

# La contagion émotionnelle



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **contagion émotionnelle** est le **transfert** des **émotions** d'une personne vers une autre.

La théorie de la contagion émotionnelle a été développée par Hatfield et stipule qu'il s'agit d'un phénomène par lequel une personne *«attrape»* les émotions d'une autre personne. Selon cette théorie, la contagion émotionnelle est partie prenante de nos **relations et de nos communications** sans que l'on en ait nécessairement **conscience**.

La contagion peut également avoir lieu de façon **consciente** lorsqu'une personne démontre de l'**empathie** envers une autre personne. **(1)**

## REPÉRER LES SYMPTÔMES D'UNE CONTAGION ÉMOTIONNELLE NÉGATIVE

On se doit d'**être attentif** aux situations toxiques qui créent et font perdurer des émotions souffrantes:

Un **moral bas**, des **angoisses chroniques**, une **immunité affaiblie** (on attrape tout ce qui passe) sont des signes assez visibles d'une **contamination d'émotions toxiques**. **(2)**

Pour se **décontaminer**, on peut revoir son hygiène de vie et mettre en place les **stratégies suivantes au travail** :

## COMPOSER AVEC LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

**1.** Les émotions ont une *«durée de vie»* limitée dans le temps. On a donc tout intérêt à ne pas agir *«sur le coup de l'émotion»* et à attendre que ça passe avant de prendre certaines décisions.

**2.** Il y a toute une gamme de possibilités d'expression d'**une même émotion**. Les émotions négatives peuvent être exprimées de manière agressive (avec un **impact majeur** de contamination négative). Elle peuvent également l'être de façon plus posée, en affirmant qu'une situation est fâcheuse et en demandant de l'aide pour éviter que ça ne se reproduise (en **limitant l'impact négatif** de cette même contamination).

**3.** Idéalement, on devrait se donner une règle au travail de **s'entraider à éviter de «ruminer»**. Ruminer un peu est naturel, mais le faire durant des jours n'aide pas à faire estomper une émotion désagréable pour soi et contribue à contaminer émotionnellement les collègues de travail également. **(3)**



\*Référez-vous à l'outil : **«La boîte à pression»** pour mieux comprendre de quelle façon nous gérons les tensions causées par les situations négatives

## SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS ABSORBÉES DE NOTRE ENVIRONNEMENT

---

**L'environnement :** La proximité avec la nature vous aide à purger le surplus d'émotion? Une balade dans le parc ou un weekend à la campagne va vous permettre de sortir du nuage émotionnel de la foule et dissiper cette électricité autour de vous, sans prolonger la chaîne de la contagion émotionnelle.

**Votre entourage :** Comme la contagion émotionnelle est véhiculée par les gens que vous rencontrez, il est important de développer une sélectivité au niveau de votre entourage. En dehors de votre cercle professionnel vous pouvez choisir les personnes que vous côtoyez en fonction de leur capacité de rester connectés à des émotions positives comme la joie, la gratitude, la bienveillance ou la sérénité.

**Reconnaître :** Vous ne pouvez pas gérer quelque chose que vous n'arrivez pas à identifier. Il est important d'apprendre à distinguer votre état de base de celui où vous sentez de l'énerverment ou des tensions. Si vous ressentez un de ces signes au cours de la journée, commencez par vous occuper de votre corps. Quelques gestes de souplesse ou une respiration ventrale et ralentie vont vous aider de reprendre le contrôle sur votre physiologie et de prendre de recul par rapport à ce nuage émotionnel.

**Transformer :** Transformer l'état émotionnel de votre interlocuteur veut dire que vous êtes capable de lui proposer une nouvelle manière de regarder sa problématique. La transformation est ce qu'on pratique en coaching. On part de la même réalité factuelle et on aide l'autre à trouver une nouvelle lecture plus positive. Pour commencer, vous pouvez essayer de guider l'autre vers les bénéfices de la situation qui lui fait peur.

**Imposer une émotion positive :** Si vous êtes face à quelqu'un qui est transporteur de vibrations négatives, vous pouvez décider d'imposer l'émotion de votre choix. Bien sûr cela demande une maîtrise de vos propres émotions et une capacité d'augmenter l'intensité de votre état émotionnel pour dépasser celui de l'autre. Donc, connectez-vous à un souvenir chargé fortement avec une émotion positive et ressentez que votre corps est imprégné de cette émotion. **(4)**

## BIBLIOGRAPHIE

---

1) BEAUDRY, MARJOLAINE, M.B. (2018). *La contagion émotionnelle entre gestionnaire et employé, le rôle de la qualité de la relation de travail* [Thèse de doctorat non publiée]. Montréal, Québec.

2) *La contagion émotionnelle au travail*. (Page consulté le 24 mai 2022), [En ligne], adresse URL : <https://survivre.social/la-contagion-emotionnelle-au-travail/>

3) CÔTÉ, MARIO, M.C. *Émotions au travail : contagion assurée!* (Page consulté le 24 mai 2022), [En ligne], adresse URL : <https://www.facteurh.com/012017/mario-22>

4) TODOROVA, BILIANA, B.T. (2021). *Les 5 étapes pour sortir de la contagion émotionnelle*. (Page consulté le 24 mai 2022), [En ligne], adresse URL : Biliana Tod - Les neurosciences pour l'excellence.