

BRIGITTE LAVOIE

**SE RELEVER,**

**Guide**

**CHANGER,**

**pour les hommes**

**ÊTRE HEUREUX**

**qui veulent être bien**



## CHAPITRE 1

# Le bonheur, c'est un sport d'équipe

Si les recherches en psychologie vous intéressent, voici un aperçu de la plus longue recherche sur le bonheur effectuée à ce jour. C'est en 1938, à l'Université Harvard, que le psychiatre Robert Waldinger l'a commencée. Son but était de savoir ce qui rend les hommes heureux. Pour la réaliser, son équipe a recruté des centaines de jeunes étudiants universitaires et des centaines de jeunes garçons qui habitaient un quartier défavorisé de Boston, et elle les a suivis jusqu'à ce qu'ils aient atteint l'âge de 70 ans. Tous les deux ans, les chercheurs rencontraient les participants et les questionnaient sur leurs joies, leurs difficultés, leur état sur les plans physique, émotionnel et mental. L'étude visait à comprendre les raisons qui pouvaient faire la différence entre ceux qui étaient heureux et ceux qui l'étaient moins. Tous les résultats convergeaient vers le même point : les hommes plus heureux avaient su établir et garder des liens solides avec des personnes. Et ils ont réussi à garder ces

relations significatives à travers le temps. Ces résultats ont été confirmés dans la majorité des recherches sur le sujet. Le bonheur, c'est les autres.

Les liens personnels que vous arriverez à maintenir pourraient donc avoir un impact sur votre bien-être psychologique et votre santé mentale. Si vous n'avez pas beaucoup de temps à investir dans votre bonheur, vous pourriez vouloir l'utiliser pour entretenir et soigner vos relations, et prendre soin de chacune de vos équipes.

À plusieurs, vous serez plus forts pour contrer les coups durs de la vie, l'adversité, la morosité. Si vous faites confiance à un partenaire, vous pourrez défendre et protéger ceux qui portent le même chandail que vous. Vous n'allez pas blâmer un coéquipier qui a manqué un but. Vous allez lui donner une petite tape dans le dos, lui dire de ne plus penser à cette erreur et l'inviter à se concentrer sur le reste de la partie. Vous allez essayer d'éviter de passer trop de temps sur le banc des punitions. Vous augmenterez ainsi vos chances de célébrer des victoires, ensemble. Qui porte la même couleur de chandail que vous ? Votre partenaire amoureux, bien sûr, vos enfants, vos amis, vos collègues, des membres de votre communauté avec qui vous pratiquez des loisirs ou des projets. Mais il y a peut-être aussi votre ex et son nouveau conjoint qui font maintenant partie de la même équipe de parents.

Il est possible que ce soit malaisant de lire à quel point les relations d'équipe sont importantes si vous avez l'impression que l'une d'entre elles pourrait se retrouver au dernier rang de la ligue parce que vous ne jouez pas tellement bien. Vous pensez peut-être avec tristesse à un membre important de votre équipe que vous avez perdu récemment. Vous avez peut-être été échangé par un groupe d'amis qui vous ignorent maintenant, alors que vous portiez les couleurs de cette bande avec fierté. Les relations sociales sont peut-être exigeantes pour vous, en général.

Même si ces constats peuvent être durs, il est possible de bâtir une équipe, d'apprendre à mieux jouer avec ceux qui sont encore là, de sélectionner de nouvelles recrues. Un client m'a déjà dit qu'il n'avait pas choisi de faire partie des gars qui ont le cancer du côlon. Il a d'abord été furieux de se retrouver avec eux, en jaquette d'hôpital, dans une salle d'attente. Mais il a été surpris de découvrir de vrais amis dans ce groupe, des gars qui sont restés dans sa vie bien après que le cancer l'eut quitté.

