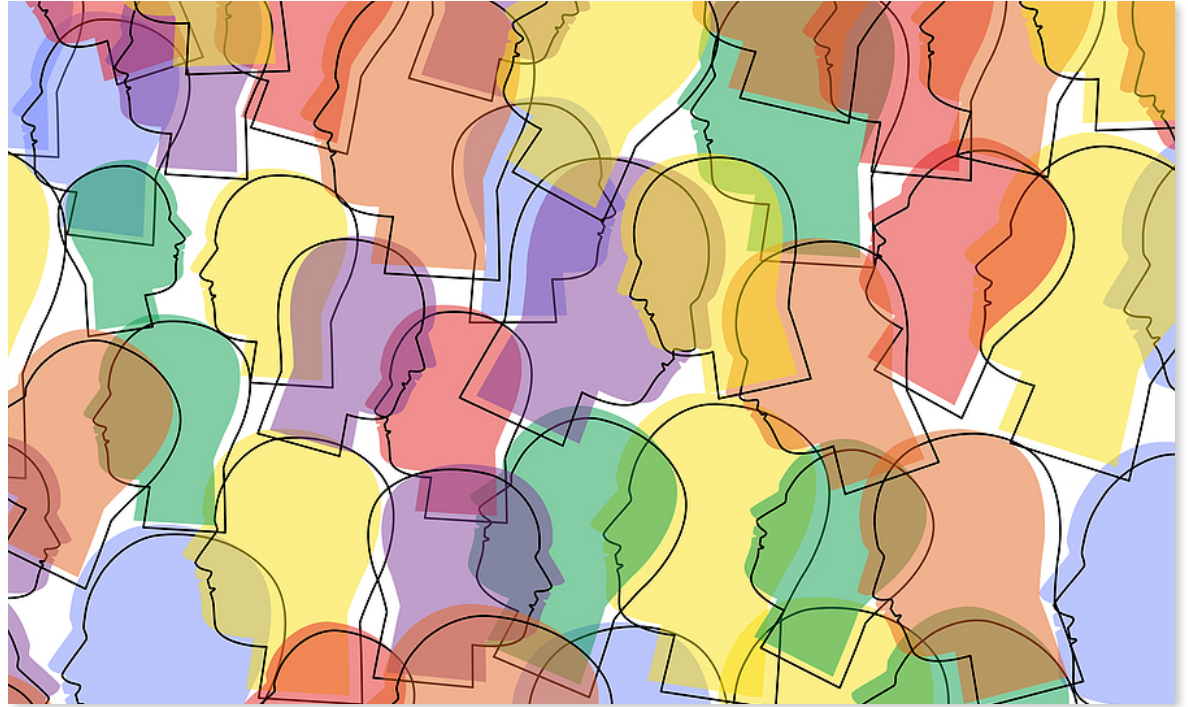


LE MAGAZINE
OFFICIEL
DU CENTRE
D'ÉTUDES SUR
LE STRESS
HUMAIN

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps



Concevoir le stress comme un allié, vraiment ? Regard sur les préconceptions de stress

Éditorial

Audrey-Ann Journault, B. Sc.

Rebecca Cernik, M. Sc.

Marie-France Marin, Ph. D.

Sonia Lupien, Ph. D., Directrice du Centre d'études sur le stress humain

Chères lectrices et chers lecteurs,

Pour ce 26^e numéro du Mammoth Magazine, nous éviterons de discuter des effets négatifs du stress qu'abordent constamment les études scientifiques et les médias. Tout en reconnaissant que le stress peut avoir des conséquences négatives sur notre santé physique, mentale et nos performances, il est aussi important de reconnaître qu'il peut avoir plusieurs effets positifs. Récemment, les chercheurs ont constaté que la façon dont les gens interprètent le stress comme étant utile (positif) ou handicapant (négatif) influence leur manière de vivre les sensations physiques et psychologiques du stress. Ces préconceptions de stress, provenant de la libre traduction de « stress mindsets », sont

loin d'être anodines. Les études montrent qu'elles ont des répercussions réelles sur notre physiologie, nos cognitions et la façon dont nous faisons face aux différentes situations stressantes que nous vivons. Ce numéro vous permettra de découvrir comment ces préconceptions de stress pourraient affecter plusieurs aspects de votre quotidien, et s'il est possible de les modifier.

Pour commencer, Philippe Kerr, étudiant au doctorat en sciences biomédicales de l'Université de Montréal, vous présente la petite histoire derrière cette idée de préconceptions. Vous y découvrirez que l'histoire des préconceptions ne commence pas dans le domaine du stress, mais plutôt dans celui de l'intelligence. Naissons-nous

avec des capacités fixes ? En fournissant des efforts, est-ce possible d'améliorer nos capacités ? Philippe expliquera les répercussions que cette façon de concevoir l'intelligence peut avoir. Un deuxième article, signé par Audrey-Ann Journault, étudiante au doctorat en psychologie à l'Université de Montréal, dresse le portrait d'un chercheur pilier dans le domaine des préconceptions de stress : Jeremy Jamieson. Vous découvrirez comment il en est venu à étudier les préconceptions de stress, pourquoi notre cerveau les utilise ainsi que les études scientifiques qu'il a menées sur le sujet. Alexandra Brouillard, étudiante au doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Montréal, signe ensuite un article sur une technique fréquemment utilisée en thérapie pour modifier les pensées inadéquates des gens : la restructuration cognitive. Modifier sa façon d'interpréter les choses affecte directement comment nous réglons nos émotions. Par la suite, Audrey-Ann Journault et Rebecca Cernik, coordonnatrice du laboratoire Stress, Trauma, Émotions, Anxiété et Mémoire (STEAM Lab), cosignent le quatrième article. Elles résument quatre découvertes scientifiques étonnantes sur les effets des préconceptions sur le sentiment de satiété, l'anxiété de performance et la santé physique (par le biais de médicaments et de l'activité physique). Vous serez

certainement surpris et surprises d'apprendre à quel point le pouvoir de l'esprit peut nous affecter à plusieurs égards. Catherine Raymond, chercheuse postdoctorale au STEAM Lab et étudiante au doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Montréal, signe ensuite une infographie illustrant l'état des préconceptions de stress d'un échantillon de 68 jeunes et 285 adultes de la région du Grand Montréal. Un sixième article est signé par Sandrine Charbonneau et Annabelle Naud, toutes deux étudiantes en psychologie à l'Université de Montréal, au programme de maîtrise et baccalauréat, respectivement. Cet article présente des moyens concrets pour adopter des préconceptions de stress positives et les avantages que cela peut avoir sur nos réponses de stress. Vous verrez qu'il est plus facile que l'on pense de voir notre stress comme un allié afin de bénéficier de ses effets ! Finalement, Victoria Xu, étudiante au baccalauréat en psychologie à l'Université de Montréal, conclut cette édition avec un article portant sur la positivité toxique. S'il est important de ne pas percevoir le stress comme étant toujours mauvais, Victoria vous explique que le percevoir comme étant uniquement bon pourrait aussi être un piège.

Nous vous souhaitons une agréable lecture ! 🐾





Un peu d'histoire sur les préconceptions : mieux comprendre comment nos pensées et nos croyances sur l'intelligence peuvent influencer nos chances de réussir

Philippe Kerr, étudiant au doctorat en sciences biomédicales, Université de Montréal

Il n'en fait aucun doute, la vie est parsemée de défis et d'obstacles et nous avons différentes façons de réagir face à ceux-ci. Peu d'entre vous seront surpris ou surprises de lire que notre façon d'accueillir et de réagir à un obstacle de la vie peut avoir un effet important sur notre capacité à le surmonter. Effectivement, l'idée selon laquelle nos pensées peuvent influencer nos comportements est centrale à plusieurs études dans le domaine de la recherche en psychologie. Selon la théorie des préconceptions (mieux connue sous le nom de *mindset theory* en anglais), l'ensemble des croyances et perceptions des gens et du monde sont organisées pour nous aider à résumer plusieurs informations complexes en *schémas mentaux* que l'on appelle des *préconceptions*. Ces préconceptions sont pratiques, car elles nous permettent de traiter l'information plus facilement. Elles peuvent, entre autres, influencer notre vision du succès et des échecs face à l'adversité. Cet article vous permettra de comprendre comment les équipes de recherche en sont venues à étudier les préconceptions en lien avec la réussite, le succès et la santé mentale.

