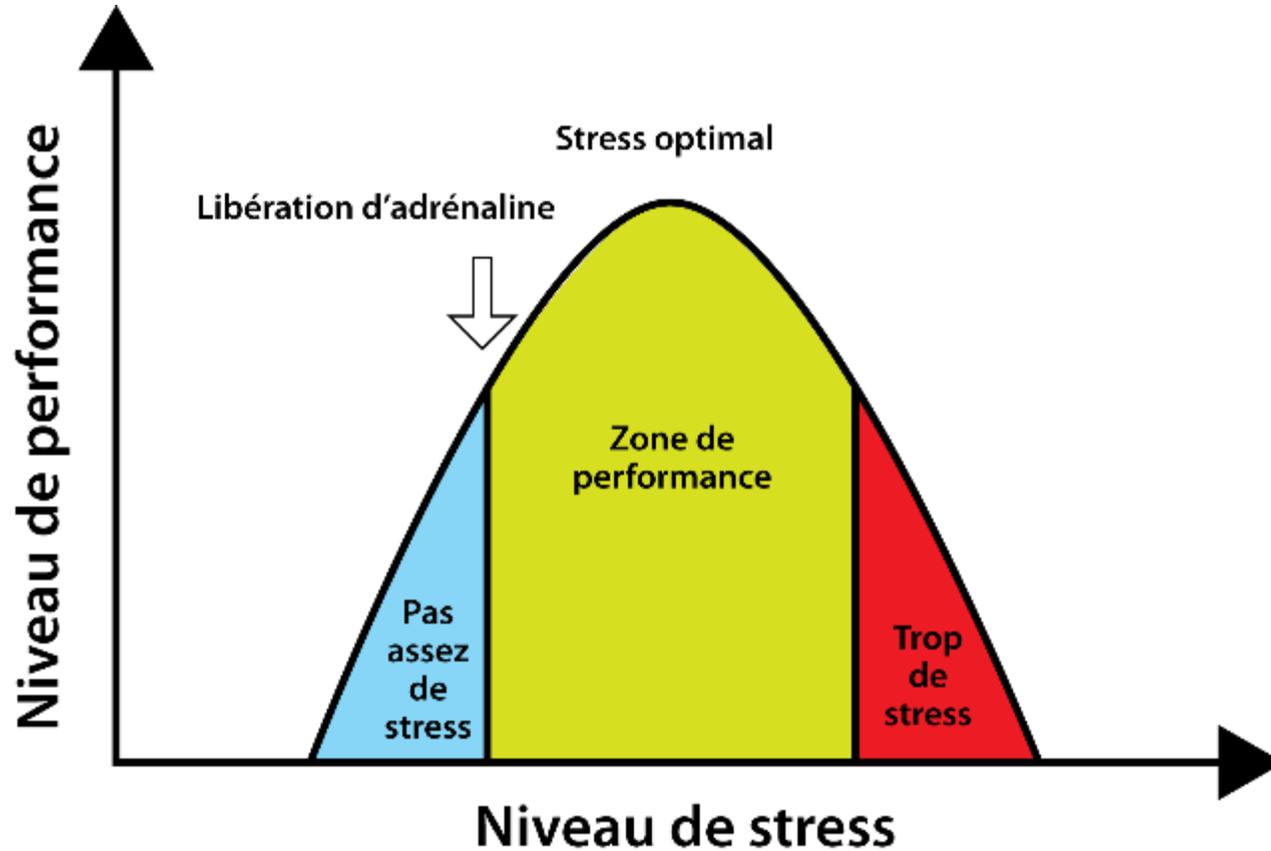
Modèle de Selye

ou « **théorie du syndrome d'adaptation général** », comprend trois phases où l'organisme répond à des agressions :

- 1 Réaction d'alarme** : l'organisme réagit à un agent stressant auquel il n'est pas adapté.
- 2 Phase de résistance** : continuation de la phase contre-choc, l'organisme s'adapte à l'agent stressant qui se prolonge ;
- 3 Phase d'épuisement** : seuil où l'organisme cesse d'être en mesure de s'adapter au stimulus provoqué par l'agent stressant. Cette phase entraîne l'épuisement de l'organisme et peut mener à de graves troubles et maladies, voire la mort.



L'anxiété et le stress... le mal du siècle...



1^{ère} vague...

- **Hypothalamus → surrénales → adrénaline**
- **Alerte et vigilant**

2^e vague...