Peut-être que c'est tout le contraire pour vous. Vous ressentez de la gratitude et de la fierté parce que vous faites partie de plusieurs bons trios (au travail, à la maison, avec vos amis, etc.). Si c'est le cas, vous vous dites probablement : « On ne touche à rien ! » Au contraire, prenez le temps de reconnaître votre contribution pour arriver à cette belle complicité. Ce n'est pas un hasard. Vous n'êtes pas obligé de chanter *Une chance qu'on s'a*, la chanson de Jean-Pierre Ferland, mais rien ne vous empêche de le faire, si vous le voulez. Certains pourraient vous accompagner pour le refrain !

### **Votre but : 3 interactions positives pour 1 négative**

D'autres chercheurs (Marcial Losada, John Gottman et Julie Schwartz Gottman) ont établi que les personnes qui arrivent à maintenir un ratio de 3 : 1 dans leurs interactions (3 positives pour 1 négative) ont des relations plus durables et plus satisfaisantes. Il s'agit d'un minimum. En fait, pour les couples, 5 pour 1 serait plus sûr. Ce ratio permet d'établir un meilleur climat dans un couple, une famille, dans un milieu de travail et avec des amis.

Vous pouvez poser différents gestes pour améliorer vos relations. Mais le plus payant pourrait être de viser un ratio de 3 : 1. C'est-à-dire que dans l'ensemble de vos interactions (du matin au soir), il y aura au moins trois interactions positives

pour chaque interaction négative. Au total, il y aura moins de critiques ; vous choisirez seulement celles qui sont essentielles. Si vous vivez dans une famille qui est plus proche du 0 : 10 (0 interaction positive pour 10 négatives), vous comprenez qu'une meilleure semaine ne fera pas changer votre saison. Il faudra garder le ratio 3 : 1 pendant plusieurs parties pour changer l'atmosphère dans le vestiaire.

Voici quelques exemples d'actions qui pourraient augmenter vos interactions positives :

- Posez un geste qui vous est demandé depuis longtemps.
- Excusez-vous sans demander à l'autre de faire la même chose.
- Offrez une aide précise.
- Écoutez quelqu'un sans prodiguer de conseils (soulignez tout ce que l'autre fait déjà de bien dans le contexte qu'il décrit).
- Donnez l'occasion à un membre de votre équipe de vous offrir un coup de main (pour lui donner la chance de briller).
- Écoutez une critique sans vous justifier (posez des questions pour comprendre).
- Si vous n'avez pas l'habitude de parler de vous, partagez quelque chose de personnel.
- Si vous parlez beaucoup de vous en général, posez des questions pour montrer un intérêt sincère envers votre interlocuteur.
- Ne dites pas : « Nous n'avons pas les mêmes valeurs. » Reconnaissez plutôt les valeurs et les buts que vous avez en commun.
- Faites des compliments sincères, précis et gratuits.

## **Les interactions positives ne devraient pas servir à enrober vos critiques**

Je me permets de vous faire une mise en garde ici. Vous avez peut-être déjà entendu parler de ce truc qui consiste à émettre un commentaire positif, ensuite une critique, puis un autre commentaire positif (comme un sandwich). Je ne vous le recommande pas. J'ai souvent assisté à des échanges où une personne tentait d'appliquer cette technique. Elle faisait un minuscule commentaire positif, suivi d'une grosse tranche de critique et elle finissait avec une phrase du genre : « Je sais que tu peux y arriver. » Ce genre de « sandwich » me fait plutôt penser à un smoked meat : deux minuscules tranches de pain de seigle qui font tout leur possible pour garder une tonne de viande ensemble. Si vous connaissez cette stratégie, je ne voudrais pas que vous pensiez que c'est similaire au ratio 3 : 1 que je vous propose. Changer votre ratio ne veut pas dire essayer de mieux faire passer vos critiques. Il s'agit vraiment de prendre la décision d'exprimer seulement les commentaires négatifs qui sont absolument nécessaires et de passer la majorité de votre temps à poser des gestes qui feront augmenter les interactions positives.

Voici quelques exemples de gars qui y sont arrivés.

