

## ***Lettre d'opinion***

### **Et si on se parlait maintenant de contagion... émotionnelle ?**

En ces temps de pandémie, le terme contagion a pris un sens très négatif, et à juste titre. Mais il existe un autre type de contagion qui a le pouvoir de changer les choses: la contagion émotionnelle.

La contagion émotionnelle est un transfert d'émotion d'une personne à une autre, d'une personne à un groupe. Elle est un moyen de communication central. Au départ elle avait un rôle d'adaptation et favorisait la cohésion sociale. La peur nous a permis ensemble de nous sauver des mammoths, la colère de nous battre contre des injustices, le plaisir de la fête de nous rassembler et de nous détendre. Aujourd'hui, les liens tissés par les émotions sont tout aussi essentiels, mais ils sont perturbés par notre hyperconnectivité, notre obsession du maîtrisable, et de l'optimisation.

Il n'existe pas d'émotions négatives ou positives. Toutes les émotions ont une fonction, une importance, elles surgissent d'un besoin auquel on se doit de porter attention pour y répondre. Elles sont un baromètre individuel, social et collectif.

Nous sommes touché.e.s par les autres et les autres par nous, les émotions résonnent. Des émotions nous donnent du souffle, de l'espoir, permettent des transformations et d'autres nous font souffrir, et certaines déclenchent même de la violence.

Christophe Haag, auteur sur la contagion émotionnelle, nous signale que neuf peurs sur dix ne sont pas liées à des causes réelles. Dans ce contexte, les émotions ne jouent plus leur rôle adaptatif et nous contaminent de manière malsaine.

Quotidiennement, les « nouvelles » résonnent dans les journaux, à la radio, à la télévision et sur les médias sociaux. Elles se répètent et se répètent sans cesse. Notre hyperconnexion peut ainsi entraîner une myriade de possibilités de contagion.

Par exemple, quand on entend jour après jour qu'il y a des risques d'échec scolaire pour les jeunes, qu'ils n'auront pas acquis les mêmes apprentissages que les années précédentes, on peut avoir peur comme parent. Mais si on entendait parler de tout ce que les jeunes ont acquis comme nouvelles compétences qui vont leur servir tout au long de leur vie, nous aurions peut-être moins peur.

L'humain a une caractéristique particulière bien connue qui est sa curiosité pour les accidents ou toutes autres catastrophes qui font peur. Malheureusement, même au Mouvement Santé

mentale Québec qui travaille à créer, développer et renforcer la santé mentale, nous devons présenter des statistiques liées à la souffrance psychologique plutôt qu'au bien-être pour avoir une couverture médiatique. Il sera plus vendeur de dire que 25 % des jeunes ne vont pas bien, vivent de l'anxiété et de la détresse, que de dire que 75 % des jeunes s'en sortent assez bien, ont des forces incroyables et sont résilient.e.s. Pourtant, même si la première nouvelle peut nous amener à agir, la deuxième est tout aussi importante, elle crée de l'espoir et un pouvoir d'agir. Elle fait savoir aux jeunes que tout n'est pas que souffrance.

Si dans nos milieux de travail, où l'optimisation est trop souvent au rendez-vous, nous utilisons le baromètre des émotions et cherchions ensemble des solutions pour répondre aux besoins qui les ont déclenchées, nous n'aurions pas 40 % de personnes qui répondraient, comme dans un sondage Léger récent, avoir fait un épuisement professionnel.

- Si nous acceptons l'idée que nous ne maîtrisons pas tout et que c'est peut-être mieux ainsi, nous aurions plus de facilité à faire face à l'imprévu.
- Si nous partageons quotidiennement avec autant de détermination et de répétition les bons coups, les réussites, le travail accompli, le sens trouvé par de nombreuses personnes, nous créerions de l'espoir.
- Si nous partageons les impacts positifs des colères et des peurs partagées, nous verrions que nos actions portent fruit.

Or, il semble être plus difficile de déclencher une contagion positive qu'une pandémie mondiale. Mais pourquoi ne pas essayer? Mieux gérer son temps de connexion virtuelle et se reconnecter à la nature et à ses proches est déjà un pas dans la bonne direction.

En cette *Semaine de la santé mentale*, si vous deveniez des agent.e.s de contagion émotionnelle positive? Découvrez de nombreux outils pour faire de nos émotions un GPS pour traverser la vie sur [www.etrebiendanssatete.ca](http://www.etrebiendanssatete.ca)

Ingrid Schmithüsen, Santé mentale Québec Rive-Sud