- **Production de cortisol ou hormone de stress**

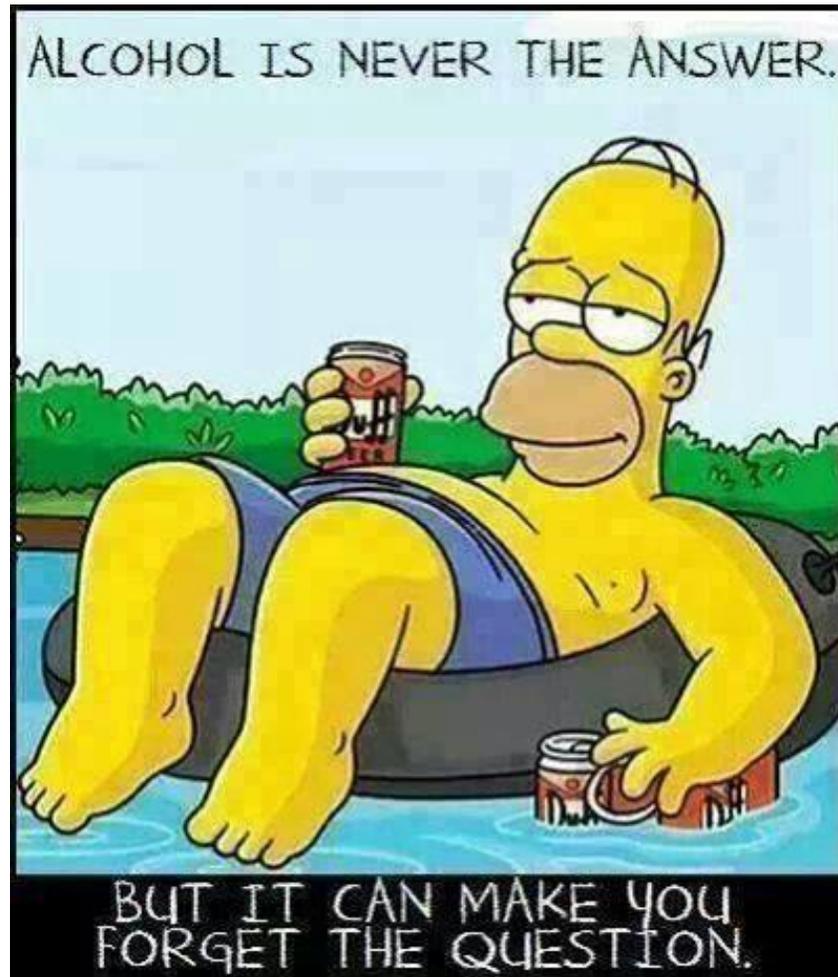
Effets quand le stress devient chronique :

- **Augmentation de l'appétit et du stockage des graisses;**
- **Diminution de la masse musculaire et de la masse osseuse;**
- **Altération de la neurochimie et du fonctionnement neuroélectrique du cerveau;**
- **Atrophie des cellules du cerveau;**
- **Suppression de l'immunité.**

La solution au stress (c'est une joke...)

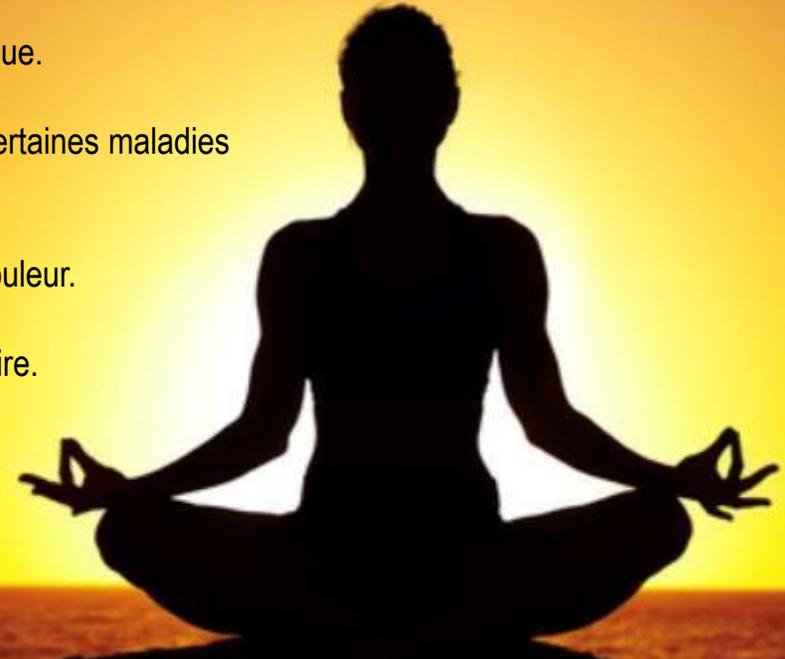


STRESS



Méditation : Qu'est-ce que les études nous ont appris?

- Un meilleur contrôle de la pression sanguine.
- Une diminution de l'anxiété.
- Une amélioration de la concentration et de l'attention.
- Un ralentissement du vieillissement.
- Une baisse des symptômes chez les personnes souffrant de maladies gastro-intestinales (syndrome du colon irritable, maladie de Crohn, etc.).
- Une amélioration de la fonction cardiaque.
- Une amélioration des symptômes de certaines maladies cutanées (psoriasis, eczéma).
- Une manière efficace de soulager la douleur.
- Un renforcement du système immunitaire.



Activité sportive : Qu'est-ce que les études nous ont appris?

Impact sur le plan émotionnel :

- Efficace contre l'anxiété et la dépression, surtout si:
 - On aime l'activité
 - Nécessite de l'endurance
- Nécessite la pratique d'une activité d'intensité modérée (55 à 69% VO2 max) à élevée (70 à 89% VO2 max), car entraîne une augmentation de la sécrétion de dopamine, de sérotonine et d'endorphine.
- Améliore la résistance au stress.

Impact sur le plan cognitif :

- Améliore la prise de décision
- L'attention
- La mémoire de travail
- La capacité de prévoir

Favorise un sommeil plus sain!



C'est qui l'imbécile qui a dit ça?