### **Quand une équipe de travail pratique le soutien social**

Un homme dans la quarantaine vivait ses dernières semaines à la maison. Il était en phase terminale d'un cancer. Les membres de son équipe sont allés passer un samedi chez lui. Ils ont fermé sa piscine, ramassé les feuilles, rentré son bois. Et ils se relayaient pour passer du temps à son chevet. Certains se sentaient incapables de faire ce bout-là, mais ils étaient présents. Ils sont tous allés lui dire au revoir en partant. Cette journée est restée longtemps dans leur mémoire. Leur ami allait mourir, ils ne pouvaient rien y faire. Mais ils savaient

qu'ils lui avaient procuré un peu de paix. Sa famille était prête pour l'hiver. Il y a eu beaucoup d'amour dans cette journée, et beaucoup de gratitude. Chacun touchait du bois, pleinement conscient du privilège d'être en vie et du fait que la maladie ne fasse pas partie de son quotidien.

Dans cet exemple, vous comprenez que ce n'est pas seulement l'homme alité qui a reçu quelque chose, toute l'équipe a gagné. Quand les gars se sont retrouvés dans le stationnement ensuite, ils ne parlaient pas beaucoup, mais l'accolade était différente; ils ont échangé des regards qui voulaient tout dire. Ils ont, entre autres, ressenti plus d'estime pour chacun des membres de leur équipe qui était prêt à consacrer du temps pour soutenir un collègue.

### **Quand deux ex continuent de jouer en équipe**

Au moment d'une séparation, les deux anciens amoureux constatent généralement que le ratio est loin du 3: 1 depuis un bon moment. Ce n'est pas la seule raison pour se laisser, mais c'est une partie de la réalité. Malgré tout, après une séparation, il est encore possible de porter le chandail de l'équipe des parents.

Un homme m'a raconté qu'il était fier parce qu'il avait accepté l'invitation de son ex à prendre un verre. Il y avait une petite fête de voisins improvisée dans la rue, un dimanche soir. Les journées s'allongeaient et il commençait à faire beau... Il a ressenti un pincement au cœur parce que c'était la première fois qu'il les revoyait. Il était content de passer un moment avec eux. Il a choisi de rester parce qu'il voyait que les enfants avaient l'air heureux qu'il soit là. Il a pris conscience que le changement de garde était souvent trop abrupt. Il a échangé quelques mots avec le nouveau conjoint de son ex. Il m'a même confié que s'il l'avait connu dans un autre contexte, ils auraient pu être des amis. Il était

un peu jaloux, c'est normal. Mais il préférerait que ses enfants passent du temps avec un gars qui lui semblait correct. Avant qu'il ait pu remercier son ex, c'est elle qui lui a dit merci. Il était touché.

### **Quand un père prend son rôle d'entraîneur au sérieux**

Même si tout le monde peut faire augmenter ses interactions positives, vous devinez qu'avec les enfants, vous aurez un plus grand rôle à jouer. En fait, quand ils sont petits, ils vous trouvent extraordinaire et vous l'expriment. Mais cette période de grâce se termine assez rapidement. Désolée de vous l'apprendre si vous n'êtes pas déjà rendu là. Profitez de cet épisode si vous y êtes toujours. Après, comme un entraîneur, votre responsabilité est plus grande. Et il y a tellement d'occasions où vous pourriez avoir envie de critiquer vos jeunes ! Pour garder un ratio 3 : 1, vous devez bien sélectionner vos critiques. Ce n'est pas toujours évident.