La théorie des préconceptions

Nous devons la théorie des préconceptions à deux chercheuses et psychologues, Carol Dweck, de l'Université Stanford et Ellen Leggett de l'Université de Caroline du Sud. La théorie des préconceptions a vu le jour vers la fin des années 1980. Cette dernière s'attarde aux effets des croyances d'une personne sur sa façon de réagir aux défis et aux obstacles de la vie. Prenons l'exemple de l'intelligence : une personne peut avoir deux visions de celle-ci — soit la préconception de type *fixe* ou la préconception de type *croissance*. Les personnes qui ont une préconception de type *fixe* perçoivent l'intelligence comme étant un trait fixe qu'une personne possède ou non, et qui est peu ou pas du tout malléable. Quant à elles, les personnes qui ont plutôt une préconception de type croissance perçoivent que l'intelligence peut se développer au fil du temps, en travaillant avec un effort soutenu. En général, la préconception de type croissance permet de mieux s'adapter aux obstacles de la vie, puisqu'elle permet de surmonter certaines pensées négatives qui nous poussent (souvent à tort) à croire que nous n'avons aucun contrôle sur notre situation. À l'inverse, les

croyanances qui accompagnent la préconception de type fixe peuvent être associées au développement de troubles de santé mentale parce que cela nous fait croire que nous n'avons aucun contrôle sur notre situation et peut mener à de la passivité. De plus, contrairement au type fixe, la préconception de type croissance s'inscrit comme un principe fondamental à la réussite de plusieurs interventions qui ont été développées pour diminuer la détresse psychologique. En effet, si on accepte de recevoir de l'aide de la part d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé, on reconnaît que nous sommes capables et en mesure d'apprendre à mieux nous adapter aux obstacles de la vie. Il est reconnu que la préconception de type croissance a plusieurs bienfaits sur l'estime de soi. Voici quelques exemples pratiques.

Préconceptions et croyances

Premièrement, les personnes avec une préconception de type fixe croient souvent à tort que l'intelligence (ou le talent) est quelque chose de complètement inné, *que l'on naît avec, sans avoir à la travailler*. Ceci mène souvent ces personnes à croire que si elles ne réussissent pas une tâche, cela veut dire qu'elles « ne sont pas *faites* pour cela ». Notamment, le style de préconception fixe peut nous mener à nous tromper lorsqu'on évalue notre capacité à surmonter un obstacle. Ce genre de raisonnement peut avoir des effets négatifs sur l'estime de soi d'une personne. Par exemple, une personne endossant un style de préconception fixe pourrait dire :

« Si les autres l'ont du premier coup et moi non, cela veut dire que je ne suis pas intelligente. »

« Si je mets beaucoup d'efforts pour réussir, alors que les autres en mettent moins, cela veut dire que je suis moins bonne. »



En général, la préconception de type croissance permet de mieux s'adapter aux obstacles de la vie, puisqu'elle permet de surmonter certaines pensées négatives qui nous poussent (souvent à tort) à croire que nous n'avons aucun contrôle sur notre situation.

Deuxièmement, la préconception de type croissance est avantageuse, car le résultat d'une tâche (un échec ou une réussite) n'est pas très important. Les personnes ayant cette préconception sont plutôt intéressées par les étapes de l'apprentissage et la valorisation de l'effort, comme la pratique (p. ex. essais/erreurs), le défi ou encore le sentiment de mieux maîtriser une tâche qu'auparavant. Voici ce qu'une personne avec une préconception de croissance dirait :

« J'y ai donné tout ce que j'avais, j'ai travaillé fort et je ressens de la fierté. »

« J'ai adoré le casse-tête difficile, il m'a fait travailler celui-là ! »

À titre d'exemple, Ben Hogan, un des plus grands golfeurs de l'histoire était décrit par ses proches comme étant un enfant disgracieux et malhabile. Et pourtant, aujourd'hui, il est perçu comme une icône de grâce et un modèle de l'élan parfait pour les golfeurs et golfeuses de la nouvelle génération. Ce genre de parcours démontre qu'une préconception de type croissance peut mener une personne qui semble moins talentueuse au début à exceller avec de la pratique et du travail ! Dans l'ensemble, la différence fondamentale entre le type de préconception fixe et de croissance est que le premier mène la personne à se dévaloriser si elle met plus d'efforts, ou si elle échoue une tâche donnée, tandis que le deuxième mène la personne à apprécier le processus d'apprentissage et à être stimulée par les obstacles.



Ai-je une préconception fixe ou de croissance?

La réponse à cette question n'est pas si évidente, car elle mérite d'être bien nuancée et que la majorité des gens se situent plutôt sur un continuum, entre les deux types de préconceptions. Effectivement, une personne peut avoir des préconceptions différentes dépendamment de la situation, et donc ce n'est pas tout noir ou tout blanc. Par exemple, ceci peut dépendre de l'habileté en question: une personne peut penser que ses talents en athlétisme sont fixes, tandis que son intelligence peut être développée. Dans un autre ordre d'idées, une personne pourrait n'avoir absolument aucun intérêt à apprendre à jouer du violon. Cependant, elle pourrait être convaincue que si apprendre cet instrument l'intéressait vraiment, elle serait prête à investir de nombreuses heures de pratique, au fil desquelles elle ferait un grand nombre d'erreurs, pour un jour être capable d'en maîtriser les bases. Avoir une préconception de type croissance ne veut pas dire que l'on doit vouloir apprendre sur tout. Cela veut dire que nous avons confiance que si nous nous y mettions, nous serions en mesure d'accomplir la tâche avec un effort soutenu, en apprenant et en accueillant les erreurs comme les succès. Plusieurs interventions ont été développées pour reprogrammer nos préconceptions de type fixe et transitionner vers la préconception de type croissance. La transition vers la préconception de type croissance comporte plusieurs avantages sur le plan de la réussite scolaire et professionnelle, mais aussi pour la santé mentale.



Avoir une préconception de type croissance ne veut pas dire que l'on doit vouloir apprendre sur tout. Cela veut dire que nous avons confiance que si nous nous y mettions, nous serions en mesure d'accomplir la tâche avec un effort soutenu, en apprenant et en accueillant les erreurs comme les succès.

Conclusion

En général, les préconceptions de type fixe sont moins désirables que celles de type croissance. Mais, gardez en tête qu'il est rare que nous soyons « tout l'un ou tout l'autre », car nos préconceptions peuvent varier selon les situations. La théorie des préconceptions demeure une des théories les plus influentes dans les domaines de la psychologie de l'apprentissage, de la psychologie sportive, ainsi que la psychologie du travail et des organisations. Au cours de leurs carrières, Carol Dweck, Ellen Leggett et les membres de leurs équipes de recherche respectives ont démontré à plusieurs reprises que les préconceptions peuvent influencer la motivation, l'attitude et le comportement d'une personne en lien avec l'apprentissage. Encore aujourd'hui, elles dédient leur carrière académique à former la nouvelle génération de chercheurs et chercheuses pour continuer d'améliorer notre compréhension des effets des croyances sur la réussite des enfants, des athlètes de haut niveau, ainsi que des leaders les plus performants dans leurs domaines respectifs. 🐾



Références

Burnette JL, Knouse LE, Vavra DT, O'Boyle E, Brooks MA (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 77, 101816.

Dweck CS (2006). *Mindsets: The New Psychology of Success*. Random House Publishing.

Dweck CS, Leggett EL (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

Yeager DS, Carroll JM, Buontempo J, Cimpian A, Woody S, Crosnoe R, Muller C, Murray J, Mhatre P, Kersting N, Hulleman C, Kudym M, Murphy M, Duckworth AL, Walton GM, Dweck CS (2022). Teacher Mindsets Help Explain Where a Growth-Mindset Intervention Does and Doesn't Work. *Psychological Science*, 33(1), 18-32.



Portrait du chercheur Jeremy Jamieson

Audrey-Ann Journault, étudiante au doctorat en psychologie, Université de Montréal

Fervent sportif et joueur de football américain durant ses années d'université, le chercheur en devenir Jeremy Jamieson remarque rapidement que le stress n'a pas le même impact sur tous les membres de son équipe. Alors qu'une réponse de stress lors d'une finale de tournoi provoque un effet propulseur pour certains athlètes, elle peut complètement en faire figer d'autres. Ces différences s'opèrent bien au-delà du sport, car il les observe aussi au quotidien, comme sur les bancs d'école lors d'examens. Qu'est-ce qui fait que dans une même situation, une réponse de stress a soit un effet de moteur ou de frein pour différentes personnes ? Cette question hante l'esprit de M. Jamieson depuis ce temps. Débutant ses études universitaires en psychopharmacologie, il a complètement changé de domaine pour réaliser un doctorat en psychologie sociale à l'Université de Northeastern aux États-Unis. Durant ce doctorat, il s'est intéressé à comprendre comment les individus persévèrent lors de situations stressantes où ils sont jugés par autrui. Graduellement, ses travaux et la rencontre de collègues le mènent à étudier le fascinant pouvoir des préconceptions sur notre réponse de stress.

