



## COMMUNIQUÉ

### C'est la *Semaine de la santé mentale* : Parlons contagion... émotionnelle

**MONTRÉAL, 3 mai 2021** – Durant la *Semaine de la santé mentale*<sup>1</sup> qui se déroule du 3 au 9 mai, le Mouvement santé mentale Québec et ses groupes membres 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.

Les problèmes de santé mentale représentaient déjà, avant la pandémie, un enjeu important en milieu de travail puisque 30 % des cas et 70 % des coûts de l'absentéisme y étaient reliés selon la Commission de la santé mentale du Canada. Alors, comment renverser cette tendance en profitant de cette période de pandémie qui nous amène à revoir nos façons de faire et d'être ? En portant attention aux situations toxiques qui créent et font perdurer des émotions souffrantes comme l'amertume, la frustration, l'exaspération, le désarroi, l'accablement, l'inquiétude et la confusion dans l'isolement. Ces émotions souffrantes non réglées atteignent non seulement les personnes touchées, mais aussi les collègues, la famille, les ami.e.s. Parce que la contagion émotionnelle est le transfert des émotions d'une personne vers une autre. Nous avons aussi la possibilité de transmettre un sentiment d'espoir, de satisfaction et d'enchantement afin que l'on puisse tous mieux respirer collectivement et individuellement.

#### Un effet contagieux

Selon un sondage Léger, 40 % des personnes québécoises ayant répondu disent avoir déjà vécu un épuisement professionnel. Afin d'illustrer l'impact de la contagion émotionnelle, le Mouvement SMQ propose une [capsule vidéo](#) issue du travail d'INSIDE avec son projet de formations interactives pour les milieux de travail Post mortem. « Nous voulions explorer l'impact de la contagion émotionnelle en mettant en scène Simon, un employé surmené qui travaille littéralement jusqu'à en éclater : il explose en milliers de morceaux de verre sous la pression des émotions éclaboussant au passage ses collègues, sa famille et sa communauté, explique Pier-Luc Legault, directeur général et artistique du collectif. En exposant ainsi l'injonction de la performance et nos propres limites personnelles, nous voulons briser les tabous et susciter les discussions sur les limites, l'épuisement professionnel, la pression qui nous pousse à continuer. Et surtout, créer un climat de solidarité afin de partager ensemble des pistes de solutions et des sources de contagion émotionnelle positive. »

« Les émotions sont un baromètre individuel, organisationnel et social et un levier essentiel de la motivation et de l'engagement, explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Oser regarder les émotions souffrantes, les comprendre, y faire face permet d'améliorer le mieux-être. On ne niera pas que ça demande bien souvent du courage de prendre le temps de s'y arrêter pour trouver du sens, développer de nouvelles stratégies et répondre aux besoins liés aux émotions. »

<sup>1</sup> La Semaine de la santé mentale est initiée par l'Association canadienne pour la santé mentale depuis 70 ans.

## Un impact réel mesuré

Des chercheurs ont voulu tester l'hypothèse de la contagion émotionnelle<sup>2</sup> 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'émotions 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.

« Il est plus difficile de contaminer avec des émotions qui nous font du bien, pourtant les recherches nous démontrent qu'elles nous permettent de prendre du recul, de reprendre son souffle, d'être plus créatif et qu'elles renforcent le système immunitaire, poursuit Madame Ouimet. Nous voulons donc aider les Québécois et les Québécoises à trouver des stratégies pour contaminer positivement leurs entourages. »

## Une année pour s'outiller, une vie pour ressentir

La Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2020-2022 du Mouvement SMQ 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.etrebiendanssatete.ca](http://www.etrebiendanssatete.ca) du matériel à partager tout au long de l'année, des capsules vidéo d'animation ludiques, des récits de vie, 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. Découvrez les conférences en consultant la riche [programmation Web](#) qui vous est offerte du 3 au 10 mai.

## À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale au Québec. Ils lancent la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale à l'occasion de la *Semaine de la santé mentale*, initiée par l'Association canadienne pour la santé mentale depuis 70 ans. Merci au ministère de la Santé et des Services sociaux pour son soutien.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) et suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement\_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement ([mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #ressentirMSMQ #SNSM2021

– 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](mailto:sa@ahcom.ca).**

---

<sup>2</sup> Kelly et al., département des Sciences psychologiques de l'Université d'Indiana, 2016.