À titre d'exemple, un père m'a raconté qu'il était allé chercher son fils saoul dans un party. Il a reconduit chez eux ses amis qui n'étaient pas plus lucides. Il a fait preuve d'une grande retenue et n'a rien dit à son garçon ce soir-là. Le lendemain, il lui a expliqué qu'il était soulagé d'avoir reçu son message. Personne n'était en état de conduire et son fils avait pris une bonne décision en le textant. Il n'a rien mentionné sur le fait qu'il était intoxiqué. Un peu plus tard, son garçon lui a demandé avec quel produit il pouvait nettoyer la voiture, parce qu'il avait évidemment été malade la veille ! Le père lui a offert qu'ils le fassent ensemble. Il était fier de son ratio, un peu de son ado. En plus, il avait l'impression que son fils avait compris ce qui était vraiment important pour lui (sa sécurité et leur relation). Il n'aurait rien retenu d'aussi utile s'il lui avait fait un sermon sur la consommation d'alcool. Il a même accepté d'écouter la musique préférée de son gars

pendant qu'ils travaillaient ensemble. Une autre façon de compter des points.

### **Quelques règles du jeu qui favorisent de meilleures relations**

Je me souviendrai toujours de cet homme malheureux qui disait qu'il avait l'impression que les règles du jeu avaient changé au cours de sa vie (et qu'il n'avait pas reçu les nouvelles à temps). La règle la plus importante pour lui, c'était que ses enfants lui devaient du respect, peu importe la situation. Et il croyait qu'il n'avait rien à faire pour mériter ce respect. Il n'avait pas vraiment développé de relation avec ses enfants, et se retrouvait des années plus tard seul et isolé.

C'est pour cette raison que je veux déboulonner certaines croyances qui pourraient agir dans votre vie comme des « règles du jeu ». Ces idées ont été véhiculées par la psycho populaire. En tant que psychologue, je me sens une responsabilité de vous informer que ces idées n'ont pas été prouvées par des recherches scientifiques et qu'elles peuvent même nuire aux relations. Dans le tableau qui suit, je vous propose des alternatives plus nuancées, qui sont basées sur des faits et des observations.

**DES RÈGLES DU JEU NUISIBLES  
ET DES ALTERNATIVES GAGNANTES**

| Des idées répandues,<br>non prouvées               | Des idées plus nuancées,<br>basées sur<br>des observations   |
|--|--|
| Il faut que je pense à moi.                        | <p>Bien sûr, mais pas trop quand même. Vous pourriez vous retrouver isolé.</p> <p>Pensez à vous et aux autres. Tout le monde y gagne.</p>  |
| Il faut se foutre de ce que les autres pensent.    | <p>Qui sont «les autres»? C'est vrai qu'il ne faut pas écouter les joueurs (ou les fans) de l'équipe adverse qui essaient de vous énerver pour que vous vous retrouviez sur le banc des punitions.</p> <p>Mais il est peut-être important de considérer l'opinion de votre meilleur ami qui vous dit que vous allez frapper un mur. Cet ami voit ce qui se trouve dans votre angle mort.</p> <p>Choisissez qui vous écoutez.</p> |
| Il faut s'aimer soi-même avant d'aimer les autres. | <p>Il y a des hommes qui ont commencé par aimer un animal, un ami, une conjointe ou un enfant. C'est dans leur regard qu'ils ont réussi à s'aimer davantage.</p> <p>Commencez avec l'être vivant que vous pouvez aimer le plus facilement, le reste suivra.</p>  |

**DES RÈGLES DU JEU NUISIBLES  
ET DES ALTERNATIVES GAGNANTES**

| Des idées répandues,<br>non prouvées    | Des idées plus nuancées,<br>basées sur<br>des observations  |
|---|---|
| <p>Il faut dire sa façon de penser.</p> | <p>Il est parfois plus utile de changer sa façon de penser.<br/>Il ne faut pas toujours croire ce que l'on pense.<br/>Sélectionnez les pensées qu'il faut absolument dire pour être capable de garder un ratio 3 : 1.</p>   |
| <p>Il faut être soi-même.</p>           | <p>Bien sûr.<br/>Mais cette idée peut parfois devenir une excuse pour un comportement antisportif. Par exemple, un type affirmait: « Je ne peux pas m'en empêcher, je suis un sanguin. »<br/>Ce gars-là pouvait aussi faire preuve d'autodérision et il avait donné son opinion calmement plusieurs fois dans sa vie. C'était un sanguin, sauf toutes les fois où il ne l'était pas.<br/>Il n'y a aucun homme qui se résume à un seul comportement. Vous ne voudriez pas qu'on vous réduise à une seule qualité ou à un seul défaut. Ne vous infligez pas ça.<br/>Il existe différentes versions de vous, des meilleures et des moins bonnes.<br/>Les relations vous donnent l'occasion de vous exercer à être l'homme que vous voulez être. Le modèle 2024 ne sera pas le même que le modèle 2030.</p> |