L'idée que le stress est mauvais est assez récente

Historiquement, cela ne fait que quelques décennies que les chercheurs et chercheuses étudient massivement les



Jeremy Jamieson

Directeur adjoint et professeur associé au département de psychologie de l'Université de Rochester

répercussions négatives que peut avoir le stress sur notre santé, entre autres choses. Le stress a d'abord été défini dans les années 1930 par le chercheur Hans Selye comme une réponse que notre corps et notre cerveau produisent pour qu'on puisse réagir adéquatement aux demandes de notre environnement. Il est vrai qu'une exposition prolongée à des stressors importants peut affecter négativement la santé. En revanche, dans certaines circonstances, une réponse de stress adéquate peut aussi être un levier de changement, un moteur permettant aux personnes de se dépasser ou d'accomplir des défis impressionnants,

comme a pu l'observer le jeune Jeremy sur le terrain de football. En bref, le stress n'est pas que bon ou que mauvais. Puisque le cerveau n'est pas friand des informations complexes et nuancées, il utilise fréquemment des stratégies pour simplifier ce genre d'informations et les traiter au quotidien. Les préconceptions font partie des stratégies que notre cerveau emploie. Tout comme il est possible d'avoir une préconception sur la nature fixe ou malléable de l'intelligence, sachez que nous avons aussi tendance à classer le stress comme étant soit utile, soit nuisible afin de simplifier la complexité de ses effets.

Qu'est-ce qui fait que dans une même situation, une réponse de stress soit un effet de moteur ou de frein pour différentes personnes ?

La mission du chercheur Jamieson

Aujourd'hui directeur adjoint et professeur associé au département de psychologie de l'Université de Rochester aux États-Unis, Jeremy Jamieson déploie des projets de recherche visant à comprendre, au-delà des préconceptions générales sur le stress, comment la façon dont on interprète notre réponse physiologique de stress en contexte de performance (p. ex. un examen) a un impact sur l'efficacité de cette réponse de stress et sur ladite performance.

Avec son équipe de recherche, M. Jamieson manipule en laboratoire les interprétations possibles que l'on peut avoir face au stress. Il a rapidement réalisé à quel point cette réponse de stress peut rendre une personne plus performante... à condition qu'elle arrive à l'interpréter comme une alliée ! En effet, une personne percevant le stress comme étant utile réagira différemment lorsqu'elle vit du stress. Plutôt que de dépenser de l'énergie et de faire des efforts pour diminuer cette réponse, elle pourra simplement la voir comme une ressource et ainsi sentir que son corps l'aide à relever un défi. Elle aura donc plus d'énergie et de ressources à consacrer à sa performance et obtiendra de meilleurs résultats.

Il a rapidement réalisé à quel point cette réponse de stress peut rendre une personne plus performante... à condition qu'elle arrive à l'interpréter comme une alliée !



Sachant tout cela, le chercheur Jamieson s'est inquiété que le discours collectif promouvant l'idée que *le stress est mauvais et doit être évité à tout prix* empêche les jeunes de s'engager dans de nouveaux défis évitant ainsi de vivre du stress. Il a donc souhaité faire quelque chose pour renverser la vapeur. À l'aide de collègues chercheurs américains (tels que David Yeager et James Gross), il a développé une courte intervention visant à enseigner aux élèves du secondaire deux choses. D'abord, que leurs capacités ne sont pas fixes (ils et elles sont capables de s'améliorer), et ensuite qu'ils et elles peuvent optimiser leurs réponses de stress en tant qu'outil pour performer ou persévérer face aux difficultés. Cette équipe de recherche a réalisé plusieurs études pour vérifier les retombées de cette intervention. Les résultats très prometteurs sur la performance des élèves et leur capacité à optimiser leur réponse de stress ont été publiés à l'été 2022 dans l'une des revues scientifiques les plus réputées : *Nature* (voir l'article *Lire, écouter, imaginer : guide 101 pour modifier les préconceptions de stress* de ce numéro du *Mammoth Magazine* pour plus de détails).

Le chercheur Jamieson sait donc qu'il possède maintenant une façon efficace de semer dans l'esprit des jeunes l'idée que le stress n'est pas toujours mauvais. Or, il ne compte pas s'arrêter là. Ses prochains projets de recherche viseront à explorer dans quelles modalités cette idée peut le mieux germer et donner les meilleurs résultats. L'intervention permet-elle également d'optimiser une réponse de stress dans des contextes non académiques ? Est-ce qu'il est important que l'environnement autour du jeune soutienne aussi cette vision positive du stress pour que le jeune adhère à l'idée ? Il souhaite aussi créer des ressources pour que les équipes de recherche et les

adultes gravitant autour des jeunes deviennent de meilleurs communicateurs du stress en utilisant un vocabulaire plus nuancé.

Si vous demandez au chercheur Jeremy Jamieson quel serait l'ultime message qu'il aimerait transmettre au public à la lumière de ses découvertes, il vous répondra que c'est que le stress n'est pas toujours mauvais. Le stress peut être bon. Il n'est pas nécessaire de l'éviter, car nous avons besoin du stress pour surmonter les défis de la vie. C'est ce qui nous permet de grandir et d'apprendre. En bref, ce grand chercheur vous dirait : ne soyez pas stressé(e) d'être stressé(e)! 🐾

Références

Crum A J, Jamieson JP, Akinola M (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20(1), 120.

Lupien SJ, Leclaire S, Majeur D, Raymond C, Jean Baptiste F, Giguère CE (2022). 'Doctor, I am so stressed out!' A descriptive study of biological, psychological, and socioemotional markers of stress in individuals who self-identify as being 'very stressed out' or 'zen'. *Neurobiology of Stress*, 18, 100454.

Selye H (1976). Stress without Distress. Dans G. Serban (Éd.), *Psychopathology of Human Adaptation* (p. 137-146). Springer US.

Yeager DS, Bryan CJ, Gross JJ, Murray JS, Krettek Cobb D, H F Santos P, Graveling H, Johnson M, Jamieson JP (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607(7919), 512-520.



Nous vous avons sondé(e)s sur le sujet

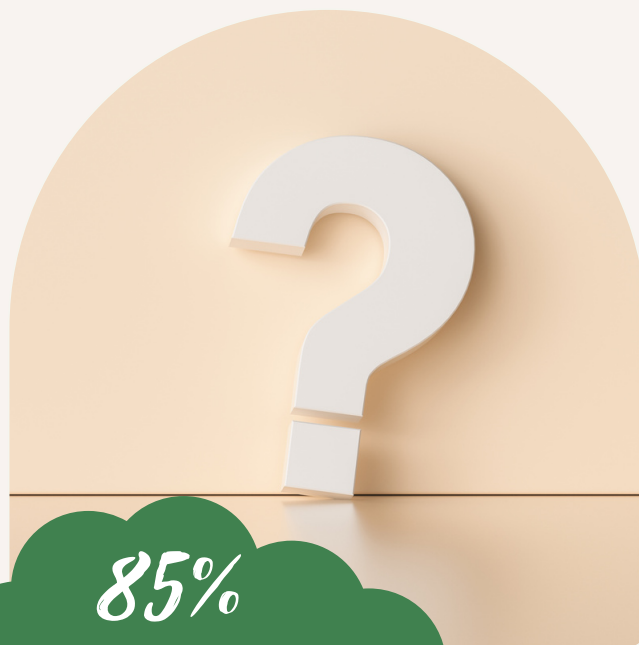
CATHERINE RAYMOND

Et vous, avez-vous des préconceptions de stress positives ou négatives? Nous avons voulu avoir votre opinion et avons sondé des adolescent(e)s et jeunes adultes de la grande région de Montréal. Voici les résultats que nous avons obtenus!



Résultats chez les adolescent(e)s

Nous avons sondé 68 adolescent(e)s d'une école secondaire montréalaise. Voici leurs préconceptions sur divers aspects du stress.



85%

DES ADOS VOIENT LE STRESS COMME ÉTANT **NÉGATIF** ET DÉTÉRIORANT LA **MÉMOIRE**

92%

PERÇOIVENT LE STRESS COMME AFFECTANT NÉGATIVEMENT L'**HUMEUR** ET LA **SANTÉ**

90%

STIPULENT QUE LE STRESS RESTREINT LES **CONTACTS SOCIAUX**

Pourtant...

50%

CROIENT QUE LE STRESS LEUR DONNE DE L'**ÉNERGIE**

58%

CROIENT QUE LE STRESS AUGMENTE LA **PRODUCTIVITÉ**



LE STRESS AFFECTE NÉGATIVEMENT LA MÉMOIRE, LA SANTÉ, L'HUMEUR ET LES CONTACTS SOCIAUX... MAIS PEUT FAVORISER L'ÉNERGIE ET LA PRODUCTIVITÉ

Et les adultes?

Les 285 adultes sondés nous ont sensiblement rapporté les mêmes préconceptions que les adolescent(e)s!



