

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



Quand ton stress devient mon stress

Éditorial

Marie-France Marin, Ph. D.

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

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est un plaisir de vous retrouver pour vous présenter notre tout nouveau numéro du Mammouth Magazine qui porte sur le stress des autres et comment celui-ci peut avoir une influence sur notre propre stress. L'idée de vous proposer un numéro sur ce sujet nous trottait en tête depuis un bon moment déjà. Considérant cette pandémie dans laquelle nous sommes plongés depuis plus d'un an, il devenait encore plus pertinent de se pencher sur ce sujet.

En effet, la plupart des numéros que nous avons faits jusqu'à maintenant portaient sur l'individu et insistaient sur le fait que le stress est une question d'interprétation, et qu'il existe donc d'importantes différences individuelles. Ce qui est stressant pour un individu ne l'est pas nécessairement pour un autre. Par contre, bien que nous réagissions tous différemment à une même situation, il n'en demeure pas moins que nous évoluons constamment en relation avec les autres. Est-il possible, donc, que ma perception d'une situation et, par le fait même, mon niveau de stress, puissent être teintés par le stress de ceux et celles qui m'entourent?

Depuis le début de la pandémie, nous tentons par tous les moyens de maintenir un minimum de contacts sociaux avec nos proches, en abusant des appels téléphoniques, des messages textes, des Zoom et de tout ce que la technologie a à nous offrir. Par contre, il arrive parfois qu'un échange avec un proche nous laisse avec une sensation étrange: rythme cardiaque accéléré, mal de ventre, irritabilité. Alors que cet appel devait nous revigorer, nous nous sentons pourtant moins bien qu'avant le début l'appel. Pourquoi? Simplement parce que nous ne sommes pas imperméables au stress des autres!

Ce 23^e numéro du Mammouth Magazine explorera différents aspects liés à ce sujet. D'abord, Alexandra Brouillard et Lisa-Marie Davignon ont interviewé Dre Pascale Brillon, une éminente chercheuse clinicienne qui s'intéresse à la fatigue de compassion et au trauma vicariant.

Cet article nous permet non seulement de découvrir le parcours fort intéressant de Dre Brillon, mais il nous renseigne également sur ce qui mène

au développement de ces phénomènes et propose des pistes de solution. Pour faire écho à ces thématiques de fatigue de compassion et de trauma vicariant, Sandrine Charbonneau et Myriam Beaudin ont recueilli le témoignage de deux professionnels de la santé afin d'obtenir leur perspective sur leur travail et leur bien-être psychologique en temps de pandémie. Dre Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain, signe le troisième article qui traite du phénomène de résonance de stress et des études qui ont été menées en laboratoire pour documenter ce fascinant domaine de recherche. Audrey-Ann Journault enchaîne ensuite avec un article portant sur la sensibilité des enfants au stress des adultes significatifs dans leur vie, tant les parents que les enseignants. Par la suite, Alexe Bilodeau-Houle, Valérie Bouchard et Myriam Beaudin discutent de la transmission de la peur au sein de l'environnement familial. Sandrine Charbonneau

ajoute sa contribution au présent numéro en expliquant l'importance des pairs chez les adolescents. Vous comprendrez sûrement à la lecture de son article pourquoi un jeune plus anxieux se lie souvent d'amitié avec des jeunes au profil similaire. Rebecca Cernik signe l'article suivant où elle traite d'un côté surnois de certaines amitiés en expliquant le phénomène de la co-rumination. Enfin, Maryse Arcand et Yasmine Zerroug ont dressé une liste de ressources pour se renseigner davantage ou obtenir de l'aide. Il y en a pour tous les goûts, tant pour le grand public que pour les gens travaillant en relation d'aide. N'hésitez pas à les consulter!

Bonne lecture! 📖

Parcours d'une chercheuse clinicienne: Pascale Brillon

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

Lisa-Marie Davignon, étudiante au doctorat en psychologie, Université du Québec à Montréal



(Trop) ressentir le stress des autres

Ressentir le stress des autres est un phénomène commun que l'on vit au quotidien, dans des situations toutes simples, comme lorsqu'on regarde un ami faire une présentation qu'il appréhendait. On aura alors les mains moites ou des vertiges; et pourtant, nous sommes confortablement installés à le regarder. Heureusement, à la fin de sa présentation, notre ami se sentira mieux (et nous aussi)! Certaines façons de ressentir le stress des autres sont toutefois plus complexes et provoquent des effets plus persistants. Dre Pascale Brillon, psychologue et professeure à

l'Université du Québec à Montréal (UQAM), s'intéresse particulièrement à deux phénomènes liés au stress des autres: la fatigue de compassion et le trauma vicariant.

La **fatigue de compassion** est une condition d'épuisement qui peut affecter un professionnel continuellement exposé à des niveaux de souffrance intense chez ses clients. Les cliniciens deviennent alors démesurément touchés par le vécu douloureux des autres. S'en suit généralement un sentiment de grande lassitude, un désinvestissement émotionnel, une remise en question de la vocation

professionnelle et une incapacité à venir en aide. Le **trauma vicariant**, quant à lui, se manifeste chez les professionnels qui sont fréquemment amenés à entendre des descriptions graphiques de récits traumatiques. La personne touchée présentera alors elle-même des symptômes de trauma, comme des reviviscences, un état d'alerte constant ou de l'évitement.

Bien que ces deux thématiques aient surtout été étudiées chez les professionnels de la santé, Dre Brillon souligne qu'elles peuvent toucher tout «aidant», soit toute personne offrant du soutien psychologique

à autrui. Nous nous sommes entretenues avec Dre Brillon pour discuter de ces sujets de grand intérêt.

Parcours académique et professionnel: Pourquoi travailler sur la fatigue de compassion et le trauma vicariant?

Dre Brillon a d'abord travaillé sur l'estime de soi et la confiance en soi dans le cadre de sa maîtrise en psychologie à l'Université de Montréal. Elle a ensuite poursuivi ses études doctorales en psychologie à l'UQAM, où elle s'est intéressée à une psychopathologie alors incluse dans la famille des troubles anxieux et très peu connue: le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Plus précisément, ses recherches au doctorat portaient sur les femmes victimes d'agression sexuelle et leurs séquelles psychologiques. Dans le cadre de sa thèse, elle a eu l'opportunité de suivre 35 victimes afin d'étudier le développement des séquelles post-traumatiques et les facteurs prédisant le développement du TSPT. Elle s'est particulièrement intéressée aux mécanismes d'interprétation face à l'événement traumatique, c'est-à-dire la perception des causes de l'événement et les croyances fondamentales qui ont été ébranlées. Au cours de son doctorat sur le sujet, Dre Brillon a eu un véritable

coup de cœur pour le traitement du TSPT, ce qui l'a motivée à démarrer son cabinet privé et à développer une spécialité dans le traitement du TSPT. Elle a également travaillé à la Clinique des troubles anxieux de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et a commencé à donner des formations aux Forces armées canadiennes pour expliquer les symptômes post-traumatiques. Elle est aussi l'auteure de deux livres sur le TSPT visant à outiller les thérapeutes et le grand public.

Ayant forgé son expertise dans le domaine des événements traumatiques, Dre Brillon a accumulé plusieurs témoignages de personnes ayant perdu un être cher de façon tragique (p. ex., décès par suicide, assassinat). Ces personnes rapportaient ne pas se reconnaître dans les symptômes «typiques» du deuil ciblant uniquement les réactions de tristesse. En effet, elles présentaient aussi des symptômes post-traumatiques tels que des reviviscences de la scène (*flashbacks*) ou de l'évitement des éléments associés à la mort. Le deuil traumatique est ainsi devenu un intérêt clinique majeur pour Dre Brillon: elle a rédigé le livre *Quand la mort devient traumatique*, en plus



Dre Pascale Brillon, psychologue et professeure à UQAM

d'avoir développé une formation sur le sujet à l'intention des cliniciens.

C'est également au fil des années en tant que psychologue que divers professionnels de la relation d'aide ont approché Dre Brillon pour lui dévoiler qu'ils se sentaient usés, épuisés et qu'ils questionnaient leurs aptitudes à exercer leur métier. Ces collègues avaient consacré plusieurs années de leur vie à la vocation d'aidant et pensaient quitter cette profession qui les nourrissait tant autrefois. Ce constat a profondément touché Dre Brillon: «ce n'est pas rien de faire le deuil d'une vocation», dit-elle. Elle souligne aussi qu'en tant que société, nous n'avons pas les moyens de perdre ces experts de la santé mentale – ceci est d'autant plus vrai dans le contexte actuel de la pandémie. Par conséquent, Dre Brillon s'est penchée sur la question afin d'aider ses collègues qui éprouvaient de la fatigue de compassion. Tout ceci l'a menée à concevoir une formation pour tenter de prévenir le trauma vicariant et la fatigue de compassion, ainsi qu'à écrire son dernier livre intitulé *Entretenir ma vitalité d'aidant*, celui-ci étant le premier livre en français portant sur la fatigue de compassion.

En tant que directrice du Laboratoire Trauma et Résilience, Dre Brillon dirige actuellement un projet de recherche visant à étudier le trauma vicariant et la fatigue de compassion auprès des travailleurs et coopérants humanitaires. Ses parents ayant eux-mêmes été coopérants internationaux, elle est

La fatigue de compassion est une condition d'épuisement qui peut affecter un professionnel continuellement exposé à des niveaux de souffrance intense chez ses clients. Les cliniciens deviennent alors démesurément touchés par le vécu douloureux des autres.



consciente du don de soi qui accompagne ces professions, sans compter que ces travailleurs se retrouvent dans des conditions souvent éprouvantes, dans des régions reculées. De ce fait, le projet issu du laboratoire de Dre Brillon et mené par son étudiante Michelle Dewar, a investigué l'état psychologique de plus de 250 travailleurs humanitaires à travers le monde afin de déterminer quels en sont les déterminants. L'analyse des résultats est en cours. Par ailleurs, avec les Drs Frédéric Philippe et Allison Paradis de l'UQAM, Dre Brillon a récemment mené une étude portant sur l'impact psychologique de la pandémie de COVID-19 auprès des intervenants psychosociaux (article actuellement soumis pour publication). Les résultats démontrent que les intervenants en santé mentale ressentent davantage de solitude que la population générale durant la pandémie. De plus, le fait d'intervenir dans les grands centres (zones à risque élevé) amplifie les symptômes de détresse émotionnelle, ce qui peut favoriser le développement de la fatigue de compassion.