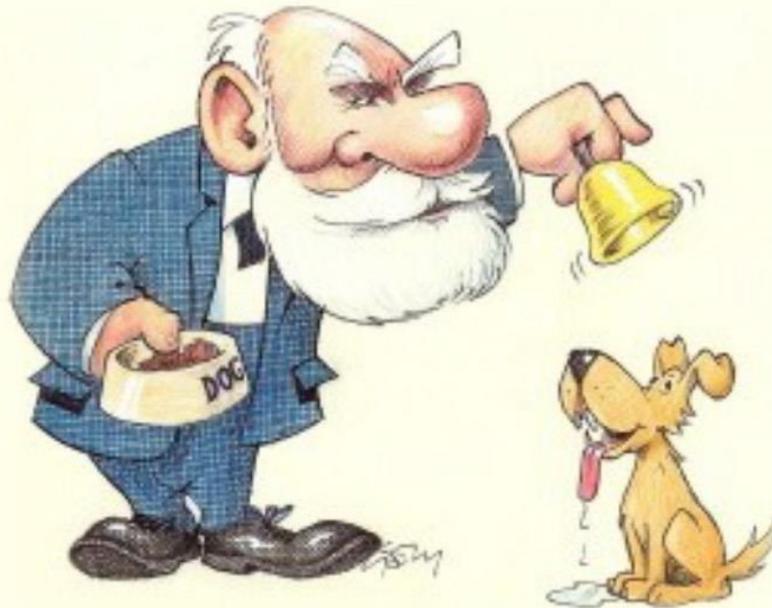
**« *Le temps,
c'est de l'argent* »**

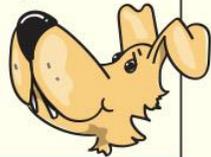
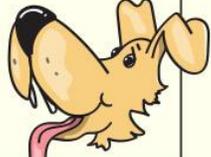