Certaines différences de préconceptions de stress en fonction de l'âge et du sexe

Les adultes

LES ADULTES RAPPORTENT 15% PLUS SOUVENT QUE LES ADOLESCENT(E)S QUE LE STRESS PEUT AVOIR DES EFFETS **BÉNÉFIQUES SUR LEUR MÉMOIRE**



Le sexe masculin

LES ADOLESCENTS ET ADULTES S'IDENTIFIANT AU SEXE MASCULIN RAPPORTENT PLUS SOUVENT QUE LES RÉPONDANTS S'IDENTIFIANT AU SEXE FÉMININ QUE LE STRESS EST **POSITIF, AMÉLIORE LA SANTÉ ET DONNE DE L'ÉNERGIE!**



Une question d'équilibre

L'IMPORTANT D'AVOIR DES PRÉCONCEPTIONS BALANCÉES

Les adolescent(e)s et les adultes ayant participé au sondage perçoivent le stress comme étant globalement négatif... sauf quand vient le temps de parler de productivité et d'énergie! Ces derniers semblent avoir pour préconception que le stress est un "mal nécessaire" afin d'être plus performants. Une meilleure compréhension des effets bénéfiques du stress dans les autres aspects de notre vie pourrait nous aider à avoir une vision plus équilibrée du stress et ainsi aider notre santé mentale. Après tout... le stress est utile à tant d'égards !



La réévaluation cognitive, une bonne façon de changer comment on voit les choses

Alexandra Brouillard, étudiante en psychologie, Université du Québec à Montréal

Imaginez-vous être sur le point de vous endormir, bien confortable dans votre lit. Soudainement, des bruits émergent de votre salon, vous ramenant à la conscience. Quelle sera votre première interprétation de cette situation ? Une personne serait-elle entrée chez vous ? Ou bien ne serait-ce que le chat qui s'est un peu trop amusé avec la décoration ? Évidemment, si vous croyez qu'une personne est entrée, votre corps se mettra en mode « alarme » — merci, système de stress ! Au contraire, si vous croyez que les bruits ont été causés par votre chat, vous resterez bien au chaud sous vos couvertures et retournerez compter les moutons paisiblement.

Cette situation illustre parfaitement l'importance de nos perceptions sur nos réactions émotionnelles et nos comportements. La façon dont nous interprétons le monde exerce donc une influence directe sur nos choix, notre humeur, nos relations — et même sur notre sommeil !

Revenons à notre exemple. Vous croyez que vous êtes en train de vous faire cambrioler et vous allez

La façon dont nous interprétons le monde exerce donc une influence directe sur nos choix, notre humeur, nos relations — et même sur notre sommeil !

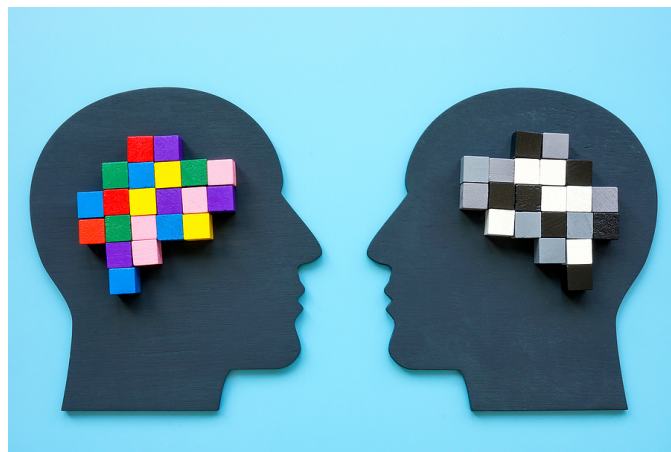
voir dans le salon. Personne. Vous retournez vous coucher. Le soir suivant, vous entendez de nouveau un bruit inattendu. De multiples possibilités peuvent expliquer cet événement, mais vous croyez encore une fois à la théorie de l'entrée par effraction. Les effets du stress se font donc encore ressentir, vous empêchant de dormir pour quelque temps.

Considérant les faibles probabilités qu'une réelle menace soit présente, il apparaît qu'une autre interprétation est plus adaptée... mais peut-on réellement réussir à changer sa façon de voir les choses ? Et si oui, comment ?

La théorie transactionnelle du stress et de l'adaptation : Émergence du concept de réévaluation cognitive

Pour mieux comprendre comment changer sa façon d'interpréter une situation, il est pertinent de survoler les travaux du chercheur Arnold Lazarus et de sa collègue Susan Folkman, qui ont élaboré la théorie transactionnelle du stress et de l'adaptation en 1984. En bref, il et elle ont défini le stress comme étant le résultat d'un processus actif d'évaluation (*appraisal*) d'une situation — est-ce que cette situation est stressante ? Positive ? — et des ressources pour y faire face — suis-je capable de surmonter cette situation ? Ainsi, un individu va ressentir du stress seulement si, à la lumière de cette évaluation dite cognitive, il détermine que l'ampleur de l'évènement dépasse ses ressources (cette *transaction* entre l'individu et son environnement est à l'origine du nom « théorie transactionnelle »). C'est à partir de ce moment qu'il pourra activer des stratégies d'adaptation (*coping*) afin de composer avec la situation perçue comme stressante. Parmi les stratégies d'adaptation, la réévaluation cognitive a été globalement décrite comme une façon d'interpréter différemment la situation stressante afin de diminuer son potentiel menaçant.

Réévaluer, c'est réinterpréter volontairement une situation émotionnelle afin d'en altérer sa signification et changer sa charge émotionnelle.



Appliquons maintenant la théorie transactionnelle du stress et de l'adaptation à notre exemple de bruit inconnu. Le bruit a été perçu comme menaçant et sa possible cause (un cambriolage) a été perçue comme surpassant les ressources (capacité à se défendre, etc.). Une façon efficace de s'adapter à la situation stressante aurait pu être de réévaluer le bruit comme ayant une autre source plausible (p. ex., le chat qui s'est amusé avec un objet décoratif), ce qui aurait nécessairement diminué l'aspect menaçant de la situation.

En résumé, M. Lazarus et Mme Folkman ont permis de comprendre que le stress était précédé d'une évaluation cognitive et que réévaluer la situation différemment pourrait avoir un impact majeur sur nos pensées et comportements.

La réévaluation cognitive pour réguler ses émotions

Par la suite, de nombreuses études scientifiques ont tenté d'approfondir la compréhension de ce qu'est la réévaluation cognitive. Les travaux du chercheur James Gross ont été particulièrement influents pour raffiner la définition de ce concept. En effet, ce dernier a adapté la réévaluation cognitive aux processus de régulation émotionnelle : réévaluer, c'est réinterpréter volontairement une situation émotionnelle afin d'en altérer sa signification et changer sa charge émotionnelle.

Il existe différentes façons de faire de la réévaluation cognitive : typiquement, cela peut être en tentant de changer le sens de la situation ou bien en adaptant son but. Changer la signification d'un évènement, c'est remettre en question la signification initiale et lui trouver une alternative (par exemple, « ce n'est que le chat ! »). Une autre stratégie de réévaluation cognitive

est de conserver la même signification de l'évènement, mais d'y adapter son but. Il s'agit d'utiliser la situation stressante pour qu'elle devienne source d'opportunité et d'accomplissement — c'est ce qu'on appelle communément « faire de la limonade avec ses citrons » ! Plus récemment, la présence attentive (*mindfulness*) a également été conceptualisée comme une façon de faire de la réévaluation cognitive. Le fait d'être en posture d'acceptation et de non-jugement face à ses réactions émotionnelles requiert la capacité de se décentrer de l'évènement, c'est-à-dire de prendre un pas de recul face à ce qui est vécu. Une attitude issue de la présence attentive pourrait donc également correspondre à une stratégie de réévaluation cognitive.

Recourir à la réévaluation cognitive a été démontré comme une stratégie efficace pour modifier les réactions physiologiques, psychologiques et comportementales des émotions. Bien qu'en apparence il peut paraître simple d'utiliser cette stratégie d'adaptation, la recherche démontre aussi qu'il peut être difficile de réinterpréter les évènements stressants, puisque cela nécessite un certain niveau de motivation et d'énergie pour y arriver. C'est donc ce qui explique pourquoi nous ne sommes pas toujours en train de réévaluer nos interprétations pour réguler nos émotions !