Dre Brillon précise que la fatigue de compassion et le trauma vicariant sont des domaines d'intérêt en pleine émergence: «c'est encore à défricher!», dit-elle. Alors que tant de connaissances restent à découvrir sur ces phénomènes, elle nomme plus particulièrement qu'il

serait pertinent de développer des instruments valides et précis pour en faciliter le dépistage, ainsi que d'examiner les mécanismes neuronaux sous-jacents. De son côté, la professeure souhaite préciser les mécanismes émotionnels et cognitifs (comme les émotions de honte et de culpabilité, de même que les attributions causales des événements vécus) en lien avec les blessures morales. Elle voudrait également étudier l'utilisation d'auto-soins chez les professionnels de la santé – et particulièrement de la santé mentale – et vérifier si celle-ci est associée à la détresse psychologique, à la vitalité d'aidant et à la croissance post-traumatique (c'est-à-dire, des conséquences psychologiques positives après avoir vécu de l'adversité).

De son côté, la professeure souhaite préciser les mécanismes émotionnels et cognitifs (comme les émotions de honte et de culpabilité, de même que les attributions causales des événements vécus) en lien avec les blessures morales. Elle voudrait également étudier l'utilisation d'auto-soins chez les professionnels de la santé – et particulièrement de la santé mentale – et vérifier si celle-ci est associée à la détresse psychologique, à la vitalité d'aidant et à la croissance post-traumatique (c'est-à-dire, des conséquences psychologiques positives après avoir vécu de l'adversité).



Comment ça se développe?

Dre Brillon détaille cinq façons par lesquelles la fatigue de compassion et le trauma vicariant peuvent s'installer chez les aidants. La première d'entre elles est liée à la **surcharge émotionnelle**. En effet, il semble exister un état de synchronie entre l'intervenant et le client: les études suggèrent que les aidants ont tendance à mimer les états physiques (posture, mimiques) et émotionnels du client. Cette synchronie, et la difficulté à maintenir une saine posture relationnelle empathique, peuvent mener les aidants à être submergés par le vécu de l'autre. Le deuxième modèle explicatif réside dans les **associations liées à la peur**. À force d'entendre continuellement des



Dre Brillon souligne avec justesse que l'écoute répétée de récits traumatiques expose l'aidant à ce que «l'être humain peut faire de plus petit et de plus laid». Elle suggère donc de rééquilibrer ses perceptions en s'exposant, entre autres, le plus possible à «de la grandeur et de la beauté humaines».

récits traumatiques liés à la peur, les intervenants peuvent en venir à associer des éléments des récits (p. ex., des objets, mots, lieux) à la peur communiquée par le client. Ces éléments auparavant sans signification particulière peuvent donc devenir aversifs pour l'aidant également. Une autre explication est celle de la **remise en question des croyances** de l'aidant. Cela se manifeste lorsque l'intervenant, à force d'écouter des récits traumatiques, voit un écart se creuser entre ce à quoi il croyait et la réalité à laquelle ses clients l'exposent. Ainsi, la croyance en la nature foncièrement bonne de l'humain pourrait se fragiliser lorsque l'aidant se fera relater à répétition des récits horribles, notamment des agressions faites par des humains. Ce faisant, cela peut l'amener à être plus vulnérable à la fatigue de compassion et au trauma vicariant. Ensuite, Dre Brillon nous décrit l'**accumulation de facteurs de risque** comme quatrième modèle explicatif. Les facteurs de risque personnels (p. ex., une faible capacité de gestion du stress) ou liés au travail (p. ex., une clientèle réfractaire ou

hostile) peuvent se cumuler et ainsi vulnérabiliser l'aidant. Finalement, la dernière explication est la **non mise en place d'auto-soins**. Dre Brillon met en évidence la tendance des professionnels de la santé mentale à s'oublier et à ne pas mettre activement en place des moyens pour maximiser leur vitalité, tels qu'une saine hygiène de vie. Elle mentionne avoir fréquemment entendu des intervenants lui avouer: «je n'ai jamais pensé qu'il fallait que je m'occupe de moi». Ces cinq explications peuvent se cumuler et interagir entre elles : un mécanisme n'explique généralement pas à lui seul le développement de fatigue de compassion et de trauma vicariant.

Pour se protéger du stress des autres...

Les cinq explications décrites suggèrent qu'il est possible d'agir pour réduire la vulnérabilité à être submergé par la souffrance d'autrui. Dre Brillon nous a généreusement partagé quelques pistes d'action provenant de son livre. Sa première suggestion est de chercher à mieux se connaître soi-même et

d'identifier les motivations derrière l'envie d'aider. L'objectif pour l'intervenant est de cibler ses facteurs de vulnérabilité qui pourraient être exacerbés par le vécu de la personne qu'il soutient. Ensuite, Dre Brillon insiste sur l'importance de demeurer en contact avec soi. Cela peut être un processus exigeant, puisque les individus dans une posture d'aidant vont être très investis dans le vécu de l'autre. Finalement, Dre Brillon souligne avec justesse que l'écoute répétée de récits traumatiques expose l'aidant à ce que «l'être humain peut faire de plus petit et de plus laid». Elle suggère donc de rééquilibrer ses perceptions en s'exposant, entre autres, le plus possible à «de la grandeur et de la beauté humaines».

Cela fait maintenant 26 ans que Dre Brillon travaille dans un domaine qui l'amène à ressentir le stress des autres: pourtant, elle laisse transparaître passion et engouement lorsqu'elle parle de sa profession! Ceci illustre bien qu'il est possible de conserver une vitalité d'aidant malgré les années et la nature du travail réalisé! 🐾

RÉFÉRENCES:

http://www.sfap.org/system/files/fatigue_de_compassion_et_trauma_vicariant.pdf

Brillon, P. (2020). *Entretenir ma vitalité d'aidant: Guide de prévention de la fatigue de compassion et de la détresse professionnelle*. Éditions de l'Homme.

Laboratoire Trauma et Résilience : <https://labopascalebrillon.ugam.ca>

Travailler dans un environnement stressant: témoignages de deux travailleurs de la santé durant la COVID-19

Sandrine Charbonneau, étudiante à la maîtrise en psychologie, Centre d'études sur le stress humain, Université de Montréal
Myriam Beaudin, étudiante au doctorat en psychologie, Université du Québec à Montréal



Les travailleurs de la santé au front!

Durant la dernière année, nous avons tous eu des pensées anxiogènes telles que «*Est-ce que j'ai attrapé la COVID?*» ou «*Est-ce que je l'ai transmis à quelqu'un que j'aime sans m'en rendre compte?*». Étant exposés à un environnement à haut risque de propagation, les travailleurs de la santé ont dû affronter quotidiennement ces pensées. Ils ont surmonté leurs inquiétudes et leurs peurs parce que c'était leur devoir de travailler pour soigner les autres. C'est pour cette raison qu'ils sont considérés comme les héros de cette pandémie. Cependant, ce titre honorifique venait avec son lot

de pression puisque la société comptait beaucoup sur ces travailleurs. Comment le fait de travailler dans un environnement stressant a-t-il affecté les travailleurs de la santé? Quelles ont été les stratégies mises en place pour y faire face? Dans cette rubrique, nous avons interrogé deux travailleurs de la santé pour obtenir leur point de vue sur la situation.

D'abord, monsieur Mario Beaudin, un ambulancier aguerri œuvrant dans ce milieu depuis 40 ans, dépeint la réalité sur le terrain des premiers répondants en temps de pandémie. Ayant été en contact avec plusieurs clientèles de différentes régions, il travaille depuis

quelques années dans la région de Lachute. Son rôle consiste à intervenir en situation d'urgence auprès de personnes malades et à assurer leur transport dans un centre hospitalier.

Madame Lucie Gagnon, directrice des soins du CHSLD Résidence Riviera et du CHSLD de Laval, raconte ensuite son expérience de gestion de crise en pleine pandémie. Chaque établissement gouvernemental de santé, que ce soit un hôpital, un centre de réadaptation ou un centre d'hébergement, doit engager une directrice des soins. Cette personne dirige les équipes d'infirmiers(ères) et de préposé(e)s afin d'assurer la sécurité et la qualité des soins. Travaillant dans le milieu de la santé depuis 35 ans, le rôle de Lucie durant la pandémie a été de veiller aux bons soins et services de 230 résidents, et donc, par ricochet, de 230 familles.

Étant exposés à un environnement à haut risque de propagation, les travailleurs de la santé ont dû affronter quotidiennement ces pensées. Ils ont surmonté leurs inquiétudes et leurs peurs parce que c'était leur devoir de travailler pour soigner les autres. C'est pour cette raison qu'ils sont considérés comme les héros de cette pandémie. Cependant, ce titre honorifique venait avec son lot de pression puisque la société comptait beaucoup sur ces travailleurs.

Le stress durant les différentes vagues

Le premier aspect abordé a été l'évolution du stress durant la pandémie. En analysant les discours de Mario et Lucie, nous avons remarqué qu'ils comprenaient les quatre ingrédients de la

recette universelle du stress, soit un faible contrôle sur la situation (C), l'imprévisibilité (I), la nouveauté (N) et la menace à l'égo (É) (petit truc pour se les rappeler: le stress c'est du CINÉ!). Plus une situation présente un nombre d'ingrédients élevé, plus elle est considérée comme stressante. Il est important de noter que chaque personne interprète les situations différemment et donc, ce qui stresse Mario ne va pas nécessairement stresser Lucie.

