



ARTICLE

Parlons contagion... émotionnelle

Le Mouvement santé mentale Québec et ses groupes membres, dont SMQ - Chaudière-Appalaches fait partie, vous invitent à découvrir une contagion qui peut faire du bien : la contagion émotionnelle. La science l'a démontré, la contagion émotionnelle positive nous aide à parcourir la vie en faisant face à la peur ensemble, à la colère en se solidarisant, à la tristesse en nous entraînant. On peut aussi partager un sentiment de fierté en reconnaissant ensemble nos bons coups, et l'amour en cultivant la bienveillance.

Un impact réel mesuré

La contagion émotionnelle est le transfert des émotions d'une personne vers une autre. Des chercheurs ont voulu tester l'hypothèse de la contagion émotionnelle¹ en répartissant des participant.e.s en deux groupes. Les sujets du premier groupe visionnaient des visages exprimant la colère et ceux de l'autre groupe, visionnaient des visages exprimant la joie. Sans trop de surprise, les sujets du groupe « colère » ressentaient plus d'émotion de colère que de joie. Inversement, les sujets du groupe « joie » éprouvaient plus de joie que de colère. Ce résultat a confirmé l'hypothèse de contagion émotionnelle. Mais, résultat plus étonnant, lorsqu'on ajoutait une charge cognitive (tâche de mémorisation fastidieuse) entre les visionnements, cela diminuait considérablement la « contagiosité » de la joie, mais pas celle de la colère. Les auteurs de cette étude en concluent que la colère est une émotion qui se transmet de manière automatique, contrairement à la joie. Ce résultat vient étayer la perspective évolutionniste selon laquelle les [émotions indispensables à la survie du groupe](#) doivent se transmettre le plus rapidement possible.

« Les émotions sont un baromètre, explique Marie-Josée Delisle, directrice de Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches. On ne réalise pas toujours l'impact que peut avoir une émotion, sur soi, ses collègues, sa famille, sa communauté. Oser les regarder, les écouter, comprendre les besoins qui les déclenchent et y répondre, c'est améliorer le mieux-être de toutes et tous. Mais on ne niera pas que cela demande de la pratique. »

En 2021 on se met au défi d'une « contagion émotionnelle positive »

Une contagion positive c'est une contagion solidaire, une réponse à un besoin collectif. C'est aussi le partage d'émotions qui nous font sourire, mieux respirer, être plus créatives ou créatifs. C'est par exemple trouver ensemble des solutions pour faire face à la colère liée à une discrimination, c'est partager la fierté des ressources offertes par les organismes communautaires, la joie d'un spectacle, la satisfaction d'un défi relevé.

¹ Kelly et al., département des Sciences psychologiques de l'Université d'Indiana, 2016.

Une semaine pour s'outiller, une vie pour ressentir

La Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec et de ses organismes membres débute le 3 mai à l'occasion de la *Semaine de la santé mentale*. Le thème de cette dernière est « Ressentir c'est recevoir un message », l'une des 7 astuces qui nous aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. Découvrez sur www.santementaleca.com du matériel à utiliser tout au long de l'année, des capsules vidéo d'animation ludiques, des récits de vie, dont une [capsule vidéo](#) sur la contagion émotionnelle tirée du film Post mortem, des fiches d'animation, des dépliants, des affiches... Il y en a pour tous les goûts. Une riche [programmation Web](#) vous est offerte du 3 au 10 mai.

Pour en savoir davantage sur Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches :

Site Web : santementaleca.com

Facebook : @SMQCA

Instagram : @santementaleqc.ca

Twitter : @SMQ_CA

YouTube: @SMQ Chaudière-Appalaches

LinkedIn: @Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec Sophie Allard, ARP au 514 499-3030, poste 771 ou sa@ahcom.ca.