LE LEADERSHIP PAR LE PLAISIR

Ce qu'en dit la recherche
– en résumé

En quatre pages : pourquoi la science soutient pleinement le leadership par le plaisir.

Le verdict est clair :
plus il y a de plaisir, plus l'engagement, la santé et les résultats progressent.

–78 %
d'absentéisme
dans les équipes les plus engagées
Gallup, 2024

+12 %
de productivité
chez des personnes plus heureuses
Oswald et al., 2015

63 %
de l'apprentissage déclaré
expliqués par la sécurité psychologique
Edmondson, 1999

+50 %
de chances de vivre longtemps
grâce à des liens sociaux solides, un pilier pour vivre en santé
Holt-Lunstad et al., 2010

29 sources | **6** disciplines | **4** territoires francophones | **90** pays couverts

6 constats incontournables appuyés dans le monde et en francophonie

1 Le plaisir précède la réussite

Le plaisir vient avant le succès : il en est le moteur.

DANS LE MONDE

Fredrickson (2001) : les émotions positives élargissent nos capacités et construisent des ressources durables.

Lyubomirsky et al. (2005) : auprès de plus de 275 000 personnes, le bonheur précède souvent la réussite.

Oswald et al. (2015) : des personnes plus heureuses sont 12 % plus productives.

EN FRANCOPHONIE

Lachmann et al. (2010, France) : le bien-être est « un atout pour la performance ».

Cappelletti et al. (2010, France) : la bienveillance est compatible avec la rentabilité.

Liens : Déclaration 10

2 Le plaisir nourrit un engagement choisi et durable

Quand chaque personne s'engage pour elle-même, se sent compétente et liée aux autres, l'engagement dure.

DANS LE MONDE

Ryan et Deci (2000) : l'autonomie, la compétence et l'appartenance nourrissent la motivation.

Gallup (2024) : dans les équipes engagées, 78 % moins d'absentéisme et 23 % plus de rentabilité.

Tews et al. (2014) : le plaisir partagé entre collègues réduit les départs.

Liens : 2 3 7

EN FRANCOPHONIE

Mérineau et al. (2020, Québec) : le soutien de l'organisation est lié au bien-être (r = 0,65) et à l'envie de s'engager (r = 0,57).

Houlfort et Vallerand (2006, Québec) : la passion harmonieuse comble nos besoins fondamentaux.

3 Le plaisir libère l'apprentissage et le dépassement

Dans un climat joyeux et sécuritaire, nous osons, nous coopérons et nous progressons.

DANS LE MONDE

Edmondson (1999) : la sécurité psychologique explique 63 % de l'apprentissage déclaré par les équipes.

Barsade (2002) : la bonne humeur se propage et améliore la coopération.

Mesmer-Magnus et al. (2012) : l'humour est associé à la cohésion, à la santé et à la performance.

Wang et al. (2014) : le leadership partagé rend les équipes plus efficaces.

Liens : 4 6 8 CA

EN FRANCOPHONIE

Houlfort et Vallerand (2006, Québec) : la passion harmonieuse nourrit la concentration, le « flow » et une ténacité souple.

4 Le plaisir protège la santé

Le rire, le chant et l'amitié ont des effets mesurables sur le corps et l'esprit.

DANS LE MONDE

Holt-Lunstad et al. (2010) : des liens sociaux solides augmentent de 50 % les chances de vivre longtemps, un pilier pour vivre en santé.

Dunbar et al. (2012) : le rire partagé élève le seuil de douleur.

Pearce et al. (2015) : le chant rapproche un groupe dès le premier mois.

Williams et al. (2018) : chez des adultes qui vivent avec un trouble de santé mentale, le chant en groupe améliore la santé mentale et le bien-être.

Pressman et Cohen (2005) : les émotions positives sont associées à moins de maladies chroniques.

Liens : 1 5 6

EN FRANCOPHONIE

Delarue (2024, Suisse) : le rire réduit le cortisol et l'adrénaline.

Sonia Lupien (Québec) : le chant favorise une respiration qui réduit le stress.

Richard et Paris (2025, Acadie) : le chœur réduit l'isolement et fait naître des amitiés.

Lecomte (2012, France) : la bonté nous rend heureux.

5 Le plaisir l'emporte sur la contrainte

Un leadership chaleureux et structurant surpasse la pression et le contrôle. Le plaisir est un leadership actif : des rôles clairs, dans un climat de rire et de reconnaissance.