Durant la pandémie, Mario a confié avoir vécu un stress parce que les protocoles d'intervention changeaient de manière imprévisible et qu'il y avait de la nouveauté: *«C'est comme si tu travaillais contre un méchant que tu ne connais pas et qui est caché partout. Par exemple, une journée on ne pouvait plus ventiler quelqu'un et l'autre journée, c'était correct. Il n'y avait aucun barème certain parce que les gens n'avaient jamais connu ça en tant que tel. On ne savait pas sur quel pied danser.»* Cependant, Mario semblait bien composer avec le stress associé à son travail puisqu'il avait déjà vécu des situations de crise comparables au coronavirus: *«On travaille déjà dans un milieu stressant. En fait, j'ai même déjà travaillé quand il y avait l'influenza, la H1N1 ou encore l'Ébola.»*

Contrairement à Mario, le stress de Lucie a considérablement augmenté durant la pandémie. Sa recette de stress comprenait tous les ingrédients du CINÉ. D'abord, elle sentait qu'elle



avait un faible contrôle sur la situation (C) en raison du caractère extrêmement dangereux du coronavirus en CHSLD: *«Mon stress a été à un niveau élevé et intense durant la première vague. On a fait preuve d'une vigilance extrême et on a mis plein de stratégies en place pour essayer de garder le contrôle sur la situation.»* L'imprévisibilité (I) et la nouveauté (N) ont également exacerbé son stress. Puisque peu de directives claires étaient transmises durant la première vague, Lucie et son équipe devaient continuellement anticiper les mesures sanitaires et élaborer de nouveaux protocoles. Par ailleurs, puisque la sécurité et la vie des résidents et des employés étaient à risque, il y avait beaucoup de pression sur l'équipe de direction et l'égo de tous était menacé (É). En raison de son implication continue durant la première vague, nécessitant une constante

vigilance, les réserves énergétiques de Lucie se sont épuisées et elle est actuellement en arrêt de travail: *«Mon stress m'a menée à un burnout parce que finalement je me suis donnée à fond, 7 jours par semaine et au moins 18h par jour. Cela était trop.»* Malheureusement, Lucie expérimente les effets négatifs du stress chronique qui surviennent lorsqu'une personne est exposée à un stressor de façon prolongée et continue. C'est comme si le système d'alarme du corps est continuellement déclenché. Dans le cas de Lucie, il a été activé pendant quatre mois consécutifs, ce qui a fortement contribué à vider ses réserves d'énergies. Imaginez que vous roulez sur l'autoroute à 150 km/h sans jamais ralentir, votre automobile n'aura plus d'essence à un moment ou à un autre! Cependant, il est important de se rappeler que l'humain arrive bien souvent à s'adapter, même dans des situations difficiles qui perdurent: *«Durant la deuxième phase, ça a été un peu plus relax. Le niveau de stress a diminué bien qu'on sentait qu'on n'était pas dans l'état habituel des choses.»*

Et une fois à la maison?

Une technique permettant de diminuer les risques de vivre un stress chronique est d'établir une coupure claire entre le travail et la vie personnelle (c'est plus facile à dire qu'à faire, on l'avoue!). Cela permet au système d'alarme du corps d'avoir un répit. Une fois à la maison, l'individu est ainsi en mesure de se reposer et de se changer les idées. Mario semble avoir cette capacité à départager son travail et sa vie de famille: *«Pour moi,*



l'important c'est de revenir chez moi après le travail. J'ai l'avantage d'avoir une famille qui m'attend. Je peux décrocher en arrivant chez moi. J'ai des activités hors travail.» Il est clair que cela a été un facteur déterminant dans son adaptation à la pandémie. De son côté, Lucie mentionne avoir eu de la difficulté à effectuer cette coupure parce qu'une fois arrivée chez elle, le sujet du coronavirus était, d'une certaine façon, tabou : «*À la maison, c'était, disons difficile, parce qu'on ne pouvait pas parler de pandémie. C'était «On n'en parle pas, c'est trop énervant, faut décrocher!»* Donc, ça m'a obligée à garder ça pour moi et les idées tournaient dans ma tête. J'avais beaucoup de misère à décrocher.» À ce sujet, une façon de réguler ses émotions est de les extérioriser, par exemple en racontant sa journée. Il est cependant important de ne pas tomber dans la co-rumination, où les effets négatifs d'un problème sont continuellement au centre de la conversation avec une autre personne, sans jamais tenter de trouver des solutions (nous vous invitons d'ailleurs à lire l'article de notre collègue Rebecca Cernik sur le sujet). Dans la dernière année, le coronavirus était le sujet par excellence des conversations, il était donc plus difficile de trouver un équilibre entre l'extériorisation des émotions et la rumination.

Prêt(e) à affronter le stress!

Pour faire face à une situation difficile,

Une technique permettant de diminuer les risques de vivre un stress chronique est d'établir une coupure claire entre le travail et la vie personnelle (c'est plus facile à dire qu'à faire, on l'avoue!). Cela permet au système d'alarme du corps d'avoir un répit. Une fois à la maison, l'individu est ainsi en mesure de se reposer et de se changer les idées.



Mario et Lucie ont développé des stratégies d'adaptation. Bien qu'il en existe plusieurs dans la littérature, nous allons détailler celles adoptées par Mario et Lucie. La première est le recadrage positif qui consiste à réfléchir à une situation difficile en y reconnaissant les éléments positifs. Pour y arriver, les individus transforment les épreuves en leçons de vie ou se concentrent sur les éléments positifs d'une situation. Mario décrit bien cette stratégie en parlant des impacts positifs du confinement : «*Je me suis rendu compte que le bonheur est dans les petites choses. J'ai réalisé que j'avais de la chance que tous mes proches soient en santé et ça m'a rapproché d'eux. Pour m'en sortir, je me suis dit que ça aurait pu être pire que ça.*» On retrouve aussi une forme de

gratitude dans le discours de Lucie qui souligne sa joie de faire partie d'une équipe impliquée : «*Nous avons surmonté les défis en équipe. Ça fait en sorte qu'après on a de la gratitude de faire partie d'une belle équipe et d'y avoir contribué.*»

Lucie a également fait preuve de planification puisqu'elle a choisi d'agir activement sur la situation. Au lieu de refouler ses émotions et de ruminer sur la situation, elle a utilisé l'énergie mobilisée par son stress pour mettre en place des méthodes afin de régler les problèmes : «*J'ai coupé le mammoth en plusieurs petits morceaux pour faire de mon mieux chaque jour.*». Son équipe a décidé d'attirer une infirmière au bureau de santé pour faire le suivi des employés testés positifs. Lucie a envoyé régulièrement des courriels aux familles pour les informer des mesures déployées en réponse à la crise sanitaire. De plus, son directeur général s'est assuré que tous ses employés aient accès à trois masques de protection en tissu, et ce, avant même que ce soit une mesure obligatoire. Enfin, pour garder le cap durant la tempête, les familles des résidents ont été invitées à écrire des mots réconfortants aux employés.

Pour terminer, même s'il peut être difficile de composer avec une charge importante de stress au quotidien, c'est aussi une opportunité de prendre conscience de certaines forces cachées. Bien que nous soyons à la merci d'un virus invisible, nous pouvons compter sur nos travailleurs de la santé, véritables héros des temps modernes. 🦸

La résonance de stress

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



Vous est-il déjà arrivé d'être hyper enjoué(e) une journée, d'entrer dans une rencontre de travail dans laquelle se trouvait une personne hyper stressée, et de ressortir de la rencontre avec une boule dans le ventre et de moins bonne humeur qu'à votre arrivée?

Je crois que la grande majorité des personnes qui lisent le Mammoth Magazine répondra «oui» à cette question! Si c'est le cas, alors vous avez expérimenté ce que les chercheurs appellent la *résonance de stress*. En 2012, une équipe de chercheurs dirigée par Dr Tony Buchanan aux États-Unis a décrit ce phénomène fascinant.

Il a montré que les hormones de stress des observateurs augmentaient en même temps que celles des participants exposés au stress chez à peu près le quart des participants (25%)...Dr Buchanan a montré que plus un observateur présentait un niveau élevé d'empathie, plus il avait tendance à résonner physiologiquement avec le stress de la personne exposée au stress de laboratoire.

La résonance de stress

Dans toutes les études scientifiques qui portent sur le stress humain, les chercheurs recrutent des participants à qui ils demandent de venir au laboratoire. Une fois au laboratoire, ils exposent les participants à un stress de laboratoire (dont je ne vous donnerai jamais la recette!). Il suffit de dire ici que lorsque les participants sont exposés au stress, il y a des assistants de recherche qui les observent et on mesure les hormones de stress au moyen d'échantillons de salive chez ces participants.

Dr Buchanan s'est un jour demandé ce qui se passait avec les niveaux d'hormones de stress des assistants de

recherche qui observaient les participants être exposés à un stress. Il a donc mesuré les hormones de stress chez ces observateurs. Il a montré que les hormones de stress des observateurs augmentaient en même temps que celles des participants exposés au stress chez à peu près le quart des participants (25 %). Les assistants de recherche qui observaient les participants se faire stresser «résonnaient» donc avec le stress des participants. La résonance de stress ne survient donc pas chez tout le monde (près d'un quart), mais lorsqu'elle survient, il y a une résonance très claire entre la personne qui est stressée et la personne qui l'observe.

La deuxième chose que Dr Buchanan a montrée est que le facteur qui prédisait le mieux la résonance de stress d'un observateur avec la personne exposée au stress était *l'empathie*. L'empathie est la capacité à s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent. Dr Buchanan a montré que plus un observateur présentait un niveau élevé d'empathie, plus il avait tendance à résonner physiologiquement avec le

stress de la personne exposée au stresser de laboratoire. Quel résultat tout de même! Avec cette première étude, on a commencé à comprendre pourquoi, lorsqu'on rencontre certaines personnes stressées, on a tendance à devenir stressé à notre tour!

Résonne-t-on avec tout le monde et avec la même ampleur?

Trois ans plus tard, en 2014, une chercheuse allemande Dre Veronika Engert a décidé de pousser la recherche plus loin et s'est demandé si on résonne avec tout le monde autour de soi ou si on a tendance à résonner seulement avec des gens qu'on connaît.

Elle a donc demandé à des couples de venir au laboratoire et l'un des membres du couple était exposé au stresser tandis que l'autre membre du couple était observateur. Elle a comparé les couples à un autre groupe composé de gens qui ne se connaissaient pas.

« Est-ce que la résonance de stress peut avoir lieu même quand on regarde une personne stressée à travers un écran? » ...Les résultats ont montré que la résonance de stress des observateurs était corrélée à la réponse de stress des participants dans les vidéos. Ainsi, un observateur qui regardait une vidéo d'un participant ayant une très forte réponse de stress produisait un plus grand changement dans sa réponse de stress qu'un observateur qui regardait une vidéo d'un participant ayant une faible réponse de stress.

Encore ici, une personne était exposée au stress tandis que l'autre ne faisait qu'observer. L'idée ici était de voir si la résonance de stress serait plus importante chez les couples que chez les personnes qui ne se connaissent

pas. Les résultats ont montré que c'est le cas. Chez les 25 % de gens qui ont tendance à résonner avec le stress des autres, les chercheurs ont montré que la résonance de stress survient chez 40 % des couples alors qu'elle ne survient que chez 10 % des personnes qui ne se connaissent pas.

Encore une fois, le facteur qui semble déterminer la résonance de stress chez les gens est leur niveau d'empathie. Plus une personne a un niveau élevé d'empathie, plus forte est la probabilité que cette personne résonne avec le stress des gens autour d'elle.