Conditionnement classique



Dr Ivan Pavlov

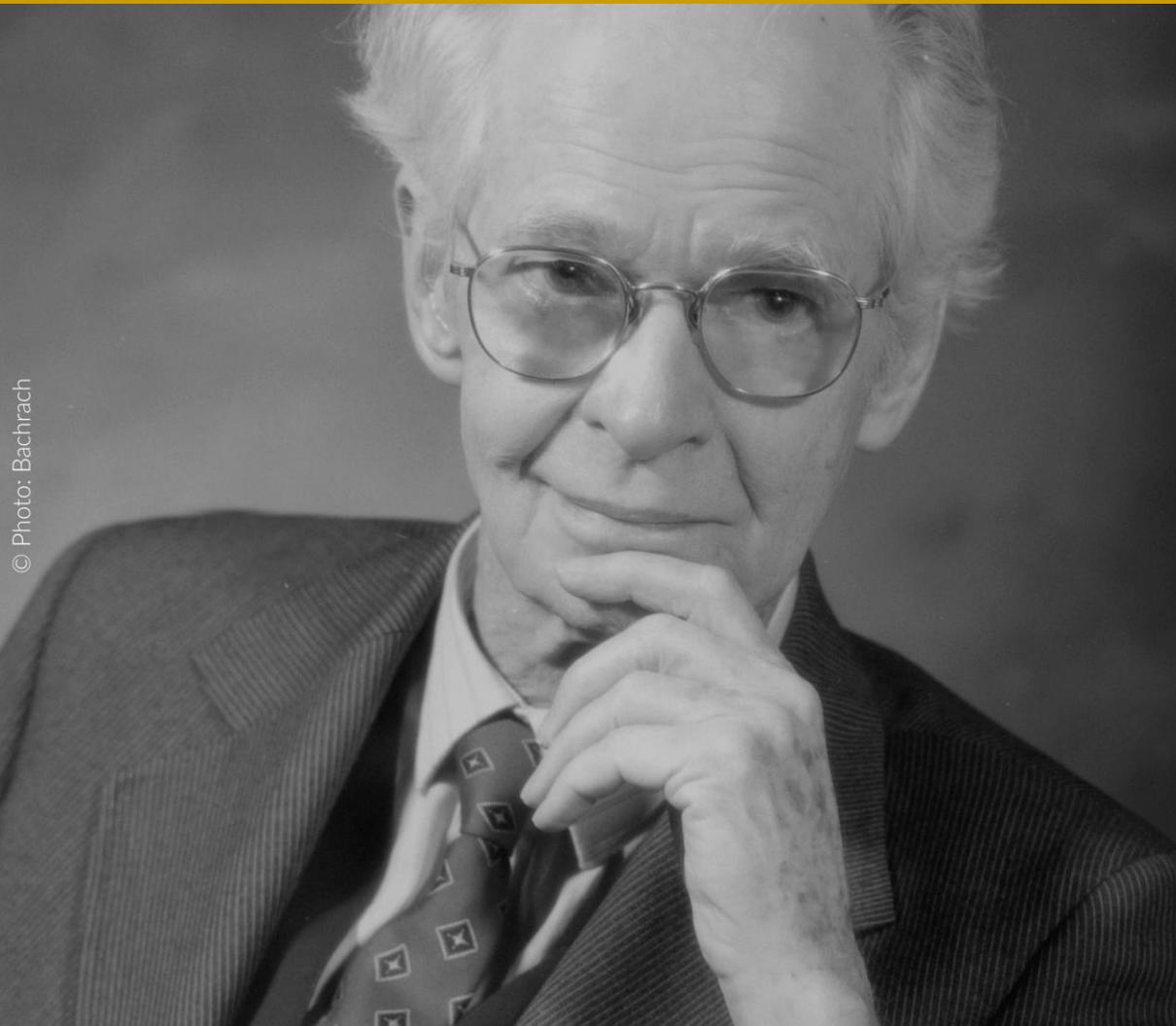


Avant le conditionnement			
OS	SALIVATION		
Cloche	AUCUNE RÉPONSE	 Ding! Ding!	
Pendant le conditionnement			
Cloche + OS	SALIVATION	 Ding! Ding! + 	
Après le conditionnement			
Cloche	SALIVATION	 Ding! Ding!	

L'importance de la **CÉLÉBRATION**

Conditionnement opérant

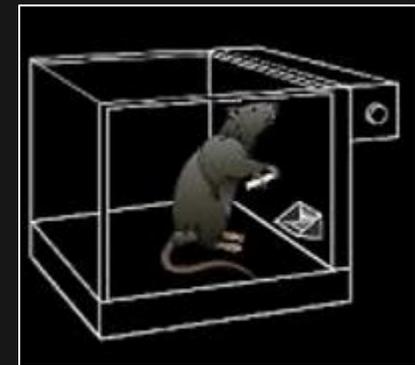
© Photo: Bachrach



Dans le **conditionnement classique** on entraîne une réponse en manipulant les stimuli.

Dans le **conditionnement opérant** on entraîne une réponse par la manipulation des contingences de renforcement.

L'importance de la **CÉLÉBRATION**



ATTITUDE et CÉLÉBRATION!



Happiness is a CHOICE!

J'adore! Vous, qu'attendez-vous pour être heureux?

Motivation ?

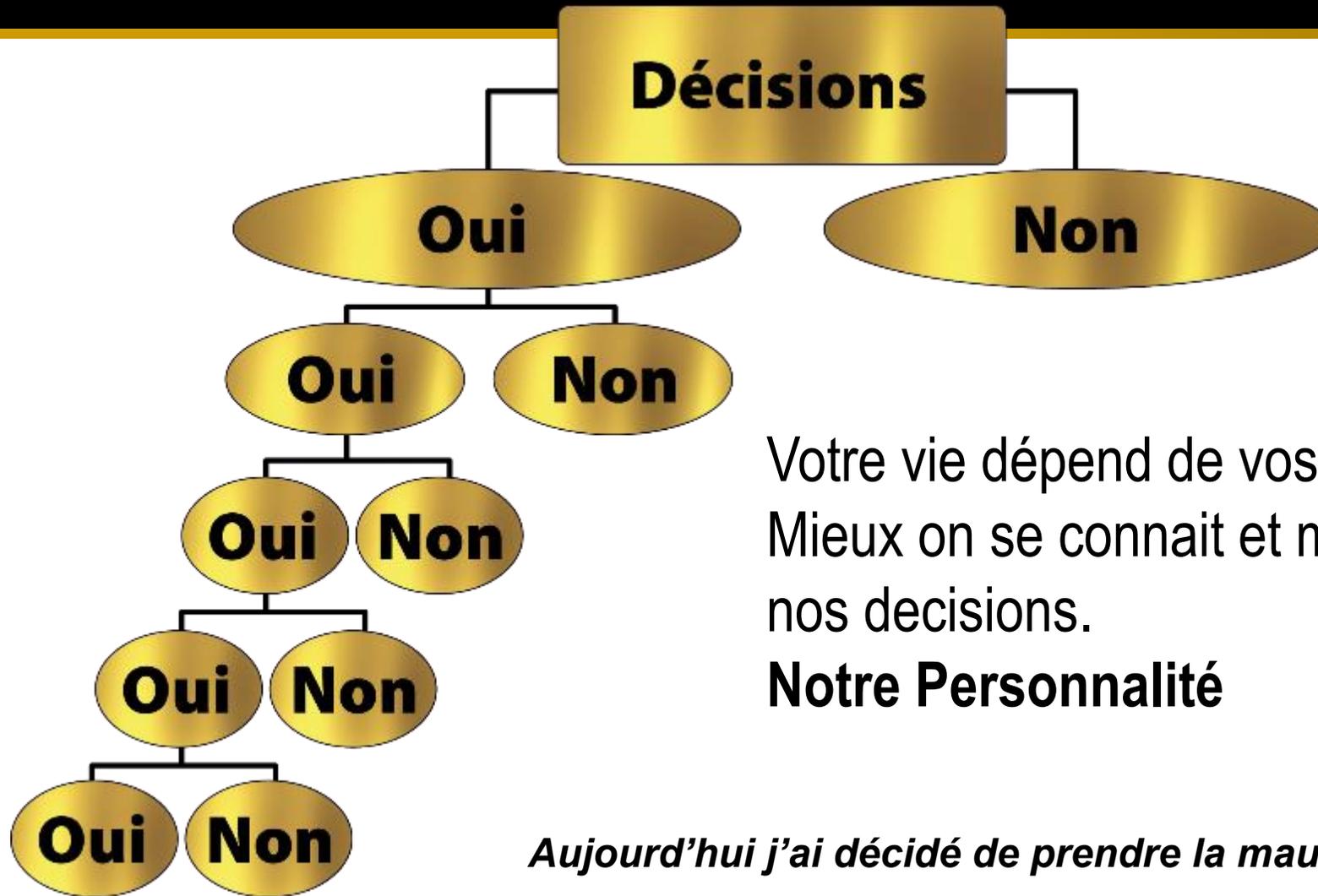
Intrinsèque vs extrinsèque

La motivation vs le motif

La MOTIVATION au travail



Le moment le plus important de votre vie



Votre vie dépend de vos décisions.
Mieux on se connaît et meilleures sont
nos décisions.