**DES RÈGLES DU JEU NUISIBLES  
ET DES ALTERNATIVES GAGNANTES**

| Des idées répandues,<br>non prouvées                     | Des idées plus nuancées,<br>basées sur<br>des observations   |
|--|--|
| <p>Il faut arrêter d'être gentil, il faut être vrai.</p> | <p>Qui a prouvé que ces deux qualités étaient opposées ? Personne.</p> <p>Plusieurs hommes sont « vrais », authentiques, tout en étant bienveillants. Ils tiennent compte de l'effet de leurs paroles sur les autres.</p> <p>Avant de parler, ils vérifient leur ratio et ils se posent ces questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Est-ce que c'est le bon moment pour faire un commentaire ? »</li> <li>- « Est-ce que ce serait vraiment utile de dire ceci ? »</li> <li>- « Si oui, est-ce que je peux le dire en étant vrai et en prenant soin de la relation ? »</li> </ul> <p>Vous pouvez être vrai et tenir compte de l'impact de vos mots sur les autres (à plus forte raison si vous ne voulez pas être échangé).</p> |

## **« If you try... » comme dans la chanson des Rolling Stones**

Vous vous souvenez de ce classique des Rolling Stones? « *You can't always get what you want/But if you try sometimes, well, you just might find... You get what you need...* », qui peut être traduit en français par: « Tu ne peux pas toujours avoir ce que tu veux, mais si tu essaies... des fois, tu pourrais obtenir ce dont tu as besoin... »

Si une relation est vraiment importante et qu'elle vous apporte du bonheur, il est possible que pour la faire durer, vous n'obteniez pas tout ce que vous voulez. C'est exigeant. Il faut parfois choisir entre ce que vous désirez et ce dont vous avez vraiment besoin.

Il y a quelques années, j'ai fait une intervention auprès d'un petit garçon qui boudait dans un coin alors qu'un groupe d'enfants s'amusait, pas très loin de lui. Quand je lui ai demandé ce qui se passait, il m'a répondu que personne ne voulait jouer à son jeu. Je lui ai alors demandé ce qui était le plus important pour lui: « Tu veux décider du jeu ou tu veux avoir des amis? » Il m'a regardé, surpris. Je pense qu'il croyait que les deux étaient possibles. Mais finalement, il tenait plus à ses amis. Alors il est allé retrouver le groupe. Ce petit garçon est aujourd'hui un adulte, et l'amitié est centrale pour lui. Il en fait parfois à sa tête, mais il a appris à faire des compromis.

Un jour, j'ai demandé à un couple qui se disputait dans mon bureau: « Qu'est-ce qui est plus important pour vous? Avoir raison ou être en couple? » Les conjoints ont répondu à l'unisson: « Les deux! » Ils n'ont pas pu s'empêcher de rire parce que c'était la première fois depuis longtemps qu'ils étaient d'accord sur un sujet. C'était un point de départ. Je n'essayais pas de les coincer, mais ils avaient une décision à prendre. C'est agréable d'avoir raison, mais c'est peut-être plus payant, à long terme, d'entretenir nos relations. Et ce n'est pas toujours possible d'avoir les deux.

**+ facile**

Choisissez une seule personne avec qui vous allez vous exercer à donner une rétroaction positive et limiter vos critiques pour vous rapprocher d'un ratio 3 : 1.