Doit-on être face à face pour que la résonance ait cours?

La prochaine question qui vient à l'esprit quand on connaît ces résultats est: «D'accord, mais est-ce que l'on doit être dans la même pièce que la personne stressée pour que la résonance de stress ait cours?» Pour répondre à cette question, Dre Engert a mis en place une expérience dans laquelle le membre du couple ou l'observateur d'une dyade d'étrangers observait l'autre personne être exposée à un stresser par le biais d'un miroir unidirectionnel. Ainsi, dans cette condition, les participants n'étaient pas physiquement dans la même pièce. Les résultats ont montré qu'encore ici, il y a présence de résonance de stress. Les gens n'ont donc pas besoin d'être physiquement dans la même pièce pour résonner avec le stress des autres.



Est-ce que le stress peut résonner à travers un ordinateur?

La prochaine question que se sont posée les chercheurs est bien sûr la suivante: «Est-ce que la résonance de stress peut avoir lieu même quand on regarde une personne stressée à travers un écran?» L'étude la plus intéressante sur ce sujet a été publiée en 2017 par l'équipe de Stéphanie Dimitroff de l'Université de Chicago.

Dans cette étude, les chercheurs ont filmé des participants qui étaient exposés à un stresser de laboratoire. Quand on expose des gens à un stresser, certains réagissent avec une très forte réponse de stress (ils produisent beaucoup d'hormones de stress), d'autres réagissent avec une moyenne réponse de stress et d'autres avec une faible réponse de stress. Les chercheurs ont donc créé des séries de vidéos de ces trois catégories, c'est-à-dire, faible, moyenne et forte réponse de stress.

Ils ont aussi créé des vidéos de gens qui n'étaient pas exposés à un stresser. Ils ont ensuite présenté ces vidéos à des participants observateurs. Les résultats ont montré que la résonance de stress des observateurs était corrélée à la réponse de stress des participants dans les vidéos. Ainsi, un observateur qui regardait une vidéo d'un participant ayant une très forte réponse de stress produisait un plus grand changement dans sa réponse de stress qu'un observateur qui regardait une vidéo d'un participant ayant une



faible réponse de stress. Quand les participants visionnaient la vidéo d'une personne non exposée à un stresser, les chercheurs n'observaient pas de changement dans la réponse de stress de l'observateur.

Il est à noter ici que bien que les résultats de cette étude soient très intéressants, les chercheurs ont montré que dans certaines conditions, les observateurs présentaient une réponse de stress inverse à celle du participant. Plus le participant était stressé, plus la réponse de stress de l'observateur diminuait! Il reste donc beaucoup de choses à découvrir sur la résonance de stress.

Implications

Interactions en présentiel:

Les résultats montrant une forte résonance de stress dans les interactions

en présentiel ont de grandes implications chez les travailleurs de la santé et/ou de l'éducation qui, tous les jours, doivent interagir avec des gens qui peuvent être stressés. Ceci est d'autant plus important en ces temps de COVID et il devient de plus en plus essentiel de considérer la santé des gens qui doivent composer tous les jours avec des personnes très stressées.

Rencontres Zoom, Teams et autres:

Les résultats montrant une forte résonance de stress dans les interactions sur écran ont de grandes implications pour toutes ces rencontres virtuelles que l'on se fait maintenant en Zoom, Teams ou autres programmes. Je ne sais pas pour vous, mais il m'arrive assez souvent de réaliser qu'une personne du groupe est particulièrement stressée et je peux ressentir son stress résonner sur moi. Les résultats du Dr Dimitroff sont extrêmement intéressants puisqu'ils montrent que notre réponse de stress résonne en fonction du niveau de stress de notre interlocuteur en vidéo. Alors si on a des rencontres quotidiennes avec un membre de notre équipe de travail qui est très stressé, cela aura des répercussions importantes sur le stress de l'équipe... et sa performance.

C'est un facteur à ne pas négliger! 🐾



RÉFÉRENCES:

Buchanan TW, Bagley SL, Stansfield RB, Preston SD (2012). The empathic, physiological resonance of stress. *Social Neuroscience*, 7(2), 191-201.

Dimitroff SJ, Kardan O, Necka EA, Decety J, Berman MG, Norman GJ (2017). Physiological dynamics of stress contagion. *Scientific Reports*, 7(1), 6168.

Engert V, Plessow F, Miller R, Kirschbaum C, Singer T (2014). Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality. *Psychoneuroendocrinology*, 45, 192-201.

Ces enfants qui épongeaient le surplus de cortisol que les adultes laissaient derrière

Audrey-Ann Journault, étudiante au doctorat en psychologie, Centre d'études sur le stress humain, Université de Montréal



«C'était une grosse journée à l'école aujourd'hui mon chéri. Zachary était dans une phase d'opposition sans précédent. Eva et Josiane ont fait exploser le plus gros conflit de leur relation de meilleures amies à peine 2 minutes avant que la cloche sonne. Il n'en fallait pas plus pour miner le moral de chaque élève qui franchissait le pas de la porte. En plus, ma directrice venait tout juste de quitter ma classe pour m'annoncer que j'aurais une rencontre d'équipe imposée durant ma pause. Le père de Maxim m'a écrit un courriel de bêtises, car son enfant est encore en échec. Je fais tout ce que je peux, mais je n'ai aucune personne déployée pour l'aider au quotidien dans ma classe malgré ses besoins. Je suis à bout. Et plus je suis à bout, moins

mes élèves coopèrent. J'ai dû rester à la fin de la journée pour préparer l'activité de demain matin puisque je n'ai pas pu le faire durant la pause. J'ai couru pour arriver à temps au service de garde pour aller chercher Jacob et dès qu'on est arrivés à la maison, il m'a fait une de ces crises!»

Croyez-vous que le stress puisse être contagieux? Les études suggèrent effectivement que le stress peut se transmettre entre deux personnes qui sont étroitement reliées. Trois mécanismes expliqueraient cette contagion du stress. Prenons ici l'exemple d'un parent en couple qui perd son emploi. D'abord, le deuxième parent est involontairement exposé à l'événement stressant (le stresser).

Ensuite, il est attendu que le parent ayant vécu le stresser puisse exprimer ses émotions négatives au deuxième parent et recevoir du soutien de celui-ci. Finalement, puisque les deux parents sont engagés et impliqués dans la vie de chacun, ils sont par le fait même plus vulnérables aux stresser de l'autre. Le stress d'une personne déborde donc naturellement sur son entourage immédiat.

En tant qu'adulte, il est parfois difficile de gérer ce débordement. Qu'en est-il pour l'enfant qui passe plus de 7 heures par jour avec un enseignant à bout de souffle et qui est exposé à des parents stressés en revenant à la maison le soir? Absorbe-t-il ce surplus de cortisol?

En tant qu'adulte, il est parfois difficile de gérer ce débordement. Qu'en est-il pour l'enfant qui passe plus de 7 heures par jour avec un enseignant à bout de souffle et qui est exposé à des parents stressés en revenant à la maison le soir? Absorbe-t-il ce surplus de cortisol?

Nous savons que les enfants n'ont pas le cerveau suffisamment développé pour gérer leur stress seuls. Le cerveau humain possède deux structures importantes pour la gestion du stress: l'amygdale et le cortex préfrontal. L'amygdale est le système

d'alarme. Très sensible, c'est elle qui détecte toutes menaces potentielles afin de préparer très rapidement le corps pour y faire face. Son diction préféré est : «Vaut mieux prévenir que guérir». Le cortex préfrontal est le freineur d'alarme. Grand sage, il analyse rationnellement la situation et annule ou atténue l'alarme lorsque celle-ci n'était pas justifiée. Il est donc essentiel pour qu'une personne puisse arriver à gérer son stress. Pourtant, le cortex préfrontal est la dernière structure cérébrale à atteindre la maturité chez l'humain. Il commence à se développer en moyenne vers 8 ans pour atteindre sa maturité en moyenne vers...29 ans! Pour cette raison, le parent joue un rôle « tampon » important dans la régulation du stress de son enfant. Une étude montre en effet que les enfants produisent moins d'hormones de stress (le cortisol) lorsqu'ils font une tâche stressante en laboratoire en présence de leur parent en comparaison à lorsqu'ils sont seuls. C'est donc dire que les enfants sont probablement encore plus sensibles au stress de leurs parents et de leurs enseignants que le seraient les adultes puisqu'ils sont moins capables de gérer leur stress par eux-mêmes.

Or, les parents et les enseignants font face à beaucoup de pression et de stress. En 2018, jusqu'à 62% des parents rapportaient que la conciliation travail-famille est pour eux une importante source de stress et près du tiers des enseignants au Québec jugeaient être épuisés émotionnellement. Gardons en tête qu'il est aussi fréquent que les enseignants soient eux aussi parents.



Une étude montre en effet que les enfants produisent moins d'hormones de stress (le cortisol) lorsqu'ils font une tâche stressante en laboratoire en présence de leur parent en comparaison à lorsqu'ils sont seuls. C'est donc dire que les enfants sont probablement encore plus sensibles au stress de leurs parents et de leurs enseignants que le seraient les adultes puisqu'ils sont moins capables de gérer leur stress par eux-mêmes.

Les enfants exposés à des parents et enseignants stressés sont-ils plus affectés par le stress?

Il y a plusieurs années, des chercheurs ont demandé à des couples de parents de noter les stressés qu'ils vivaient durant plusieurs jours et ont mesuré leurs comportements parentaux. Les résultats de cette étude montrent que les parents étaient plus susceptibles d'avoir des interactions tendues avec

leurs enfants lorsqu'ils avaient eu des querelles de couple la veille. Notre équipe de recherche a aussi trouvé il y a quelques années que les symptômes de dépression des mères sont associés au cortisol produit par leur enfant. Plus les symptômes dépressifs de la mère étaient élevés, plus l'enfant produisait du cortisol.

Une contagion similaire a été observée entre le niveau d'épuisement professionnel d'un enseignant et le cortisol des élèves de sa classe. Des études suggèrent aussi que la motivation et la réussite des élèves semblent être associées négativement au niveau de dépression de leur enseignant. Plus précisément, les élèves étaient moins motivés et réussissaient moins bien lorsqu'ils étaient dans la classe des enseignants les plus épuisés. Or, aucune de ces études ne prouve un lien de cause à effet. Il se pourrait aussi que ce soit parce que ces élèves sont plus stressés, moins motivés et qu'ils réussissent moins bien que l'enseignant présente des niveaux plus élevés d'épuisement professionnel et de dépression. D'autres études seront nécessaires pour répondre



à cette question! Quoi qu'il en soit, mises en commun, ces études suggèrent que le stress des adultes et celui des enfants sont étroitement liés.