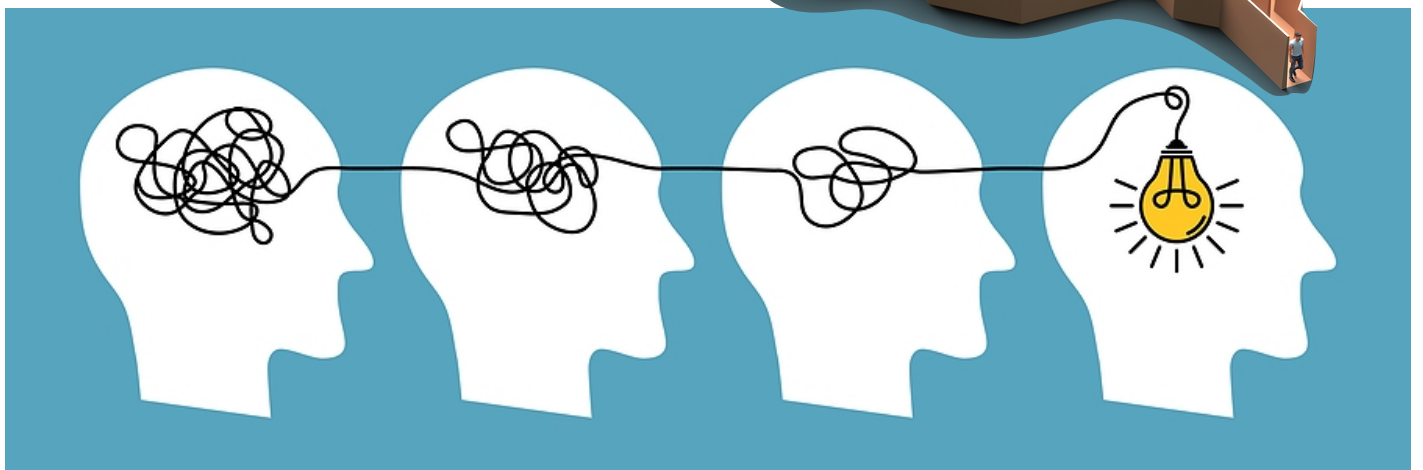
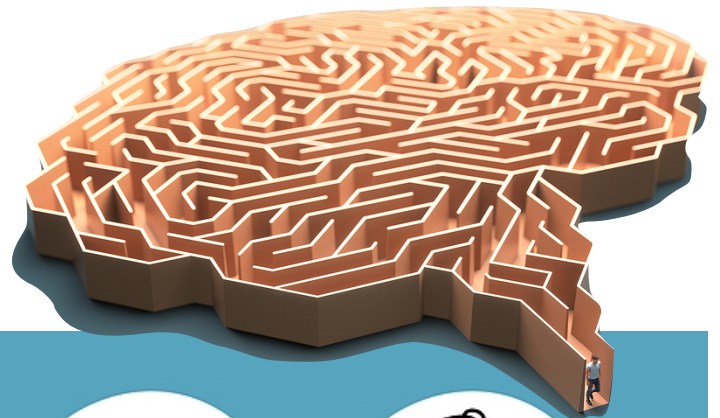
Restructurer nos pensées : une cible thérapeutique

Jusqu'à présent, nous avons pu nous familiariser avec ce qu'est la réévaluation cognitive. Toutefois, vous vous demandez sûrement : « mais comment est-ce qu'on le fait, concrètement ? »

Il importe toutefois de préciser que la restructuration cognitive, ce n'est pas de se convaincre ou bien de tenter d'avoir la bonne pensée. Il s'agit plutôt d'un processus flexible, qui tend à diminuer certains biais dans nos pensées, et qui peut nécessiter de l'aide psychologique professionnelle.

Le psychiatre américain Aaron Beck a développé la thérapie cognitive dans les années 1980, ayant pour objectif de diminuer la détresse vécue en ciblant et modifiant certaines pensées. Le processus par lequel un individu va prendre conscience, évaluer et changer ses pensées souffrantes a été nommé la « restructuration cognitive ». La restructuration cognitive est donc, en quelque sorte, une forme de réévaluation cognitive.

Ce type d'intervention s'est avéré particulièrement efficace pour traiter la dépression et l'anxiété. Elle favorise notamment l'identification de biais de pensées, qui sont en quelque sorte des lunettes qui teintent nos perceptions, appelées *distorsions cognitives*. La restructuration cognitive vise également l'assouplissement des pensées qui ont été identifiées comme étant non-aidantes. Par exemple, une personne déprimée pourrait croire qu'elle « ne fait rien de bon ».



Avec la thérapie cognitive, elle apprendrait graduellement à reconnaître ses propres « lunettes », comme la tendance à minimiser le positif et à porter des jugements de type tout blanc ou tout noir. Ensuite, cette personne se pratiquerait à réévaluer sa pensée afin de se percevoir de façon plus réaliste, comme en arrivant à voir qu'elle a vécu certains échecs, mais également plusieurs réussites et qu'elle peut apprendre de ses échecs pour continuer à s'améliorer.

Diverses techniques peuvent être utilisées pour entreprendre une modification de pensée. Nous en détaillerons quelques-unes. D'abord, il est important de considérer nos pensées comme des hypothèses plutôt que des faits. Puisque nous sommes constamment en train d'évaluer et d'interpréter ce qui nous entoure, il va donc de soi que nous pouvons nous tromper ! De ce fait, il est beaucoup plus facile de remettre en question nos pensées, lorsque l'on prend conscience de leur subjectivité.

Ensuite, nous pouvons utiliser une série de questions afin de tester la validité de notre pensée. C'est ce que Beck a appelé le « **questionnement socratique** ». À la manière du philosophe Socrate, une pensée peut être examinée en se demandant quelles sont les preuves qui la confirment, mais également celles qui la réfutent. Des **interprétations alternatives** peuvent être générées afin de constater les multiples facettes d'une même situation. De plus, il est possible de dresser la liste des **coûts/bénéfices** afin d'évaluer les conséquences à court et long terme liées à une pensée (par exemple, quels sont les bénéfices d'entretenir la croyance que « *je ne fais rien de bon* » ? Quels sont les inconvénients d'avoir un tel discours à propos de soi ?). Calculer le **pourcentage de probabilité** que la pensée se réalise peut aussi représenter une stratégie bien utile pour favoriser la restructuration des pensées.



Il importe toutefois de préciser que la restructuration cognitive, ce n'est pas de se convaincre ou bien de tenter d'avoir la bonne pensée. Il s'agit plutôt d'un processus flexible, qui tend à diminuer certains biais dans nos pensées, et qui peut nécessiter de l'aide psychologique professionnelle.

Bref, les techniques de restructuration cognitive permettent d'amorcer un changement dans la façon dont nous voyons une situation, mais elles permettent également de développer un regard plus critique et nuancé en général. Elles sont donc un moyen à privilégier afin de pratiquer nos habiletés à négocier les situations stressantes.

Désormais, comment réagirez-vous lorsque vous entendrez un bruit inattendu au moment de vous endormir ? 🐹

Références

Beck AT, Emery G (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. Basic Books.

Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.

Clark DA (2014). Cognitive Restructuring. Dans S. G. Hofmann, The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy (1^{ère} éd.). John Wiley & Sons, Ltd.

Gross JJ, John OP (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Lazarus RS, Folkman S (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Milyavsky M, Webber D, Fernandez JR, Kruglanski AW, Goldenberg A, Suri G, Gross JJ (2019). To reappraise or not to reappraise? Emotion regulation choice and cognitive energetics. *Emotion*, 19(6), 964-981.

Stanislavski K (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 694.

Uusberg A, Taxer JL, Yih, J., Uusberg H, Gross JJ (2019). Reappraising Reappraisal. *Emotion Review*, 11(4), 267-282.



Lire, écouter, imaginer : guide 101 pour modifier les préconceptions de stress

Sandrine Charbonneau, étudiante à la maîtrise en psychologie, Université de Montréal
Annabelle Naud, étudiante au baccalauréat en psychologie, Université de Montréal

Comment faire pour adopter des préconceptions de stress positives ? Faut-il se répéter tous les matins «le stress est bon, le stress est bon, le stress est bon» ? Faut-il suivre une thérapie intensive pendant plusieurs semaines ? L'article qui suit permet de répondre à ces questions et résume à la fois différentes interventions validées par les chercheurs et chercheuses pour modifier les préconceptions de stress ainsi que l'effet de ces interventions sur la réponse de stress.

À vos marques, prêt, examen !

Le chercheur Jeremy Jamieson est l'un des premiers à réaliser une expérience pour modifier la manière dont les élèves perçoivent leurs signaux physiques de stress (respiration qui s'accélère, sudation, maux de ventre, etc.) lors des examens. Sachant qu'aux États-Unis, les élèves doivent réussir un examen déterminant pour accéder aux études supérieures, M. Jamieson et son équipe de recherche ont créé une version de pratique de cet examen que 60 élèves de 18 ans ont complété en laboratoire.

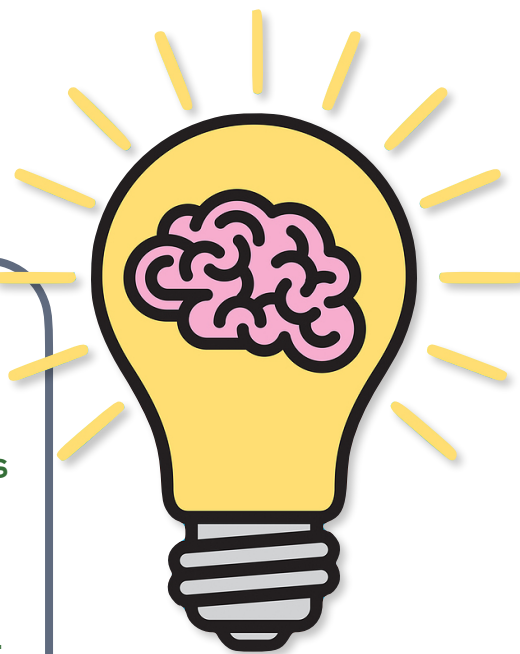


Les conditions de l'examen de pratique étaient similaires à celles du vrai examen, mis à part l'ajout d'un court texte au manuel d'instructions pour environ

la moitié des participants. Ce texte expliquait qu'il est normal et même favorable de se sentir nerveux ou nerveuse face à un examen et que cette nervosité permet de mobiliser de l'énergie pour mieux performer (Voir le texte original de l'étude dans la Figure 1).