**+ exigeant, mais payant**

Identifiez un ami ou un membre de votre famille avec qui vous voudriez reprendre contact parce que cette relation était bonne pour vous. Quel serait le chemin le plus court pour le retrouver ? Ce n'est peut-être pas nécessaire d'avoir une grande discussion. Vous pouvez simplement vous excuser, lui offrir des billets pour un match ou accepter une invitation en sachant qu'il sera présent.

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| <b>Introduction</b> . . . . .   | 9  |
| Pourquoi un livre pour les hommes ? . . . . .   | 10 |
| Comment utiliser ce guide ? . . . . .   | 12 |
| Si vous êtes un homme . . . . .   | 12 |
| Si vous êtes une femme . . . . .  | 14 |
| Si vous offrez des services à des hommes . . . . .                                      | 16 |
| <br>  |    |
| <b>PREMIÈRE PARTIE - Comment ça marche, le bonheur ?</b> . . . . .                      | 19 |
| <b>Chapitre 1. Le bonheur, c'est un sport d'équipe</b> . . . . .                        | 23 |
| Votre but: 3 interactions positives pour 1 négative. . . . .                            | 25 |
| Les interactions positives ne devraient pas servir<br>à enrober vos critiques . . . . . | 27 |
| Quand une équipe de travail pratique le soutien social. . . . .                         | 27 |
| Quand deux ex continuent de jouer en équipe. . . . .                                    | 28 |
| Quand un père prend son rôle d'entraîneur<br>au sérieux . . . . .                       | 29 |
| Quelques règles du jeu qui favorisent de meilleures<br>relations . . . . .              | 30 |
| « <i>If you try...</i> » comme dans la chanson<br>des Rolling Stones . . . . .          | 34 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Chapitre 2. Pour être plus heureux, laissez la colère s'éteindre.</b> . . . . .           | 37 |
| Si vous voulez rester fâché tout le temps... . . . . .                                       | 39 |
| Si vous ressentez une étincelle de colère, ce n'est pas nécessaire d'allumer un feu. . . . . | 40 |
| Alexandre vit une étincelle de colère . . . . .  | 41 |
| Alexandre allume un feu. . . . .   | 41 |
| Des actions pour passer moins de temps à entretenir la colère. . . . .                       | 42 |
| La colère peut être un signe de détresse pas toujours clair . . .                            | 44 |
| <br>   |    |
| <b>Chapitre 3. Allez à la chasse... aux émotions agréables</b> . . . .                       | 47 |
| Remarquez les émotions agréables qui passent sous vos yeux . . . . .                         | 48 |
| Un exemple d'amusement, de joie, de fierté et d'amour . . . . .                              | 49 |
| Un exemple d'intérêt, de gratitude, d'espoir, d'amour et d'inspiration . . . . .             | 50 |
| Posez des gestes qui suscitent des émotions positives pour les apprivoiser. . . . .          | 51 |
| <br>   |    |
| <b>Rappel des clés pour être heureux.</b> . . . . .  | 54 |
| <br>   |    |
| <b>DEUXIÈME PARTIE – Comment ça marche, le changement ?.</b>                                 | 57 |
| <b>Chapitre 4. L'approche orientée vers les solutions facilite les changements</b> . . . . . | 59 |
| C'est l'histoire d'un gars saoul qui... . . . . .  | 61 |
| Choisissez des questions qui éclairent des solutions... . . .                                | 61 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Chapitre 5. Votre passé ne conduit pas votre vie . . . . .</b>                                    | <b>65</b> |
| Sélectionnez un « poste » d'autocompassion pour vous<br>simplifier la vie. . . . .                   | 66        |
| Les coups de pied au c... ne font pas changer les hommes. . .  | 67        |
| <br><b>Chapitre 6. Ne restez pas figé devant des « cônes orange» . . .</b>                           | <b>69</b> |
| <br><b>Chapitre 7. Précisez « l'adresse » où vous voulez aller<br/>avant de partir . . . . .</b>     | <b>71</b> |
| Perdez du temps au départ pour en gagner en route . . . . .  | 73        |
| Visualisation active pour les gars qui ont du mal<br>à rester assis . . . . .                        | 73        |
| <br><b>Chapitre 8. Recyclez vos réussites passées, pas besoin<br/>de réinventer la roue. . . . .</b> | <b>77</b> |
| Le diable est dans les détails, les solutions aussi. . . . .   | 79        |
| <br><b>Chapitre 9. Prenez une échelle pour reconnaître que vous<br/>progresserez . . . . .</b>       | <b>81</b> |