Notre Personnalité

Aujourd'hui j'ai décidé de prendre la mauvaise décision

Une personne, c'est comme une fleur...



Ça prend de la bonne terre, de l'eau et de l'amour.

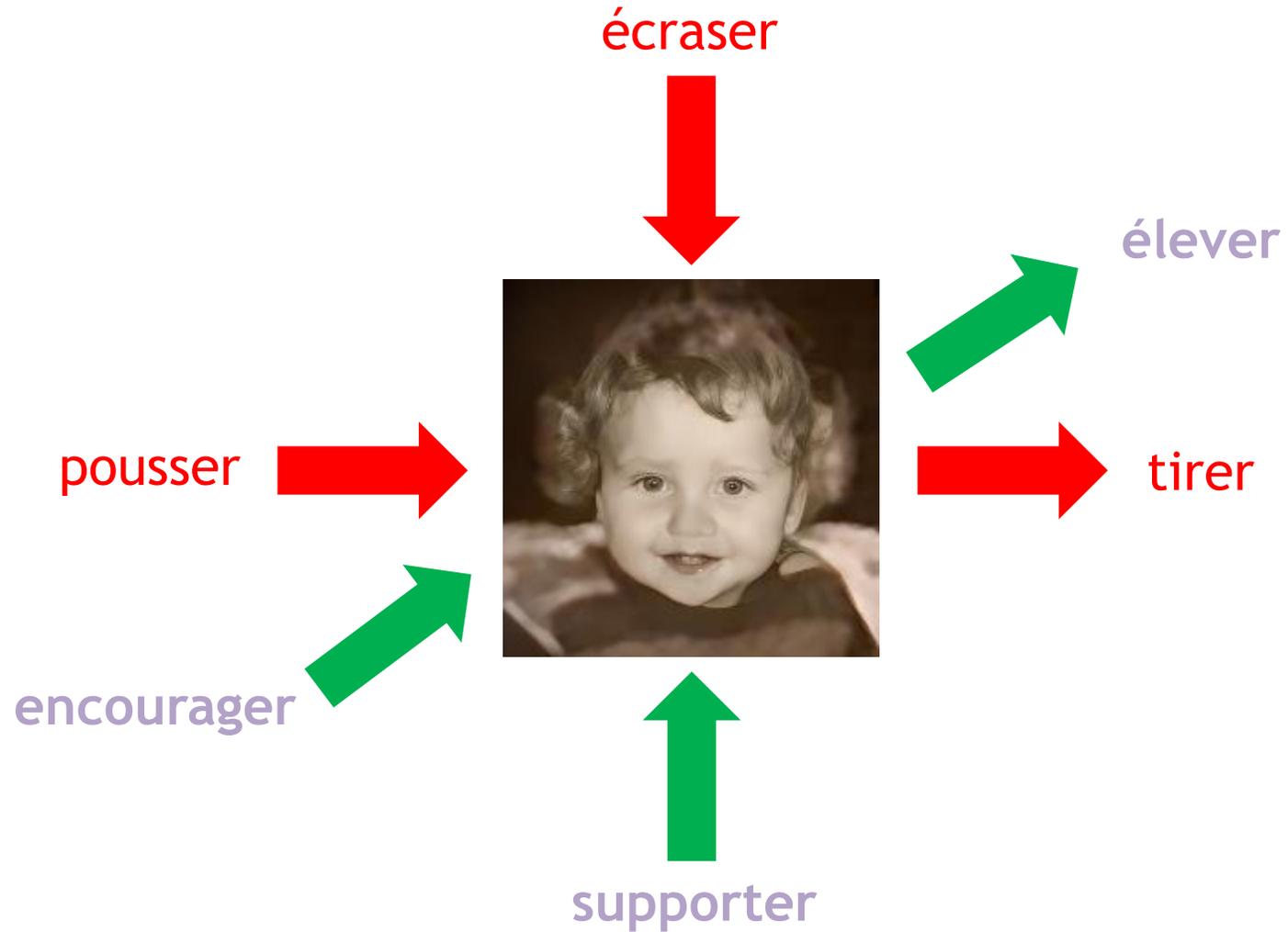


UN JARDIN...



© Anne Geddes

Encouragement



Ce que nous et nos enfants avons besoin...

Qu'est-ce que pour vous ?

- L'estime de soi
- La confiance en soi
- L'image de soi

Qu'est-ce que je vauX?

Mon évaluation de moi...

Est-ce que je suis capable?

Mon évaluation de la tâche à accomplir...

Qu'est-ce que je vais avoir l'air?

Mon évaluation de ma perception que les autres ont de moi...

Comment augmenter notre confiance et comment donner de la confiance aux autres?