FIGURE 1:

«Les gens pensent que ressentir de la nervosité avant un examen va nuire à leur performance. Cependant, une étude récente suggère que l'activation dans ton corps lorsque tu es stressé(e) ne nuit pas à la performance, mais l'aide plutôt. Les élèves qui ressentent de la nervosité pendant un examen semblent même mieux performer! Cela signifie que tu ne devrais pas être inquiet(e) si tu te sens nerveux(se) lors du test mathématique d'aujourd'hui. Si tu le deviens, rappelle-toi seulement que cette activation dans ton corps est là pour t'aider à mieux performer».



L'équipe de recherche voulait vérifier si le fait de lire ce petit texte avant l'examen de pratique pouvait amener les élèves à voir leur réponse de stress positivement. Les hormones de stress des élèves avant et après l'examen de pratique ont été mesurées, ainsi que leur performance lors de l'examen de pratique et du vrai examen. Les résultats sont assez marquants et montrent que le simple fait de lire ce texte avant l'examen a augmenté la performance des jeunes, car ils comprennent l'utilité

derrière leurs signes physiques de stress. Par ailleurs, l'effet semble se maintenir dans le temps puisque les jeunes qui ont lu le texte lors de la pratique ont mieux performé mieux lors du vrai examen que ceux n'ayant pas lu le texte. Bref, avant d'entamer une semaine stressante au boulot ou à l'école, vous pouvez décorer votre agenda d'une note qui indique qu'il est normal et même bon de ressentir de la nervosité face à certaines situations stressantes. Le simple fait de lire ces messages chaque jour pourrait vous aider à percevoir les signaux physiques de stress plus positivement.



Bref, avant d'entamer une semaine stressante au boulot ou à l'école, vous pouvez décorer votre agenda d'une note qui indique qu'il est normal et même bon de ressentir de la nervosité face à certaines situations stressantes. Le simple fait de lire ces messages chaque jour pourrait vous aider à percevoir les signaux physiques de stress plus positivement.

Changer de préconceptions de stress en 3 minutes

Une autre méthode pour modifier les préconceptions de stress est par le visionnement de vidéos. La première chercheuse à avoir testé cela est Alia Crum en 2013. Son équipe de recherche et elle ont tenté de modifier la manière dont les adultes voient le stress en général, c'est-à-dire soit comme étant nuisible (ce qu'elle appelle un *stress-is-debilitating mindset*) ou comme étant un outil qui aide à mieux performer (ce qu'elle appelle un *stress-is-enhancing mindset*). Pour ce faire, un premier groupe de 163 adultes a été exposé à quatre courtes capsules vidéos de 3 minutes montrant respectivement les effets négatifs du stress sur la performance, la santé, l'apprentissage et le développement



personnel. Après le visionnement de ces vidéos, les adultes rapportaient des préconceptions de stress négatives. De plus, face à une situation stressante, leurs hormones de stress atteignaient un niveau élevé qui pourrait réduire leur performance. Par la suite, un deuxième groupe d'adultes a été exposé à des vidéos montrant les effets positifs du stress. Après le visionnement de ces vidéos, les adultes rapportaient des préconceptions de stress plus positives. Par ailleurs, face à une situation stressante, les individus avec des préconceptions de stress positives avaient un niveau d'hormones de stress optimal, c'est-à-dire ni trop élevé, ni trop faible. Autrement dit, ils avaient juste assez d'hormones de stress pour bien performer et pour bénéficier des avantages de la réponse de stress, tels que la vigilance accrue, une meilleure acuité



visuelle et une rapidité d'esprit. Les mots « juste assez » sont soulignés pour mettre l'accent sur le fait qu'il ne faut pas chercher à éliminer la réponse de stress de nos vies. Au contraire, lorsqu'elle est à un niveau optimal, elle permet d'accomplir de grandes choses ! Avoir des préconceptions de stress positives aide à trouver ce juste équilibre. Bref, il n'est pas nécessaire de suivre une thérapie intensive pour voir le stress positivement, il suffirait de 3 minutes pour modifier comment on perçoit le stress. C'est merveilleux ! Cependant, est-ce que cette modification perdure dans le temps ou est-ce plutôt éphémère ?



S’imaginer être stressé(e) pour mieux stresser

L’imagerie mentale est le fait de se représenter et de se répéter mentalement une image ou une scène. Des études précédentes suggèrent que le fait de s’imaginer quelque chose stimule les mêmes connexions dans le cerveau que si l’action était réalisée. Cela fait en sorte qu’il est plus facile par la suite de faire un comportement souhaité. Afin de modifier les préconceptions de stress sur une plus longue période, un chercheur australien nommé Jacob Keech a proposé une intervention basée sur l’imagerie mentale. Ce chercheur a présenté à des universitaires les conséquences positives du stress sur la performance. Par la suite, ces derniers ont réfléchi à comment ils peuvent bénéficier concrètement des conséquences positives du stress dans leur quotidien. Les résultats montrent que le simple fait de s’imaginer vivre les effets positifs du stress faisait en sorte que les jeunes développaient des préconceptions de stress positives. Plus encore, la modification des préconceptions de stress a perduré deux semaines plus tard. Bref, un peu comme les athlètes qui visualisent leur performance avant une compétition, il peut être favorable, avant d’entamer une semaine stressante, de prendre un moment pour réfléchir à comment le fait de vivre du stress pourra nous aider à surmonter les défis quotidiens !

Un peu comme les athlètes qui visualisent leur performance avant une compétition, il peut être favorable, avant d’entamer une semaine stressante, de prendre un moment pour réfléchir à comment le fait de vivre du stress pourra nous aider à surmonter les défis quotidiens !

L’union fait la force

Sachant que les jeunes sont particulièrement affectés par le stress vécu en contexte scolaire, plusieurs chercheurs et chercheuses ont uni leurs forces afin de créer une intervention visant à modifier la façon dont les jeunes conçoivent leur stress. Récemment, le chercheur David Yeager et son équipe ont créé une intervention combinant à la fois le *growth mindset* (le fait de concevoir les



épreuves plus exigeantes comme des opportunités d’apprentissage) et le *stress-is-enhancing-mindset* (voir le stress comme un outil qui aide à performer). L’intervention est un module en ligne d’une durée de 30 minutes ayant pour but d’améliorer les réponses de stress que la communauté étudiante peut ressentir en contexte scolaire. Les équipes de recherche ont remarqué que les jeunes ayant suivi cette intervention ont présenté une réponse de stress plus optimale à la suite de différents stressés académiques. Par exemple, les jeunes avaient des pensées plus positives par rapport à un examen difficile (« Cet examen est un défi, je vais y arriver ») que ceux de l’autre groupe n’ayant pas reçu l’intervention. De surcroît, les chercheurs et chercheuses ont montré que l’intervention combinant les deux types de préconceptions était plus efficace que celles uniquement basées sur le *growth mindset* ou le *stress-is-enhancing mindset*. À la lumière des résultats obtenus par cette étude, il pourrait être bénéfique d’intervenir auprès des jeunes en milieu scolaire à partir d’une combinaison des deux types de préconceptions afin d’optimiser leurs réponses de stress dans différents contextes académiques.

Surfe ton stress

Vous souhaitez utiliser une intervention de ce genre pour aider les jeunes en contexte scolaire ? En s'inspirant des travaux des équipes de recherches de Jeremy Jamieson, Alia Crum et David Yeager, le Centre d'études sur le stress humain a créé une intervention destinée aux adolescents et adolescentes afin de les aider à voir leur réponse de stress positivement. Cette intervention, intitulée Surfe ton stress, consiste en une série de quatre capsules vidéos de 5 minutes dans lesquelles les effets positifs du stress sont présentés, ainsi que des moyens pour apprivoiser le stress. Cette intervention, pouvant être donnée en groupe ou individuellement, a été validée scientifiquement. Les résultats de l'étude scientifique réalisée en 2020 seront publiés sous peu et montrent qu'après avoir écouté ces vidéos, les jeunes ont adopté des préconceptions de stress plus positives. Surfe ton stress est gratuit et accessible en anglais et en français au lien suivant : <https://www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/>.



Considérant que le stress est inévitable, il est primordial de développer une vision plus positive de celui-ci. Heureusement, il semble assez facile de modifier les préconceptions de stress.