Pour cette raison, en tant qu'adulte, il est plus « payant » de prendre soin de son propre stress avant d'aider l'enfant ou l'élève à s'occuper du sien. Pour ce faire, le précédent [numéro 16](#) du Mammoth Magazine suggère des pistes individuelles à mettre en pratique. Vous trouverez également à la fin du présent numéro une boîte à outils complémentaire. Cependant, il existe aussi des solutions institutionnelles et sociales qui pourraient être mises en place pour favoriser la santé mentale et le bien-être des parents et des enseignants. À cette fin, le Conseil supérieur de l'Éducation du Québec a publié en janvier 2021 un rapport reconnaissant que le personnel enseignant dispose parfois de trop peu de ressources pour s'adapter au niveau de stress qu'il vit au quotidien. Parmi les ressources proposées dans ce rapport, on retrouve le développement des compétences sociales et émotionnelles dans la formation du personnel enseignant, l'accès à de la formation et à de l'accompagnement, la reconnaissance que la réussite des élèves ne dépend pas uniquement du personnel enseignant et un soutien instrumental (p. ex., de l'assistance technique).



Des études suggèrent aussi que la motivation et la réussite des élèves semblent être associées négativement au niveau de dépression de leur enseignant. Plus précisément, les élèves étaient moins motivés et réussissaient moins bien lorsqu'ils étaient dans la classe des enseignants les plus épuisés.

En conclusion, rappelons ici que le stress, même s'il peut parfois être désagréable à vivre, a la fonction adaptative de permettre aux humains de survivre et de s'adapter à leur environnement. Conséquemment, aucun être humain n'est exempt de stress. La meilleure stratégie n'est donc pas d'éviter à tout prix que

l'enfant ou l'élève y soit exposé, mais plutôt de lui apprendre à l'accepter et à bien le gérer pour qu'il arrive à le tolérer. Heureusement, les enfants apprennent énormément en observant leurs modèles préférés gérer leur propre stress: leurs parents et leurs enseignants! 🙌

RÉFÉRENCES:

Gunnar MR, Hostinar CE, Sanchez MM, Tottenham N, Sullivan RM (2015). Parental buffering of fear and stress neurobiology: Reviewing parallels across rodent, monkey, and human models. *Social Neuroscience*, 10(5), 474–478.

Lupien SJ, King S, Meaney MJ, McEwen BS (2000). Child's stress hormone levels correlate with mother's socioeconomic status and depressive state. *Biological Psychiatry*, 48(10), 976–980.

Milkie MA, Warner CH (2011). Classroom Learning Environments and the Mental Health of First Grade Children. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(1), 4–22.

Oberle E, Schonert-Reichl KA (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30–37.

Oppenheimer CW, Ladouceur CD, Waller JM, Ryan ND, Allen KB, Sheeber L, Forbes EE, Dahl RE, Silk JS (2016). Emotion socialization in anxious youth: Parenting buffers emotional reactivity to peer negative events. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(7), 1267–1278.

Vlasie D (2021). Santé et bien-être du personnel enseignant: Portrait de la situation et pistes de solutions. *Études et recherches, Conseil supérieur de l'éducation*, 47.

Wethington E (2000). Contagion of stress. Dans *Advances in Group Processes* (Vol. 17, p. 229–253). Emerald (MCB UP).

L'apprentissage de la peur par observation: quand maman ou papa s'en mêle?

Alexe Bilodeau-Houle, étudiante au doctorat en psychologie, Université du Québec à Montréal

Valérie Bouchard, étudiante au doctorat en psychologie, Université du Québec à Montréal

Myriam Beaudin, étudiante au doctorat en psychologie, Université du Québec à Montréal



Petite confession: J'ai une peur bleue de frapper un orignal avec ma voiture! Dès que je vois un panneau annonçant des passages d'orignaux, je deviens hypervigilante et scrute l'horizon à la recherche de l'animal, persuadée qu'il surgira brusquement devant ma voiture et pouf! Collision assurée! Un peu dramatique n'est-ce pas? Surtout que je n'ai même jamais vu un orignal sur le bord de la route durant un de mes nombreux périples à travers le Québec. Pourquoi, alors, ai-je donc si peur? Eh bien... c'est de la faute à ma mère! Je me souviens d'un voyage familial, lorsque j'avais 7 ou 8 ans... Nous sommes sur la route vers le Saguenay durant la nuit, sur une petite route sinueuse. Je suis assise sur la banquette arrière de la voiture, et j'observe ma mère...qui scrute attentivement l'horizon de peur qu'un orignal surgisse devant la voiture. Ça n'est jamais arrivé, mais me voilà, 20 ans plus tard, avec cette peur moi aussi de frapper un orignal! C'est ce qu'on appelle l'apprentissage de la peur par observation.

Comme son nom l'indique, ce type d'apprentissage signifie tout simplement apprendre la peur en observant les réactions d'autrui. Ce phénomène a été étudié à maintes reprises en laboratoire chez l'humain et de nombreuses espèces animales comme les primates, les rongeurs, les oiseaux et les chats. Il peut bien sûr être adaptatif (c'est bien pratique d'apprendre à ne pas poser la main sur la cuisinière sans avoir à se brûler!), mais parfois, il peut aussi nous jouer des tours (ma peur des orignaux n'est pas très utile!). Durant l'enfance, il est particulièrement important puisque les enfants se fient beaucoup aux réactions de leurs parents pour savoir comment réagir à leur environnement. Plusieurs études l'ont d'ailleurs démontré en laboratoire à l'aide de protocoles expérimentaux. Par exemple,

des chercheurs ont demandé à des mamans de faire une expression faciale négative (p. ex., peur) en manipulant un jouet alors que leur enfant les observait. Lorsque les enfants devaient ensuite manipuler ce jouet, ils en avaient peur, comme leur maman! Dans la même veine, une autre équipe de chercheurs a présenté à des enfants des images d'animaux méconnus avec le visage de leur mère ou d'une étrangère, qui exprimait soit de la peur, soit de la joie. Ici également, les enfants craignaient davantage les animaux qui avaient été associés aux visages effrayés de leur mère ou de l'étrangère alors qu'ils ne craignaient pas ceux qui avaient été associés aux visages heureux.

Par exemple, des chercheurs ont demandé à des mamans de faire une expression faciale négative (p. ex., peur) en manipulant un jouet alors que leur enfant les observait. Lorsque les enfants devaient ensuite manipuler ce jouet, ils en avaient peur, comme leur maman!

Nous avons tenté une expérience similaire dans notre laboratoire où des mères et des pères ont participé à une situation où ils apprenaient à avoir peur d'un stimulus neutre (p. ex., une couleur), alors que leurs enfants les observaient. Les enfants participaient ensuite à la même situation - ne vous inquiétez pas, c'est une situation qui génère un tout petit peu de stress pendant un court laps de temps et les enfants avaient accepté d'y participer. Pour mesurer la peur, nous avons enregistré la sudation de leur peau (il s'agit d'une réponse physiologique de peur: plus on a peur, plus on transpire!). Comme pour les expériences précédentes, les enfants avaient peur du stimulus neutre qui avait fait peur à leur mère ou leur père. Ces expériences démontrent donc que les enfants peuvent apprendre à avoir peur de certains objets ou situations par la simple observation de leurs parents! Par contre, tous les enfants n'apprendront pas la peur par observation de la même façon, et certains seront plus sensibles aux réactions de leurs parents que d'autres. Mais pourquoi donc?

Récemment, des chercheurs ont montré que la synchronie physiologique entre deux personnes pouvait augmenter l'apprentissage de la peur par observation. Qu'est-ce que c'est la synchronie physiologique? C'est lorsque deux systèmes biologiques, par exemple le rythme cardiaque, varient de la même façon à travers le



Ces expériences démontrent donc que les enfants peuvent apprendre à avoir peur de certains objets ou situations par la simple observation de leurs parents! Par contre, tous les enfants n'apprendront pas la peur par observation de la même façon, et certains seront plus sensibles aux réactions de leurs parents que d'autres.

temps. Ces chercheurs ont exposé une personne à une situation aversive (le démonstrateur) alors qu'une autre personne l'observait (l'observateur). Lorsque le démonstrateur et l'observateur avaient une forte synchronie physiologique, l'observateur avait des niveaux physiologiques de peur plus élevés (mesurés par la sudation de la peau) lorsqu'il était exposé à la

situation à son tour. La synchronie physiologique semble donc augmenter l'apprentissage de la peur par observation. On pourrait donc supposer que puisque j'ai autant peur des orignaux, j'étais sans doute en synchronie physiologique avec ma mère lorsque je l'observais de la banquette arrière!

La relation d'attachement entre un parent et son enfant semble également influencer la régulation de la peur chez les enfants. Vous connaissez sans doute le concept, un enfant dont la relation est sécurisante avec son parent développera un sentiment de sécurité, puisque son parent est disponible, attentif et sensible à ses besoins. À l'opposé, un enfant dont la relation avec son parent est insécurisante se retrouvera souvent seul pour réguler ses réactions émotionnelles et développera des stratégies alternatives, lesquelles ne sont pas toujours adaptées. Notre équipe de recherche s'est demandé si la relation d'attachement parent-enfant pouvait influencer l'apprentissage de la peur par observation. Dans la même expérience que celle décrite plus haut,



nous avons trouvé que les enfants anxieux qui avaient une relation d'attachement moins sécurisante avec leur père avaient plus peur du stimulus neutre qui avait fait peur à leur mère ou leur père. Par contre, la relation d'attachement avec la mère ne semblait pas influencer l'apprentissage de la peur par observation. Attention, ça ne signifie pas que la relation d'attachement avec la mère n'influence pas ce type d'apprentissage. Il faudrait que d'autres études aient les mêmes résultats! Ce qu'il est important de retenir ici, c'est qu'une relation sécurisante avec le père pourrait être particulièrement bénéfique pour les enfants anxieux, notamment en les aidant à mieux réguler leur peur.

Vous l'avez bien compris, plusieurs facteurs peuvent influencer l'apprentissage de la peur par observation. Nous en avons nommé quelques-uns ici et la recherche en trouvera sûrement d'autres au cours des prochaines années! Une chose est certaine, les parents jouent un rôle central dans l'apprentissage de la peur chez leurs enfants. Et bien que la peur soit adaptative, elle doit tout de même demeurer bien «dosée». Si elle prend trop de place, elle peut mener au développement de certains troubles de santé mentale tels que l'anxiété, les phobies, etc. Aux parents qui lisent cet article, ne soyez pas trop inquiets par contre, bien que votre enfant vous regarde avoir peur et apprend, il est normal d'avoir peur dans certains contextes.