Augmenter notre confiance en soi!

Subjectif: la confiance!

***Objectif: travailler sur nos compétences
et notre constance!***

L'amour de soi

Caractéristiques des gens qui ont du succès :

1. *La vulnérabilité*

Caractéristiques des gens qui ont du succès :

2. *L'authenticité*

Caractéristiques des gens qui ont du succès :

3. *La Générosité*

Ce que les gens ont besoin :

- 1. Sécurité**
- 2. Confiance**
- 3. Relation**

Pour s'engager

Ce que les gens veulent :

1. Pourquoi :

Identifier leurs besoins...

2. Quoi :

Qu'est-ce qu'on leur offre...

3. Comment :

On répond à leurs besoins...

LA CONFIANCE

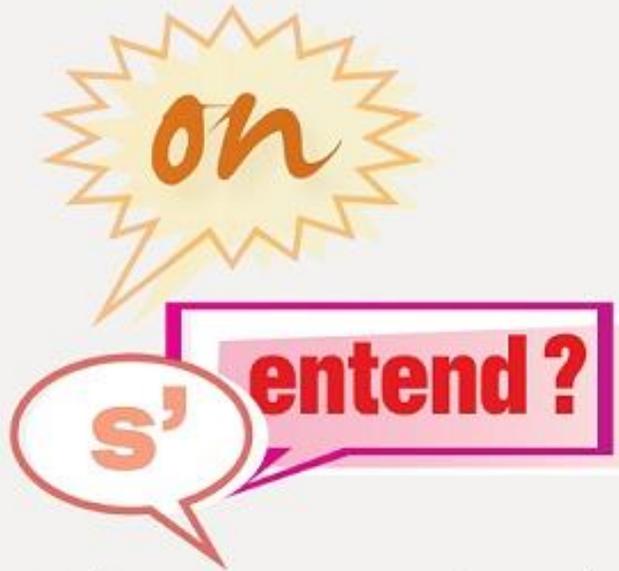
Confiance mutuelle



On s'entend

Sylvain Guimond, Ph.D. – Léon-Maurice Lavoie

Des moyens pour *mieux*
se connaître et communiquer



Léon-Maurice Lavoie

- Anthropologue
- Professeur de français
- Spécialiste de la méthode E.S.P.E.R.E. du psychosociologue Jacques Salomé

Communiquer

Ce qu'on fait:

- Entendre
- répondre



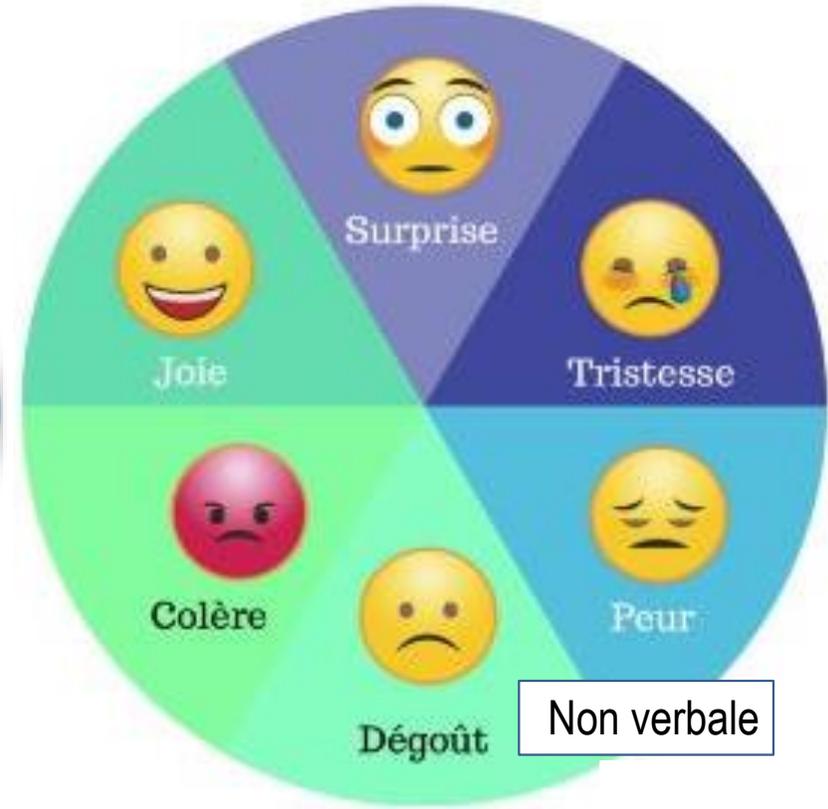
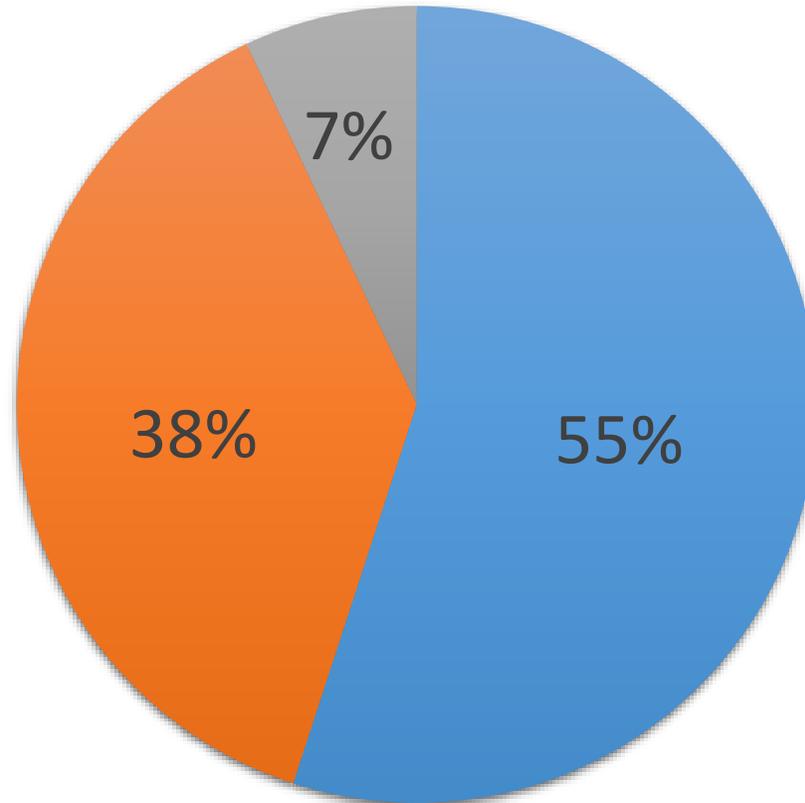
Ce qu'il faut faire:

- Entendre
- Écouter
- Comprendre
- Confirmer
- répondre

Communiquer

On ne communique pas, nous échangeons des informations. Communiquer, ça veut dire mettre en commun.

On écoute les gens pour leur répondre. On doit plutôt entendre, écouter les gens pour les comprendre et ensuite contre-vérifier avec eux pour savoir si nous avons bien compris leur message et surtout l'intention derrière le message.



Non verbale

Échange d'informations ce n'est pas communiquer

Communiquer



- Donner
- Recevoir
- Demander
- Accepter/Refuser

Communiquer

Ce qu'on communique des:

- Faits (ce qui est arrivé)
- Émotions (comment je me suis senti)
- Idées et pensées (mon opinion)
- Résonances (ma réaction)



Communiquer

Communiquer c'est mettre en commun:

- Parler en je
- On ne peut pas dire toute à tout le monde en même temps
- Se mettre à la place de l'autre (dans ses souliers)
- Pour mieux comprendre l'autre!



Communiquer

Chantage

Menaces



Injonction

Disqualifications

Culpabilisation

Communiquer



- **Besoin de se dire (de s'exprimer)**
- **Besoin d'être entendu (Écouter)**
- **Besoin d'être reconnu (être)**
- **Besoin d'être valorisé (faire)**
- **Besoin d'influencer (créer)**
- **Besoin d'intimité (être avec soi)**
- **Besoin de rêver (avoir un projet)**

TDAH, dyslexique, dysorthographique, problème d'accès lexical, troubles exécutifs, etc.



Un mot qui a change ma vie



Soeur Rita Lanoie

Mon rêve



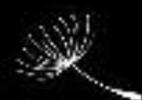
RÊVE



LOTO
QUÉBEC

Le Rêve d'enfant

Rêve mon petit
Rêve ta vie
Rêve mais ouvre bien tes yeux
Car tes rêves font bien des envieux
Saisis ton rêve à deux mains
Tiens-le bien, tu le vivras demain
Enseigne-moi à rêver
Et reste à mes côtés
Tiens-moi la main
Montre-moi le chemin
Pour qu'enfin je devienne aussi serein
Que toi, mon petit malin



Le Rêve d'un parent

Vis toi qui es devenu grand
Vis ta vie à chaque instant
Vis maintenant et ouvre bien tes yeux
Car ta vie pourrait bien te rendre heureux
Tu oublies de vivre en pensant à tes rêves de demain
Garde-les dans ton cœur, ils te montreront le chemin
C'est toi qui m'as donné le goût de rêver
En m'aimant au tout premier instant sans rien demander
Alors donne-moi ta main
Et je te rappellerai comment
Tu allais sur le bon chemin
Avant d'entrer dans le monde des grands...



Stéphane Laporte



Texte de Stéphane Laporte

L'AMOUR DU CANADIEN

Pourquoi le Canadien a gagné 24 Coupe Stanley ? Parce que contrairement aux autres équipes qui doivent constamment redéfinir leur identité, le Canadien est une identité en soi. Le Canadien a une âme.

Dans la société québécoise, le Canadien représente plus qu'une équipe de hockey, il représente le dépassement et la réussite. La force du regroupement.

Le Canadien est une équipe dont chaque citoyen fait partie. Pas juste les 24 joueurs, pas juste les 20 000 spectateurs ; les 8 millions de Québécois.

Le Canadien n'appartient pas aux Molson. Il m'appartient à moi. Depuis toujours. Je l'ai reçu de mon père. Qui l'avait reçu du sien. Et je le donnerai à mes enfants.