Le stress comme un allié

Considérant que le stress est inévitable, il est primordial de développer une vision plus positive de celui-ci. Heureusement, il semble assez facile de modifier les préconceptions de stress. Plusieurs stratégies ont été proposées à travers cet article et nous vous invitons à les appliquer dans votre quotidien. Cela peut-être aussi simple qu'une note collée sur le réfrigérateur qui rappelle que le stress est là pour aider lorsqu'il est à un niveau optimal. De cette façon, à chaque fois que vous entamerez une nouvelle semaine, vous percevrez plus aisément les situations stressantes, non pas comme des menaces, mais plutôt comme des défis que vous serez capables de surmonter grâce aux bienfaits de votre réponse de stress ! 🐬

Références

Crum AJ, Akinola M, Martin A, Fath S (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 379-395.

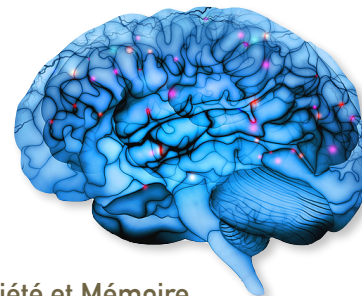
Crum AJ, Salovey P, Achor S (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733.

Jamieson JP, Mendes WB, Blackstock E, Schmader T (2010). Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 208-212.

Keech JJ, Hagger MS, Hamilton K (2019). Changing stress mindsets with a novel imagery intervention: A randomized controlled trial. *Emotion*, 21(1), 123.

Yeager DS, Bryan CJ, Gross JJ, Murray JS, Krettek Cobb D, HF Santos P, Graveling H, Johnson M, Jamieson JP (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607 (7919), 512-520.

Le fascinant pouvoir de l'esprit : 4 résultats scientifiques à connaître sur les effets des préconceptions



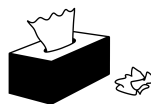
Rebecca Cernik, M. Sc., Coordonnatrice du laboratoire Stress, Trauma, Émotions, Anxiété et Mémoire
Audrey-Ann Journault, étudiante au doctorat en psychologie, Université de Montréal

Les étiquettes des aliments influencent notre sentiment de satiété



Des adultes ont dégusté deux laits frappés à une semaine d'intervalle. On leur a d'abord dit que l'un des laits frappés était copieux (c'est-à-dire riche en calories et gras), alors que l'autre était santé (peu calorique). Ce qu'ils ne savaient pas, c'est que les deux laits frappés étaient identiques ! Les résultats montrent que la consommation du lait frappé copieux a provoqué une baisse plus importante de la quantité de ghréline (une hormone indiquant le niveau de satiété) dans le sang des adultes comparé à ceux qui ont bu le lait frappé santé. La consommation du lait frappé copieux a donc mieux comblé leur appétit que celle du lait frappé santé. En d'autres mots, le simple fait de percevoir le lait frappé comme étant « santé » ou « copieux » a affecté le sentiment de satiété des adultes, au-delà de sa valeur nutritionnelle réelle. D'autres études sont nécessaires pour comprendre comment cela se produit, mais ce phénomène pourrait avoir des implications importantes, puisque la façon dont nous envisageons les alternatives santé peut influencer notre sentiment de satiété.

Voir les effets secondaires des médicaments autrement améliore leur efficacité



La prise de médicaments peut parfois venir avec certains effets secondaires. Bien que le fait de connaître ces effets potentiels puisse nous rendre plus susceptibles de les ressentir, il est important de comprendre ce qu'il se passera dans notre corps. Pour informer sans nuire, une approche récente suggère que les spécialistes de la santé devraient informer les personnes souffrant de douleurs, d'hypertension et de différentes allergies que les effets secondaires mineurs de certains médicaments sont un signe que le traitement fonctionne. Les études montrent que cette approche permet aux bénéficiaires d'adopter une préconception positive face aux médicaments en étant pleinement informés de ce qui peut se produire dans leurs corps. Par le fait même, cela rend le traitement moins menaçant et améliore son efficacité. Or, cette approche peut être utilisée uniquement pour des effets secondaires mineurs qui ne mettent pas la vie en danger, car certains symptômes ne doivent jamais être ignorés. Bien que l'utilité de cette approche pour d'autres symptômes ou conditions de santé reste à déterminer, on peut penser qu'elle pourrait même nous aider à voir les symptômes des rhumes saisonniers autrement... car certains symptômes mineurs sont un signe que notre corps travaille pour guérir !

Percevoir son travail comme un sport permet d'être plus en santé



Sans le savoir, les personnes de l'entretien ménager des chambres d'hôtel font plus d'activité physique quotidiennement que ce qui est recommandé par les médecins. Afin de tester si l'accès à cette information affectait leur santé, certaines femmes faisant de l'entretien ont été informées que leur travail leur permettait de maintenir un style de vie actif, alors que d'autres n'ont pas reçu cette information. Environ quatre semaines plus tard, les femmes du groupe « informé » étaient plus nombreuses à déclarer qu'elles faisaient régulièrement de l'exercice comparativement à l'autre groupe. De plus, ces femmes avaient perdu plus de poids, avaient une pression sanguine plus basse, ainsi qu'un indice de masse corporelle et un ratio taille-hanche plus sains que le groupe de femmes non informées. Pourtant, cela s'est produit sans augmentation réelle d'activité physique en dehors de leur travail ni modification de leurs habitudes de vie (p. ex. alimentation). Au-delà des bienfaits physiques que l'exercice nous apporte, la façon dont nous le percevons pourrait nous faire vivre encore plus d'avantages !

Des pilules de sucre contre l'anxiété de performance



Parmi une classe d'universitaires, certaines personnes ont pris deux pilules de sucre par jour pendant deux semaines en sachant que ces pilules étaient des placebo (c'est-à-dire qu'elles ne contenaient aucun médicament). Comparativement aux universitaires de la même classe n'ayant rien pris, ceux et celles ayant pris les pilules de sucre ont tout de même rapporté vivre moins d'anxiété de performance la veille d'un examen. Pourtant, comme les pilules ont été distribuées au hasard sans que l'équipe de recherche et les enseignant(e)s ne soient au courant, ils n'ont pas pu agir différemment avec les personnes ayant pris les pilules. Alors, comment est-ce possible ? Cela reste encore à déterminer, mais le corps humain semble être conditionné à réagir automatiquement à la présence de ce qui ressemble à un médicament. Il est aussi possible que les universitaires ayant reçu les pilules placebo se soient sentis plus « soutenus » par l'équipe de recherche, ce qui aurait diminué leurs niveaux d'anxiété de performance en retour.

Références

Crum AJ, Corbin WR, Brownell KD, Salovey P (2011). Mind over milkshakes: mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. *Health Psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 30(4), 424-431.

Crum AJ, Langer EJ (2007). Mind-set matters: exercise and the placebo effect. *Psychological science*, 18(2), 165-171.

Leibowitz KA, Howe LC, Crum AJ. Changing mindsets about side effects (2021). *BMJ Open*, 11(2), e040134.

Schaefer M, Denke C, Harke R, Olk N, Erkovan M, Enge S (2019). Open-label placebos reduce test anxiety and improve self-management skills: A randomized-controlled trial. *Scientific Reports*, 9(1), 13317.



#GoodVibesOnly: la positivité toxique et comment l'éviter

Victoria Xu, étudiante au baccalauréat en psychologie, Université de Montréal

Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller un matin et de rapidement réaliser que rien ne va plus et que vos plans ne se passent pas comme prévu ? En plus de devoir amener votre chat en urgence chez le vétérinaire parce que le matou a dévoré la barre de chocolat que vous avez laissée traîner sur le canapé hier soir, vous apprenez aussi que vous allez bientôt perdre votre emploi à cause de coupes budgétaires liées à la pandémie... Sur le bord des larmes, vous appelez une amie ou un ami et lui déversez tout ce qui vous pèse sur le cœur. Ça vous allège brièvement l'esprit, jusqu'à ce que la phrase : « Tout arrive pour une raison, regarde le bon côté des choses ! » s'incrute dans votre conversation.

À ce moment-là, vous vous sentez invisible et triste. La culpabilité vous envahit. Vous tentez d'esquisser un sourire, mais vous n'y arrivez pas. Pourtant, vous savez que la personne avait de bonnes intentions lorsqu'elle vous a envoyé cette vague d'encouragement. Elle ne voulait que vous remonter le moral... Mais pourquoi est-ce que ça ne semble pas fonctionner, après tout ?



Une étude fascinante menée en 2006 par Laura Campbell-Sills et ses collègues illustre ce phénomène. Cette équipe de recherche a tenté d'étudier les différences physiologiques entre des participants et participantes qui avaient pour directive de réprimer leurs émotions désagréables lors du visionnement d'un film très chargé en émotions et d'autres qui n'avaient reçu aucune consigne vis-à-vis le film. Les résultats de l'étude montrent que les individus qui ont reçu les consignes concernant l'évitement des émotions désagréables avaient un rythme cardiaque beaucoup plus rapide à la suite du film comparativement aux individus sans ces consignes. Au terme de cette étude, l'équipe a suggéré qu'une suppression répétée des émotions désagréables pourrait en fait les augmenter, diminuer les émotions positives, et mener à une moins bonne adaptation sociale et un moindre bien-être général.