La relation d'attachement entre un parent et son enfant semble également influencer la régulation de la peur chez les enfants. Vous connaissez sans doute le concept, un enfant dont la relation est sécurisante avec son parent développera un sentiment de sécurité, puisque son parent est disponible, attentif et sensible à ses besoins. À l'opposé, un enfant dont la relation avec son parent est insécurisante se retrouvera souvent seul pour réguler ses réactions émotionnelles et développera des stratégies alternatives, lesquelles ne sont pas toujours adaptées.

Pensez à moi, je ne frapperai sans doute jamais un orignal avec ma voiture! 🐾

RÉFÉRENCES:

Askew C, Field AP (2007). Vicarious learning and the development of fears in childhood. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2616-2627.

Bilodeau-Houle A, Bouchard V, Morand-Beaulieu S, Herringa R, Milad MR, Marin MF (2020). Anxiety Sensitivity Moderates the Association Between Father-Child Relationship Security and Fear Transmission. *Frontiers in Psychology*, 11, 2725.

Dubi K, Rapee RM, Emerton JL, Schniering CA (2008). Maternal modeling and the acquisition of fear and avoidance in toddlers: Influence of stimulus preparedness and child temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 499-512.

Dunne G, Askew C (2013). Vicarious learning and unlearning of fear in childhood via mother and stranger models. *Emotion*, 13(5), 974.

Gerull FC, Rapee RM (2002). Mother knows best: effects of maternal modelling on the acquisition of fear and avoidance behaviour in toddlers. *Behaviour Research and Therapy*, 40(3), 279-287.

Gilissen R, Koolstra CM, van Ijzendoorn MH, Bakermans-Kranenburg MJ, van der Veer R (2007). Physiological reactions of preschoolers to fear-inducing film clips: Effects of temperamental fearfulness and quality of the parent-child relationship. *Developmental Psychobiology*, 49(2), 187-195.

Gilissen R, Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH, van der Veer R (2008). Parent-child relationship, temperament, and physiological reactions to fear-inducing film clips: Further evidence for differential susceptibility. *Journal of Experimental Child Psychology*, 99(3), 182-195.

Marin MF, Bilodeau-Houle A, Morand-Beaulieu S, Brouillard A, Herringa RJ, Milad MR (2020). Vicarious conditioned fear acquisition and extinction in child-parent dyads. *Scientific Reports*, 10(1), 1-10.

Pärnamets P, Espinosa L, Olsson A (2020). Physiological synchrony predicts observational threat learning in humans. *Proceedings of the Royal Society B*, 287(1927), 20192779.

Stupica B, Brett BE, Woodhouse SS, Cassidy J (2019). Attachment security priming decreases children's physiological response to threat. *Child Development*, 90(4), 1254-1271.

Qui se ressemble s'assemble... et se ressemble plus!

Sandrine Charbonneau, étudiante à la maîtrise en psychologie, Centre d'études sur le stress humain, Université de Montréal



Dans la peau d'un ado

Vous êtes de retour au secondaire. Vous entrez dans la cafétéria et vous devez décider à quelle table vous asseoir. C'est un choix décisif parce que vous savez très bien que cela va déterminer à quel groupe social vous allez être associé. Hum, qui choisir? Vous commencez à observer chacune des tables: il y a les sportifs, les nerds, les populaires, les artistes, les comiques et plusieurs autres. Chacun des groupes a ses particularités. À vrai dire, vous remarquez que les membres de chacun de ces groupes se ressemblent: ils ont la même démarche, les mêmes intérêts, le même style vestimentaire et les mêmes mimiques! On dirait qu'ils sont des copies les uns des autres. Vous vous demandez pourquoi?

Qui se ressemble s'assemble!

Les chercheurs vous diront que ce n'est pas du tout une coïncidence. À l'adolescence, les groupes d'amis partagent bel et bien les mêmes caractéristiques. Cela s'explique par le principe d'homophilie qui fait référence à la tendance naturelle d'un humain à s'affilier avec des gens qui lui ressemblent. Ce principe est à la base de plusieurs types de relations, qu'elles soient amicales, amoureuses ou professionnelles. Ainsi, dans la cafétéria, vous seriez porté à rejoindre des personnes qui présentent des similitudes avec vous, par exemple le même sexe, le même âge, ou la même ethnicité. Des caractéristiques psychologiques telles que l'intelligence, les attitudes, les résultats scolaires ou les aspirations

semblent aussi influencer l'affiliation. Le proverbe populaire «Qui se ressemble s'assemble!» résume bien la situation. Cependant, un ajout est nécessaire afin que ce proverbe soit parfaitement adapté à la réalité des adolescents. Il faudrait plutôt dire «Qui se ressemble s'assemble...et avec le temps se ressemble plus!». En effet, les recherches récentes révèlent que plus un adolescent passe du temps avec ses amis, plus il développera les mêmes caractéristiques que ceux-ci. En d'autres mots, les groupes de jeunes deviennent similaires avec le temps! Ce phénomène, nommé processus de socialisation, explique pourquoi on adopte les mêmes expressions que les membres de notre entourage (amis, famille) à force de passer du temps avec eux.

« Qui suis-je? »

L'adolescence étant une période charnière dans le développement de l'identité, plusieurs recherches ont été effectuées sur l'influence des pairs à cet âge. Les pairs sont des individus du même âge possédant des caractéristiques et habiletés semblables. Les adolescents,

En effet, les recherches récentes révèlent que plus un adolescent passe du temps avec ses amis, plus il développera les mêmes caractéristiques que ceux-ci. En d'autres mots, les groupes de jeunes deviennent similaires avec le temps! Ce phénomène, nommé processus de socialisation, explique pourquoi on adopte les mêmes expressions que les membres de notre entourage (amis, famille) à force de passer du temps avec eux.

dans leur désir de découvrir leur identité, sont susceptibles d'être influencés par ceux-ci. L'opinion des pairs est importante pour se sentir validé et accepté. Ainsi, un jeune sera porté à imiter les comportements de ses pairs pour se conformer aux normes sociales de son groupe d'appartenance. Ces normes définissent l'ensemble des règles de conduite à suivre (p. ex., avoir de bonnes notes pour les *nerds*, exceller dans un sport pour les sportifs, participer aux activités sociales pour les populaires). Elles mettent en valeur des comportements basés sur un ensemble de croyances et de valeurs spécifiques. Lorsque l'adolescent imite le comportement de ses amis, il reçoit alors du renforcement. Ce dernier peut être verbal, par exemple «Bravo! C'est bon!» ou encore par des actions comme des rires, une tape dans le dos ou un regard. Dans les deux cas, le renforcement encourage le jeune à reproduire le comportement. Il est donc clair que les pairs à l'adolescence ont une influence marquée sur les comportements d'un jeune.

«Si tu le fais, je le fais aussi!»

L'influence des pairs a d'abord été étudiée auprès de jeunes délinquants en raison des risques de décrochage scolaire. Ces études ont révélé qu'à l'intérieur de ces groupes valorisant la désobéissance, l'agressivité et la prise de substances (drogues, cigarettes, alcool), les adolescents ont tendance à



L'influence des pairs peut aussi se manifester sur le plan de la santé mentale, notamment l'anxiété. Une étude de 2011 s'est intéressée à l'effet des pairs sur l'anxiété sociale, un type d'anxiété caractérisé par une grande nervosité et un profond inconfort lors de situations sociales. Les résultats sont assez frappants: les jeunes qui ont des symptômes d'anxiété sociale ont tendance à s'affilier ensemble et avec le temps, les niveaux individuels d'anxiété sociale de ces jeunes sont plus élevés.

adopter les comportements du groupe de référence (mentir, frapper ou voler). Ils semblent aussi consommer davantage de substances illicites et présenter des risques plus élevés de délinquance.

Bien que les pairs renforcent des comportements parfois inadéquats, ils peuvent aussi favoriser l'adoption d'habitudes bénéfiques. En milieu scolaire, il a été montré que lorsqu'un jeune s'affilie avec des amis qui sont engagés à l'école, il devient plus motivé à avoir de meilleurs résultats scolaires. Les pairs peuvent aussi avoir une influence sur l'adoption de comportements prosociaux, qui visent à aider les autres (p. ex., partage, entraide, actes altruistes). Lorsqu'un jeune perçoit ses amis comme des gens altruistes, il sera davantage porté à afficher plus de ces comportements prosociaux lui-même afin de se sentir accepté et valorisé dans le groupe. Une étude expérimentale réalisée auprès de jeunes de 12 à 16 ans précise que la rétroaction des pairs est aussi très importante. Lorsque ceux-ci donnent leur approbation, le jeune aura tendance à afficher plus de comportements altruistes et à l'inverse, s'ils n'approuvent pas, le jeune diminuera ou même cessera son comportement.





L'influence des pairs peut aussi se manifester sur le plan de la santé mentale, notamment l'anxiété. Une étude de 2011 s'est intéressée à l'effet des pairs sur l'anxiété sociale, un type d'anxiété caractérisé par une grande nervosité et un profond inconfort lors de situations sociales. Les résultats sont assez frappants: les jeunes qui ont des symptômes d'anxiété sociale ont tendance à s'affilier ensemble et avec le temps, les niveaux individuels d'anxiété sociale de ces jeunes sont plus élevés.

Cela soulève des questionnements à savoir si le même effet survient avec l'anxiété liée à la performance en milieu scolaire. Nous travaillons actuellement sur ce sujet de recherche au Centre d'études sur le stress humain et nous serons donc en mesure de vous donner une réponse dans un futur rapproché.

En conclusion, la décision de choisir à quelle table s'asseoir sur l'heure du dîner au secondaire a une portée beaucoup plus grande que l'on puisse imaginer! En

effet, les pairs sont de puissants acteurs d'influence à l'adolescence. Qu'en est-il à d'autres moments de la vie? Plus d'études sont nécessaires afin d'élucider cette question. *RP*

RÉFÉRENCES:

Denault AS, Poulin F (2012). Peer group deviancy in organized activities and youths' problem behaviours. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 44(2), 83-92.

Gifford-Smith ME, Brownell CA (2003). Childhood peer relationships: Social acceptance, friendships, and peer networks. *Journal of School Psychology*, 41(4), 235-284.