Petit détail : GINETTE



LA POIGNÉE DE MAIN CHANCEUSE

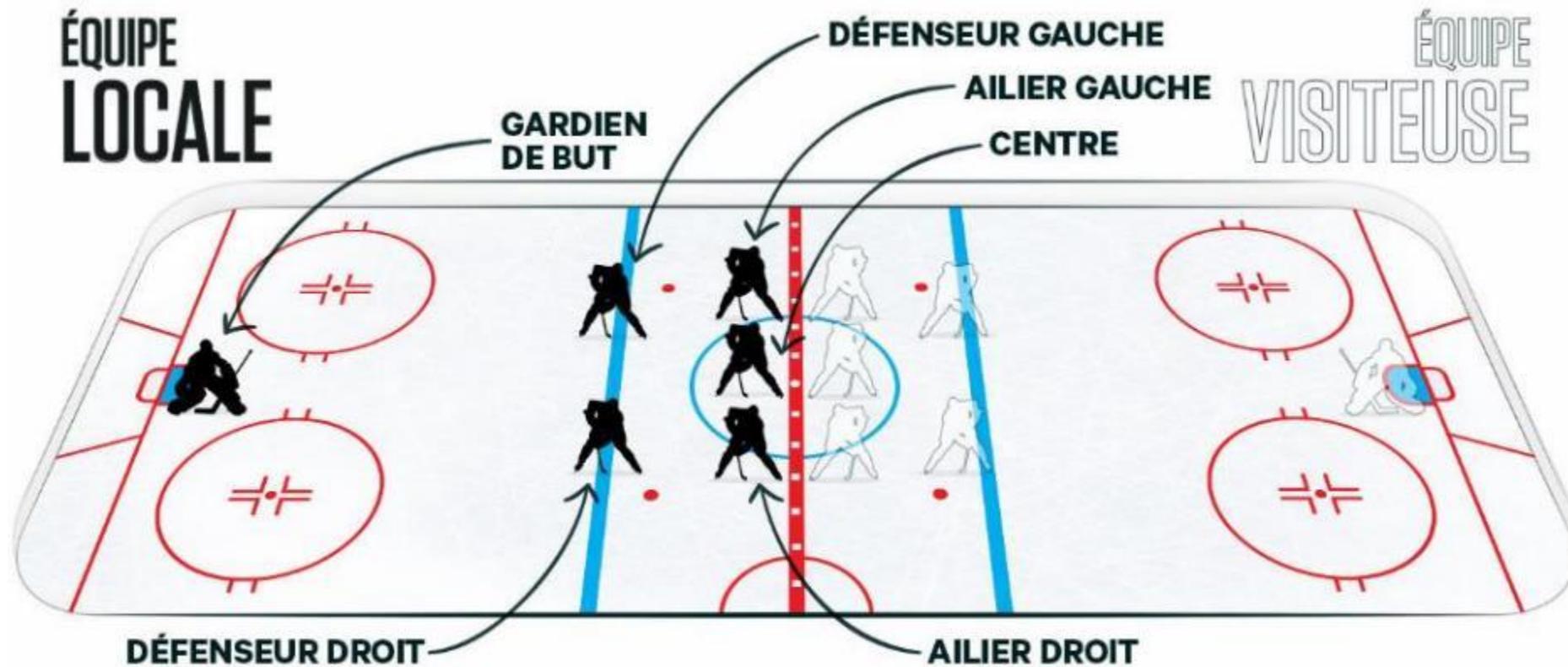


Le SUCCÈS c'est dans la tête



Le travail d'équipe!

HOCKEY | 101



Le travail d'équipe!

- **On performe mieux lorsqu'on est heureux**
- **Miser sur les forces**
- **S'entourer de gens différents de nous**
- **Apprécier les différences**

Et si l'amour guérissait tout?

As-tu déjà aimé?

Aimé assez pour pardonner?

Pardonne même à l'étranger?

Étranger avec toi-même.

Toi-même, est-ce que tu t'aimes?

T'aimes-tu assez pour oublier?

Oublier qu'on t'a fait de la peine?

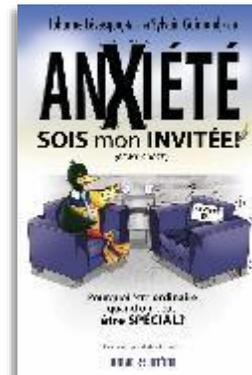
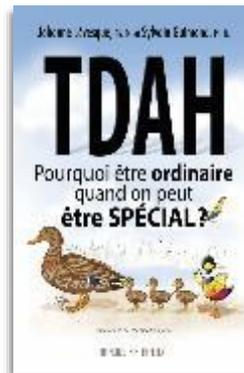
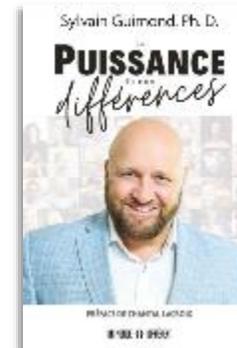
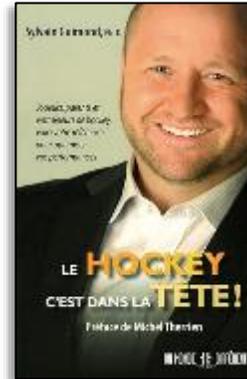
La peine de ne pas être aimé.

Aimer sans demander.

Demander qu'à être aimé.



Un peu de lecture...



À TOUS ET À TOUTES,
UN FRANC SUCCÈS!

Sylvain Guimond, D.O., Ph.D

Sylvain Guimond