L'optimisme est généralement perçu comme étant une qualité attrayante et adaptative (c'est-à-dire, le déploiement d'une attitude positive qui permet une plus grande résilience et un meilleur bien-être individuel). C'est un trait de personnalité hautement convoité qui est souvent associé au bonheur et au succès. Ainsi, il est facile de tomber dans le piège de la mentalité « plus il y en a, mieux c'est » et d'en abuser.



La montée en popularité de la positivité toxique : Pourquoi est-ce que ça court les rues ?

L'optimisme est généralement perçu comme étant une qualité attrayante et adaptative (c'est-à-dire, le déploiement d'une attitude positive qui permet une plus grande résilience et un meilleur bien-être individuel). C'est un trait de personnalité hautement convoité qui est souvent associé au bonheur et au succès. Ainsi, il est facile de tomber dans le piège de la mentalité « plus il y en a, mieux c'est » et d'en abuser. Justement, le problème de la positivité toxique survient lorsqu'une attente irréaliste est imposée par rapport à ce qu'on se laisse ressentir ou non, lorsqu'on se force à se sentir bien et à rester optimiste en permanence dans l'espoir que ça règlera tous nos problèmes. On parle de problème quand on voit l'optimisme comme le « remède magique » pour guérir tous nos maux.

L'inconfort et les émotions désagréables sont alors perçus comme des fléaux à éviter à tout prix, ce qui laisse place à une perception rigide et polarisée de la positivité en général et cette idée se propage rapidement au sein de notre société. Puisque les émotions désagréables aspirent notre énergie et nous distraient de nos tâches importantes, on se dit que mieux vaut tout simplement ne pas les ressentir du tout. Nous avons notamment pu constater ce phénomène dans le cadre de la pandémie de la COVID-19, où les arcs-en-ciel accompagnés du slogan « ça va bien aller » tentaient désespérément de masquer le mélange de peur, de colère et de tristesse ressenti de façon accablante par la population générale.



L'utilité des émotions dites « mauvaises », désagréables et difficiles

Tenter de vivre sa vie à travers un filtre rose peut sembler rassurant et attirant à première vue, mais choisir de vivre ses expériences ainsi nous empêche d'explorer les différentes émotions du spectre émotionnel, dans toute leur complexité et leurs nuances. Puisque les émotions désagréables nous servent essentiellement de signaux afin de nous outiller et nous informer sur nos besoins pour nous pousser à agir en conséquence, constamment les rejeter et dénier leur existence peut être potentiellement destructeur.

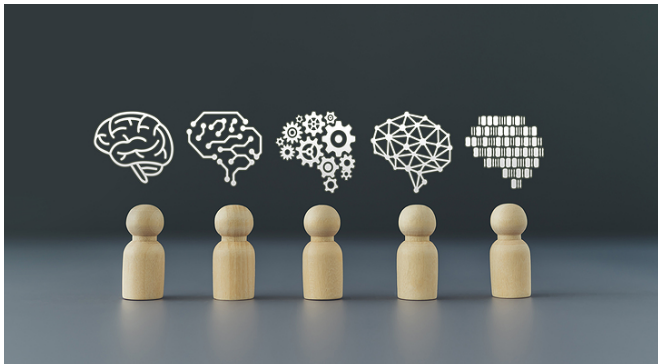
Justement, les émotions, qu'elles soient agréables ou non, nous donnent des repères sur nous-mêmes et des informations importantes par rapport au monde qui nous entoure. Ainsi, même les émotions difficiles travaillent pour nous (et non contre nous). Par exemple, la tristesse, bien qu'elle soit douloureuse et souvent socialement associée à la faiblesse, nous informe sur notre besoin de prendre du temps pour soi ou d'obtenir du réconfort auprès d'autrui. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions : il n'y a que des émotions utiles.

Pour vivre une vie enrichie, authentique et bien équilibrée, il est primordial d'accueillir les émotions dites négatives que celles dites positives

**Il n'y a pas de
bonnes ou de
mauvaises
émotions : il n'y a
que des émotions
utiles.**

afin de pleinement pouvoir évoluer et se transformer en tant qu'individus. Il faut arrêter de les fuir et les accepter telles qu'elles sont avec bonté et autocompassion. Or, n'importe quelle émotion désagréable peut devenir nocive et mal adaptée si elle est trop intense ou vécue pendant une trop longue durée. Cela pourrait contribuer au développement de problèmes psychiatriques à long terme. Le vrai secret du bien-être réside donc dans la modération et l'équilibre: ne pas se noyer dans les émotions désagréables au point d'en ressentir une surcharge, sans toutefois prétendre vivre dans un monde où ces émotions ne peuvent nous atteindre. L'important est d'essayer d'être optimiste tout en restant honnête envers soi-même quotidiennement.

La prochaine fois que vous vivrez un évènement difficile, essayez de prendre une distance avec vos émotions et tentez de ne pas les juger. À la place de vous demander : « Comment devrais-je me sentir en ce moment ? », essayez plutôt de vous demander : « Comment est-ce que je me sens concrètement en ce moment ? Qu'est-ce que ces émotions m'envoient comme message ? Comment essaient-elles de me protéger ? » 🐾



Références

Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, Hofmann SG (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-63.

Côté S, Gyurak A, Levenson RW (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923-933.

Ford BQ, Mauss IB (2014). The paradoxical effects of pursuing positive emotion: When and why wanting to feel happy backfires. In J. Gruber & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 363-381). Oxford University Press.

Gross JJ, Levenson RW (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *J Abnorm Psychol*, 106(1), 95-103.

Lomas T (2018). The quiet virtues of sadness: A selective theoretical and interpretative appreciation of its potential contribution to wellbeing. *New Ideas in Psychology*, 49, 18-26.

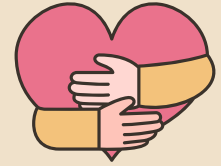
Seligman ME, Csikszentmihalyi M (2000). Positive Psychology: An Introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Sokal L, Trudel LE, Babb J (2020). It's okay to be okay too. Why calling out teachers' "toxic positivity" may backfire. *EdCan* 60(3).

Wood JV, Perunovic WQE, Lee JW (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860-866.

Trucs rapides...

...pour implanter ces acquis auprès de vos proches (ou envers vous-même, par autocompassion) lorsque des moments difficiles sont vécus.



QUELQUES EXEMPLES...

POSITIVITÉ TOXIQUE

SUPPORT SAIN

« Ça pourrait être pire. »

« C'est vraiment difficile de passer à travers tout ça. »

« Ne t'inquiète pas trop, tout va bien aller. »

« Je vois que tu es angoissé(e) en ce moment, que puis-je faire pour t'aider ? »

« Essaie de ne pas trop y penser... »

« Tu peux me partager tes pensées et tes sentiments si tu es à l'aise, je suis prêt(e) à t'écouter. »

« Ça finira par passer éventuellement... »

« Je vois que c'est très difficile comme épreuve, je suis là pour toi. »

« L'échec n'est pas une option. Il ne faut jamais abandonner. »

« Parfois, il est nécessaire de prendre une pause afin de se réorienter pour mieux avancer. Les échecs comportent une part de richesse : ils nous permettent d'apprendre et d'évoluer. »

« Tu es trop pessimiste. »

« C'est normal et valide de se sentir ainsi face à ce type de situation. »

PROCHAIN NUMÉRO DU MAMMOUTH MAGAZINE



Le stress et la résilience des communautés LGBTQIAS+

Malgré les progrès et la célébration croissante de la diversité au Canada, les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queers, intersexuées, asexuelles et bispituelles vivent encore beaucoup de stigmatisation, de stress et de tensions. Dans notre prochain numéro, nous explorerons comment cette stigmatisation peut affecter la physiologie et le cerveau des personnes issues de la diversité sexuelle et de genre et comment elles font preuve de résilience et d'une grande capacité d'adaptation face à de l'adversité.

Éditrices en chef

Rebecca Cernik, M. Sc.
Audrey-Ann Journault, B. Sc.
Sonia Lupien, Ph. D.
Marie-France Marin, Ph. D.

Équipe de rédaction

Philippe Beauchamp-Kerr, M. Sc.
Alexandra Brouillard, B. Sc.
Rebecca Cernik, M. Sc.
Sandrine Charbonneau, B. Sc.
Audrey-Ann Journault, B. Sc.
Annabelle Naud, étudiante au baccalauréat
Catherine Raymond, Ph. D.
Victoria Xu, étudiante au baccalauréat

Révision linguistique

Charlotte Longpré, M.Sc.

Design graphique

Nathalie Wan, M.A.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'île-de-Montréal**

Québec 



**CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'IUSMM**

CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL



CIHR IRSC



Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada

**Fonds de recherche
Santé**

Québec 