| 5 questions utiles pour rendre le changement accessible. . .   | 82        |
| <br><b>Rappel des clés pour réaliser un changement. . . . .</b>                                      | <b>84</b> |
| <br><b>TROISIÈME PARTIE – Comment ça marche, un homme ? . . .</b>                                    | <b>87</b> |
| <b>Chapitre 10. Émile, le gars de 28 ans qui a décidé<br/>de devenir un adulte . . . . .</b>         | <b>89</b> |
| Sélectionnez les membres de votre équipe pour<br>« faire avec vous » . . . . .                       | 94        |
| Servez-vous des critiques comme on se sert de « câbles<br>à booster». . . . .                        | 95        |
| L'échelle d'Émile: « À 10, j'ai l'air d'un adulte ! » . . . . .                                      | 96        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Chapitre 11. Manu, l'homme qui pratiquait la gratitude, la bonté et l'optimisme</b> . . . . . | 99  |
| Découvrez de saines habitudes de vie moins connues . . .   | 101 |
| Choisissez avec qui vous vous comparez. . . . .  | 102 |
| Donnez de la place et du temps à la gratitude. . . . .   | 102 |
| Pratiquez la bonté... gratuitement . . . . .   | 103 |
| Prenez la décision d'être optimiste, c'est bon pour la santé. . . . .                            | 104 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Chapitre 12. Mohamed, l'homme qui est ressorti d'un arrêt de travail avec des idées plus claires</b> . . . . . | 107 |
| Comment <i>bien</i> exploiter un congé de maladie . . . . .   | 109 |
| Mettez à profit votre « congé » pour revoir vos priorités . .   | 112 |
| Préparez votre retour en imaginant un scénario réaliste. . . . .  | 114 |
| Élaborez (quand même) des répliques pour des commentaires désobligeants . . . . .                                 | 115 |
| Revenir au travail pour mieux planifier son départ . . . . .  | 116 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Chapitre 13. Simon, l'homme qui s'est rétabli d'une blessure amoureuse.</b> . . . . . | 119 |
| Traversez les premières semaines du mieux que vous le pouvez . . . . .                   | 122 |
| La douleur, la tristesse, la colère passent, et vous pouvez les aider. . . . .           | 124 |
| Allez chercher vos supporteurs. . . . .  | 125 |
| Ce n'est pas toujours nécessaire de faire l'autopsie d'une relation . . . . .            | 126 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Chapitre 14. Dominic, l'homme qui a poussé ses limites</b>               |     |
| <b>pour être le père qu'il voulait être</b> . . . . .                       | 129 |
| Être père, un rôle de soutien . . . . .                                     | 132 |
| Reconnaissez comment vous vous êtes déjà dépassé . . . .                    | 132 |
| Qu'est-ce que vous espérez que vos enfants disent<br>de vous ? . . . . .    | 133 |
| Rappelez-vous les scènes où vous avez été<br>« à votre meilleur » . . . . . | 134 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Chapitre 15. Joe, l'homme qui a décidé que la violence</b>                     |     |
| <b>s'arrêtait avec lui.</b> . . . . .   | 137 |
| Quels comportements toxiques ont cessé avec vous ? . . . .                        | 140 |
| Discernez le bon dosage de blagues . . . . .                                      | 141 |
| Vous arrêter avant le verre de trop, ça ressemble à quoi<br>pour vous ? . . . . . | 143 |
| La violence, c'est toujours de trop, mieux vaut<br>la prévenir. . . . .           | 145 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Chapitre 16. Alexis, l'homme qui a appris à mieux vivre</b>              |     |
| <b>avec une nature anxieuse</b> . . . . .                                   | 147 |
| Adoptez l'attitude des jeux vidéo... pour la vie aussi ! . . .              | 151 |
| Choisissez le bon niveau de difficulté pour continuer<br>d'avancer. . . . . | 152 |
| C'est plus prudent de garder un 20% d'anxiété . . . . .                     | 153 |
| Prendre une médication peut vous offrir un raccourci. . .                   | 154 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Chapitre 17. Philippe, le garçon qui a donné du sens</b>  |     |
| <b>à sa vie, l'homme qui n'a pas peur de rêver</b> . . . . . | 157 |
| Trois sortes de bonheur: vous avez des options . . . . .     | 161 |
| Engagez-vous dans des activités qui vous absorbent . .       | 161 |
| Trouvez un sens à votre vie, votre « mission », votre X. .   | 162 |