Kandel DB (1978). Homophily, selection, and socialization in adolescent friendships. *American Journal of Sociology*, 84(2), 427-436.

van Hoorn J, van Dijk E, Meuwese R, Rieffe C, Crone EA (2016). Peer Influence on Prosocial Behavior in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 26(1), 90-100.

McPherson M, Smith-Lovin L, Cook JM (2001). Birds of a feather: homophily in social networks. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 415-444.

Plante I, Dubeau A, Guay F (2019). Comprendre l'effet «Gros poisson-petit bassin» lors de la transition du primaire vers des écoles secondaires avec ou sans sélection sur le concept de soi, la motivation, l'engagement, la réussite et les aspirations scolaires des élèves (Rapport d'action concertée N° 2014-RP-179273; p. 88). *Fonds de recherche Société et Culture*.

Wang MT (2018). Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction*, 58, 148-160.

Zalk NV, Zalk MV, Kerr M, Stattin H (2011). Social Anxiety as a Basis for Friendship Selection and Socialization in Adolescents' Social Networks. *Journal of Personality*, 79(3), 499-526.

Parlons-en: la co-rumination et les hormones de stress dans les amitiés

Rebecca Cernik, étudiante à la maîtrise en sciences biomédicales, Centre d'études sur le stress humain, Université de Montréal



Émilie: « Sarah-Jeanne, il faut qu'on se parle! Mon copain se comporte si bizarrement ces derniers temps...je pense qu'il va me laisser! J'ai besoin de te parler de tout ce qui s'est passé pour savoir ce que j'ai pu faire pour qu'il agisse de cette façon! »

Sarah-Jeanne: «Oh non, ça a l'air horrible. Tu dois être bouleversée! Raconte-moi tout en détail! Je suis libre toute la soirée pour en parler, on va aller au fond des choses!»

Vous êtes-vous déjà retrouvé dans une conversation similaire avec un ami proche? Ou peut-être était-ce au sujet

d'une dispute récente avec votre mère ou d'un problème que vous rencontrez au travail? Si oui, comme notre duo fictif de meilleures amies, Émilie et Sarah-Jeanne, vous avez peut-être fait de la co-rumination.

Qu'est-ce que la co-rumination?

La co-rumination se produit dans une dyade (c'est-à-dire deux personnes) où on discute d'un problème sous tous ses angles, de la raison pour laquelle le problème est survenu aux conséquences pouvant en résulter. Les membres de la dyade peuvent même s'encourager mutuellement à discuter de leurs problèmes respectifs et mettre l'accent

sur les sentiments négatifs conséquents aux problèmes, comme la tristesse et la colère. La majorité des études se penchent sur la co-rumination entre deux amis proches, mais sachez qu'elle peut également se produire avec un conjoint ou avec un parent.

La co-rumination est cependant une arme à double tranchant. Bien que des études aient montré que la co-rumination peut nous permettre de nous sentir proches de nos amis, elle a également été associée à la dépression et l'anxiété. De plus, il est important de noter que les femmes co-ruminent plus que les hommes, raison pour laquelle certaines études n'ont porté que sur les femmes.

Co-rumination et stress: quel est le lien?

Pour mieux comprendre le lien entre co-rumination et stress, rappelons ce qu'est une réponse de stress. Imaginons qu'un incendie se déclare dans votre cuisine. Au début, la fumée déclenche le détecteur de fumée dans votre

La co-rumination se produit dans une dyade (c'est-à-dire deux personnes) où on discute d'un problème sous tous ses angles, de la raison pour laquelle le problème est survenu aux conséquences pouvant en résulter. La co-rumination est cependant une arme à double tranchant. Bien que des études aient montré que la co-rumination peut nous permettre de nous sentir proches de nos amis, elle a également été associée à la dépression et l'anxiété.

appartement. Puisque l'incendie prend de l'ampleur, cela déclenche le système d'alarme-incendie de tout l'immeuble, lequel prévient les pompiers. Ce n'est qu'une fois l'incendie éteint que les pompiers arrêtent cette alarme. Cela ressemble à ce qui se passe lorsque nous vivons une réponse de stress. Votre cerveau détecte la menace (**l'incendie**), ce qui déclenche un premier système, le système nerveux sympathique (**le détecteur de fumée dans votre appartement**). Cela incite votre corps à produire de l'adrénaline et d'autres substances, indiquant que vous devez fuir! Si l'incendie persiste, un deuxième système: l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien (**le système d'alarme-incendie de votre immeuble**) est activé et entraîne la production de cortisol, la principale hormone de stress. Quand l'incendie est éteint, votre corps freinera votre réponse de stress. En analysant votre salive, les scientifiques pourront voir dans quelle mesure les deux systèmes de stress dans votre corps étaient actifs! Pour ce faire, ils examineront deux substances: l'alpha-amylase et le cortisol.



En 2005, un groupe de chercheurs a développé un protocole afin de pouvoir étudier le concept de co-rumination en laboratoire. Lors de ce protocole, chaque membre d'une dyade doit écrire une liste de ses problèmes actuels. Par la suite, on demande à la dyade de discuter d'un des problèmes écrits par l'un des membres (ou les deux), ceci

afin d'encourager la co-rumination, ou de faire une autre tâche qui ne consiste pas à discuter d'un de ces problèmes (groupe contrôle). Les études résumées ci-dessous ont utilisé ce protocole pour étudier la co-rumination en laboratoire.

En 2008, des chercheurs ont voulu savoir si la co-rumination pouvait déclencher une réponse de stress. Chez les 24 dyades d'amies ayant participé à l'étude, les résultats ont montré que les femmes qui avaient discuté de leurs problèmes (donc, qui avaient co-ruminé) avaient des niveaux de cortisol plus élevés que les femmes du groupe contrôle. Les chercheurs ont également souligné que, même si les amies avaient co-ruminé durant la tâche contrôle qui leur avait été assignée, cela n'avait pas provoqué une augmentation de leurs niveaux de cortisol! Cela suggère donc que les conversations de co-rumination doivent porter sur des problèmes personnels pour augmenter les hormones de stress.

Ajouter une autre pièce au casse-tête

En 2010, des chercheurs ont voulu mieux comprendre le lien entre la co-rumination et le stress en examinant la réponse des deux systèmes de stress (système nerveux sympathique et axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien) à la co-rumination. Ils ont découvert que lorsque deux amies co-ruminent sur un problème, leurs systèmes de stress

En 2008, des chercheurs ont voulu savoir si la co-rumination pouvait déclencher une réponse de stress. Chez les 24 dyades d'amies ayant participé à l'étude, les résultats ont montré que les femmes qui avaient discuté de leurs problèmes (donc, qui avaient co-ruminé) avaient des niveaux de cortisol plus élevés que les femmes du groupe contrôle.



s'activent différemment selon l'emphase mise sur les sentiments négatifs (tristesse, colère) générés par leur problème. En effet, lorsque les amies mettaient beaucoup d'emphase sur leurs sentiments négatifs, les deux systèmes de stress étaient très activés. À l'opposé, lorsqu'elles se concentraient très peu sur ces sentiments, le système de stress déclenchant l'adrénaline était plus actif que celui qui déclenche le cortisol. Les chercheurs ont suggéré que la forte activation des deux systèmes de stress lorsque la dyade se concentrait sur les sentiments négatifs lors de la co-rumination pourrait expliquer pourquoi celle-ci est associée à la dépression et l'anxiété. Évidemment, d'autres études sont nécessaires pour mieux comprendre le phénomène!

Ce qui m'arrive t'arrive aussi

Nous savons maintenant que la co-rumination et le stress sont liés...mais nous savons également que la co-rumination est une activité qui se pratique à deux. D'où la question suivante: deux amis pourraient-ils avoir des niveaux de cortisol synchronisés (c.-à-d. similaires) après avoir co-ruminé ensemble?

En 2018, un groupe de chercheurs a exploré cette question auprès de 37 dyades d'amies. Les résultats ont montré que les niveaux de cortisol des



amies étaient synchronisés après avoir co-ruminé. Bien que les effets de cette synchronisation puissent sembler négatifs, les chercheurs précisent que cette synchronisation pourrait également être un indicateur de la qualité de l'investissement dans une amitié et bénéfique pour solidifier la relation.

Quoi retenir?

Est-ce donc dire qu'on ne devrait plus jamais s'engager dans des séances de défoulement avec un ami? Pas exactement. Comme expliqué dans cet article, la co-rumination permet de nous

sentir proches de nos amis. Par contre, elle peut déclencher une réponse de stress et a même été associée à des problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété. Maintenant que vous connaissez la co-rumination de même que ses aspects positifs et négatifs, gageons que vous verrez d'un autre œil votre prochaine conversation avec un ami qui tournera en rond et se concentrera un peu trop sur le négatif! 🐘

RÉFÉRENCES:

Byrd-Craven J, Geary DC, Rose AJ, Ponzi D (2008). Co-ruminating increases stress hormone levels in women. *Hormones and Behavior*, 53(3), 489–492.

Byrd-Craven J, Granger DA, Auer BJ (2011). Stress reactivity to co-rumination in young women's friendships: Cortisol, alpha-amylase, and negative affect focus. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(4), 469–487.

Calmes CA, Roberts JE (2008). Rumination in Interpersonal Relationships: Does Co-rumination Explain Gender Differences in Emotional Distress and Relationship Satisfaction Among College Students? *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 577–590.

Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, Garcia-Cairasco N, de Lima Umeoka EH (2018). A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 127.

Rankin A, Swearingen-Stanborough C, Granger DA, Byrd-Craven J (2018). The role of co-rumination and adrenocortical attunement in young women's close friendships. *Psychoneuroendocrinology*, 98, 61–66.

Rose AJ (2002). Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys. *Child Development*, 73(6), 1830–1843.

Rose AJ, Schwartz RA, Carlson W (2005). An observational assessment of co-rumination in the friendships of girls and boys. In: Coie, J.D.,

Putallaz, M. (Eds.), *The costs and benefits of interpersonal processes underlying girls' friendships*. Symposium conducted at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development.

Boîte à outils: Aider sans perdre la tête

Maryse Arcand, étudiante à la maîtrise en sciences biomédicales, Université de Montréal
Yasmine Zerroug, étudiante au doctorat en psychologie, Université du Québec à Montréal

Vous ne savez plus par où commencer? Pour vous aider à mieux négocier le stress des autres, ainsi que le vôtre, nous vous avons préparé une boîte à outils contenant diverses ressources. Que ce soit pour votre usage personnel, pour vous outiller à aider un proche ou simplement pour recueillir de l'information valide sur le stress, les ressources suivantes peuvent vous servir de point de départ. Vous trouverez un répertoire de livres, de lignes d'écoute, des applications mobiles ainsi que des techniques de gestion du stress.