DANS LE MONDE

Mackey et al. (2017) : la supervision abusive est associée à l'épuisement, à moins d'engagement et aux intentions de partir.

Montano et al. (2023) : sur 93 000 personnes, le leadership destructeur prédit fortement une santé mentale fragile.

Ryan et Deci (2000) : la motivation contrôlée s'essouffle.

EN FRANCOPHONIE

Houlfort et Vallerand (2006, Québec) : la passion vécue sous la pression mène à une persévérance rigide.

Liens : 5 CA

6 Jouer sérieusement, ça fonctionne : LEGO® SERIOUS PLAY®

Le jeu sérieux : une activité amusante au service d'un objectif sérieux (Statler et al., 2011). La recherche donne un nom à notre devise.

DANS LE MONDE

James (2013) : construire avec ses mains aide à penser et à exprimer sa réalité.

McCusker (2020) : chaque voix reçoit une considération égale, au-delà des hiérarchies.

Zenk et al. (2022) : plus de bonheur et des idées plus créatives qu'en réunion traditionnelle.

EN FRANCOPHONIE

Sonnenburg (ICN Business School, Université de Lorraine, France) : coauteur de l'étude de 2022 sur le bonheur et la créativité en atelier LEGO® SERIOUS PLAY®.

Liens : 1 4 8 9 CA

Pourquoi c'est incontournable

Solide

Des méta-analyses qui réunissent des centaines d'études et des millions de personnes, dans 90 pays.

Convergent

Psychologie, gestion, économie, santé, neurosciences et musique : toutes arrivent à la même conclusion.

Plaisir d'abord

Des expériences contrôlées et des études longitudinales le montrent : le plaisir précède les bons résultats.

Proche de nous

Au Québec, en Acadie, en France et en Suisse, la recherche francophone le confirme.

Le plaisir est au cœur de tout :
c'est le moteur de l'engagement, de la santé et des résultats.

Nos fondements, appuyés par la science

1 — Liens forts
Des liens solides aident à vivre en santé. Le chant rapproche vite.

2 — Je m'engage pour moi
La motivation choisie dure plus longtemps.

3 — Liens au-delà du groupe
Le plaisir partagé donne envie de rester.

4 — Communication bienveillante
Parler sans crainte fait apprendre et progresser.

5 — Légèreté plutôt que pression
La pression nuit à la santé mentale et à l'engagement.

6 — Le rire
Le rire apaise le stress et soude l'équipe.

7 — La reconnaissance
Se sentir compétent est un besoin fondamental.

8 — Espace plus sécuritaire
La sécurité psychologique libère l'apprentissage.

9 — Partager nos passions
La bonne humeur et la passion harmonieuse se propagent.

10 — Faire rayonner Éclipse
Les émotions positives construisent des ressources durables.

CA — Leadership partagé
Les équipes qui partagent le leadership sont plus efficaces.

Déclaration — Notre déclaration
Le plaisir précède la réussite : il en est le moteur.

Les sources, en un coup d'œil

Dans le monde (17) Barsade 2002 · Dunbar et al. 2012 · Edmondson 1999 · Fredrickson 2001 · Gallup 2024 · Holt-Lunstad et al. 2010 · Lyubomirsky et al. 2005 · Mackey et al. 2017 · Mesmer-Magnus et al. 2012 · Montano et al. 2023 · Oswald et al. 2015 · Pearce et al. 2015 · Pressman et Cohen 2005 · Ryan et Deci 2000 · Tews et al. 2014 · Wang et al. 2014 · Williams et al. 2018

LEGO® SERIOUS PLAY® (4) James 2013 · McCusker 2020 · Statler et al. 2011 · Zenk et al. 2022

En francophonie (8) Cappelletti et al. 2010 (France) · Delarue 2024 (Suisse) · Houlfort et Vallerand 2006 (Québec) · Lachmann et al. 2010 (France) · Lecomte 2012 (France) · Mérineau et al. 2020 (Québec) · Richard et Paris 2025 (Acadie) · Université de Sherbrooke 2015, propos de Sonia Lupien (Québec)

Références complètes et liens : document « Le leadership par le plaisir : ce qu'en dit la recherche ».

Le leadership par le plaisir :
c'est prouvé, c'est sérieux, c'est incontournable !

éclipse le groupe vocal — Musique COLLECTIVE