|   |     |
|---|-----|
| Savourez pleinement votre vie . . . . .                                       | 163 |
| Faites preuve de flexibilité, comme Philippe et<br>Miyamoto Musashi . . . . . | 165 |

**Chapitre 18. Samuel, l'homme qui a réussi à s'échapper  
du territoire de la dépression . . . . . 167**

|   |     |
|---|-----|
| Le divan : un portail qui peut vous emporter<br>dans une autre dimension. . . . . | 171 |
| La dépression est une menteuse . . . . .  | 172 |
| Savoir se débarrasser des phrases usagées et tachées . . . .                      | 173 |
| L'expression de la gratitude peut effacer des « dettes »<br>perçues . . . . .     | 174 |

**Chapitre 19. Théo, l'homme qui a fait fi des stéréotypes  
pour construire son couple . . . . . 177**

|  |     |
|--|-----|
| Chaque couple est unique, comme tous les autres . . . . .    | 181 |
| Précipitez une séparation en jouant à l'avocat . . . . .     | 181 |
| Investissez dans un compte conjoint... relationnel . . . . . | 182 |
| Procédure pour une discussion sur un sujet difficile . . . . | 183 |
| Trouvez des solutions plutôt que des coupables . . . . .     | 184 |

**Chapitre 20. Michel – Le suicide représente des années  
de vie perdues. . . . . 187**

|   |     |
|---|-----|
| Le suicide n'est pas un choix. . . . .  | 189 |
| Du <i>duck tape</i> pour vous coller solidement à vos raisons<br>de vivre . . . . . | 191 |
| De l'imagination pour entrevoir un futur qui en vaut<br>la peine . . . . .          | 192 |
| Procrastiner est une excellente idée quand il s'agit<br>de suicide . . . . .        | 193 |

|  |            |
|--|------------|
| Un pick-up pour monter plus facilement<br>les grosses côtes . . . . .  | 194        |
| Personne ne peut vivre vos prochaines années<br>à votre place . . . . .  | 196        |
| <b>Chapitre 21. Guillaume, Louis et Éric, des hommes<br/>qui représentent des exemples de résilience . . . . .</b> | <b>197</b> |
| Guillaume: se permettre de rester vivant, même<br>en deuil. . . . .  | 197        |
| Louis: rester concentré sur sa zone de contrôle. . . . .   | 201        |
| Éric: prendre des décisions pour le mieux, après le pire. . . . .  | 202        |
| La résilience et la croissance post-traumatique favorisent<br>l'espoir . . . . .                                   | 204        |
| <b>Conclusion. La suite de votre histoire vous appartient . . . .</b>  | <b>207</b> |
| <b>Bibliographie . . . . .</b>   | <b>209</b> |
| <b>Remerciements . . . . .</b>   | <b>211</b> |