Besoin de renseignements?

La section suivante propose plusieurs livres vous permettant d'en apprendre plus sur votre stress, le stress des autres et ses conséquences. Vous y trouverez une rubrique pour tous et une autre spécialement dédiée aux professionnels.



POUR TOUS

Vous souhaitez en apprendre davantage sur comment le stress des autres peut vous affecter ou encore sur les mécanismes du stress? Voici une liste de livres pertinents, écrits par des professionnels dans le domaine.



« À chacun son stress (2019) » par Sonia Lupien, Ph. D.

Cet ouvrage montre comment le stress des parents peut déborder sur leurs enfants et propose plusieurs outils scientifiquement validés pour gérer son stress en tant que parent.



« Par amour du stress 2e éd. (2020) » par Sonia Lupien, Ph. D.

Dans ce livre, Sonia Lupien rapporte les résultats d'études scientifiques portant sur le stress des 20 dernières années. Cette 2e édition illustre les principales causes, symptômes et conséquence du stress chronique. L'auteure propose aussi des façons concrètes pour gérer son stress.



« Arrêter de vous faire du souci pour tout et pour rien (2014) » par Robert Ladouceur, Ph. D., Lynda Bélanger, Ph.D. et Éliane Léger, Ph. D.

Vous pensez être quelqu'un de très anxieux? Ce livre offre un programme avec des quiz, des questionnaires et des exercices pratiques pour venir à bout de cette anxiété chronique.



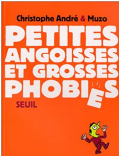
« Le piège du bonheur (2009) » par Dr Russ Harris, MD.

Cet ouvrage amène à se questionner sur notre quête du bonheur et sur l'effet stressant et anxiogène de celle-ci. L'auteur propose des techniques permettant de composer davantage avec les pensées et émotions liées à cette quête du bonheur.



« La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble de panique 4e éd. (2018) » par André Marchand, Ph.D., Andrée Letarte M.Ps. et Amélie Seidah, Ph. D.

Plusieurs d'entre nous vivons dans la peur: la peur de ne pas être aimé, de ne pas être à la hauteur. Dans ce livre, les auteurs proposent un guide d'auto-traitement pour les gens atteints du trouble panique ou d'autres troubles anxieux.



« Petites angoisses et grosses phobies (2007) » par Dr Christophe André, MD. et Muzo

Ce livre et ses illustrations visent à donner des outils aux personnes anxieuses et à leurs proches. Avec une perspective humoristique, les origines de nos différentes peurs et angoisses sont exposées.



« Pensouillard le hamster (2011) » par Dr Serge Marquis, MD.

Vous avez l'impression que le hamster dans votre tête ne cesse de travailler? Cet ouvrage vous aidera à prendre du recul et à apprendre à ralentir, étape par étape.



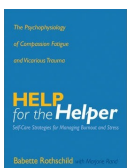
POUR LES PROFESSIONNELLS

Travailler en relation d'aide peut parfois entraîner une certaine fatigue de compassion. Pour vous informer sur le sujet et vous outiller en tant qu'aidant, voici une liste de livres écrits spécialement pour vous, par des experts dans le domaine.



« **Entretenir ma vitalité d'aidant (2020)** » par Dre Pascale Brillon, psychologue.

Que vous soyez psychologue, travailleur social, médecin, thérapeute, professionnel de la santé mentale et physique, travailleur humanitaire ou premier répondant, ce livre vous permettra de faire le point sur votre métier, où la détresse des autres est présente. L'auteure propose des pistes de réflexion sur votre détresse en tant qu'aidant, mais aussi des stratégies pour vous aider à vaincre la fatigue de compassion.



« **Help for the Helper: The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma (2006)** »

par Babette Rothschild, M.Sc. et Majorie Rand, Ph. D. *Livre en anglais seulement.*

Ce livre offre différents outils pour aider les professionnels à faire face à la détresse des autres, sans devenir submergés et en conservant un certain niveau de bien-être.



OUTILS D'APPLICATION

Vous aimeriez avoir des outils pratiques et concrets de gestion de stress? Cette section est pour vous. Vous retrouvez des applications mobiles ainsi que des ouvrages qui vous permettront d'appliquer des stratégies validées. Par contre, il est à noter que ces outils ne remplacent pas l'aide d'un professionnel qui, dans certains cas, est nécessaire.



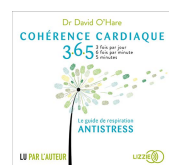
iSMART (Stress Monitoring Assessment and Resolution Technologies) est une application mobile (disponible sur Google Play et l'App Store) développée par le Centre d'étude sur le stress humain. L'outil vous permet de cibler les éléments déclencheurs qui engendrent une réponse de stress ainsi que des techniques pour vous permettre de faire face à vos mammoths. Vous trouverez également une multitude d'informations sur le stress.

<https://centreaxel.com/fr/projects/ismart/>



MindShift est une application mobile (disponible sur Google Play et l'App Store) basée sur l'approche cognitive-comportementale. Cet outil vous permet de cibler vos pensées et vos comportements reliés à l'anxiété ainsi que de développer des stratégies de gestion du stress.

<https://www.anxietycanada.com/fr/ressources/mindshiftmc-tcc/>



« **Cohérence cardiaque 365: 3 fois par jour, 6 fois par minute, 5 minutes: le guide de respiration antistress (2019)** » Par David O'Hare, MD.

La cohérence cardiaque est une technique de respiration reconnue pour de nombreux bénéfices, notamment pour la diminution des hormones de stress. Ce livre est un guide parfait pour vous accompagner dans la mise en pratique quotidienne de cette technique.



« **Où tu vas, tu es: apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes (2013)** » Par Jon Kabat-Zinn, MD.

Les personnes anxieuses ont une grande tendance à vivre dans le passé (ruminant) et dans le futur (anticipation) ce qui contribue à maintenir des niveaux d'anxiété élevés. La technique de la pleine conscience, issue de la thérapie cognitive-comportementale, consiste à entraîner le cerveau afin de se centrer sur le moment présent, pour ainsi diminuer les niveaux d'anxiété. Cet ouvrage vous guidera dans l'application quotidienne de la pleine conscience.



Pour connaître davantage de techniques pour négocier le stress, consultez le [mammouth magazine no 16](#) (Automne 2016).

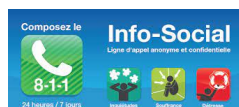


À BOUT DE SOUFFLE?

La section suivante présente des ressources professionnelles en santé mentale afin que vous puissiez avoir du soutien si vous en avez besoin. Ces lignes d'écoute sont spécialement dédiées aux aidants, afin de pouvoir vous diriger aux bons endroits.



Écoute entraide est une ligne d'écoute pour toutes personnes qui souhaitent ventiler et partager un moment difficile et angoissant. Des bénévoles sont disponibles 7 jours par semaine de 8h à 22h au 514 278-2130 (pour la région de Montréal). À l'extérieur de Montréal (sans frais) 1 855 365-4463.



Info-Social est un service téléphonique qui vous permet de parler avec un intervenant psychosocial, que ce soit pour vous-même ou bien un proche. Le service est disponible en tout temps partout au Québec au 811.



L'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale offre un service d'écoute téléphonique par un pair aidant d'une personne ayant un trouble de santé mentale. Tous les pairs aidants sont formés pour vous accompagner. Le service est disponible le lundi de 13h à 17h et du mardi au jeudi de 13h à 20h au 1 800 349-9915. Visitez leur site Web, vous y trouverez plusieurs ressources telles que des groupes de soutien, des séances d'informations et autres. www.aqamm.ca



Phobies zéro est une ligne d'écoute pour toutes personnes ayant un trouble anxieux ainsi que leur entourage. Le service est disponible du lundi au vendredi de 9h à 21h au 514 276-3105 / 1 866 922-0002.



Réseau avant de craquer est un organisme communautaire qui regroupe plusieurs ressources québécoises ayant pour mission de soutenir les proches d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale. Visitez leur site Web pour trouver plusieurs ressources par région sous l'onglet contactez-nous; www.avantdecraquer.com. Par téléphone au 1 855 272-7837.



Service Info-aidant est un service téléphonique professionnel qui s'adresse aux intervenants, aux professionnels de la santé, aux proches aidants et à leur entourage. Disponible 7 jours par semaine de 8h à 20h, au 1 855 852-7784.



ORDRE DES
PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

Ordre des psychologues du Québec Les études démontrent que la thérapie cognitive-comportementale est une approche efficace pour la gestion du stress et des troubles anxieux. Pour trouver un professionnel de la santé pour un suivi adapté à vos besoins, consultez le site Internet de l'Ordre des psychologues du Québec: <https://www.ordrepsy.qc.ca>. Pour vous aider à naviguer sur le site de l'Ordre afin de trouver un professionnel, consultez l'article « se trouver un psychologue en ligne » dans l'édition no 16 du Mammouth magazine.

PROCHAIN NUMÉRO DU MAMMOUTH MAGAZINE



Bien que la pandémie ait frappé toutes les sphères de la population, force est d'admettre que les personnes âgées ont été particulièrement touchées. Comment s'en sont-elles sorties? Quels sont les facteurs qui favorisent un vieillissement réussi? Il y aura certainement quelques leçons de sagesse à en tirer. Ne manquez pas le prochain numéro du Mammouth Magazine qui traitera de ces thématiques! C'est un rendez-vous à l'automne 2021! Bon été à vous lecteurs et lectrices assidu(e)s du Mammouth Magazine!

MAMMOUTH MAGAZINE

Éditrices en chef

Sonia Lupien, Ph. D.
Marie-France Marin, Ph. D.

Équipe de rédaction:

Maryse Arcand, B.A.
Myriam Beaudin, B.Sc.
Alexe Bilodeau-Houle, M.Sc.
Valérie Bouchard, B.Sc.
Alexandra Brouillard, B.Sc.
Rebecca Cernik, B.Sc.
Sandrine Charbonneau, B.Sc.
Lisa-Marie Davignon, B.Sc.
Audrey-Ann Journault, B.Sc.
Sonia Lupien, Ph. D.
Yasmine Zerroug, B.Sc.

Révision linguistique:

Valérie Bouchard, B.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 