



Fiche d'information sur la positivité toxique

Dans une société préoccupée par les « ondes positives », il peut être difficile d'ignorer les pressions sociales qui poussent à la positivité. Bien que l'optimisme ne soit pas une mauvaise chose en soi, la poursuite sans fin de la positivité peut devenir problématique (Davis, 2022b ; Ford & Mauss, 2013).

Qu'est-ce que la positivité toxique ?

La positivité toxique est le déni et le rejet du stress, de la négativité ou de toute émotion pouvant être perçue comme mauvaise, au profit de la positivité et de perspectives optimistes (Davis, 2022b ; Goodman, 2022 ; Beremejo et al., 2021 ; Kaufman, 2021). Lukin (2019) a défini la positivité toxique comme la pratique consistant à se présenter comme uniquement optimiste et à rejeter tout ce qui est associé à des émotions négatives (Beremejo et al., 2021).

La positivité toxique peut être ressentie à la fois dans les interactions interpersonnelles et individuellement, par le biais du dialogue avec soi-même et des attentes personnelles. Dans le cas des interactions interpersonnelles, bien que les circonstances où la positivité devient toxique se produisent généralement lors d'une conversation avec des interlocuteurs bien intentionnés, les interactions sont souvent dédaigneuses des sentiments présentés ou ressentis par la personne (Goodman, 2022 ; Davis, 2022b). Ce mépris peut entraîner des sentiments de jugement, d'incompréhension, de silence, de suppression et de déni des émotions (Goodman, 2022).

**« Une positivité saine fait de la place à l'espoir et à la réalité »
- Goodman, 2022**

Qu'est-ce qui peut rendre la positivité toxique ?

La positivité est adaptative et généralement bonne pour le bien-être, mais seulement si son utilisation n'est pas pour nier ou supprimer les émotions (Davis, 2022b). La recherche a montré que le fait de chercher à être toujours positif, quelle que soit la situation ou le contexte, peut avoir un impact négatif sur le bien-être et la capacité d'adaptation (Ford & Mauss, 2013). Par exemple, des recherches ont montré que le bonheur était un objectif important et hautement souhaité par les étudiants-es américains-es de niveau post-secondaire. Cependant, ce même groupe démographique a connu moins de soutien social et de réussite scolaire en raison de son désir de se présenter comme heureux alors qu'une autre émotion (par exemple, la tristesse, la colère, la confusion, etc.) aurait été plus appropriée (Ford et Mauss, 2013).

Des études ont montré que le fait d'accorder une grande importance au bonheur peut non seulement le rendre moins accessible, mais aussi l'associer à la dépression et aux symptômes dépressifs, qu'ils soient cliniquement identifiés ou autodéclarés. Dans les études corrélationnelles, plus les gens accordent de l'importance au bonheur, plus ils sont susceptibles de faire état d'un bien-être émotionnel moindre (Ford & Mauss, 2013 ; Ford et al., 2014). Les personnes qui accordent une grande importance à la positivité et à l'optimisme ont tendance à avoir des attentes élevées quant à leur capacité à atteindre et à maintenir ces états. Ces attentes personnelles accrues peuvent être préjudiciables si, en fin de compte, ce que ces personnes ressentent ne reflète pas le bonheur qu'elles souhaitent (Davis, 2022b ; Ford et Mauss, 2013).



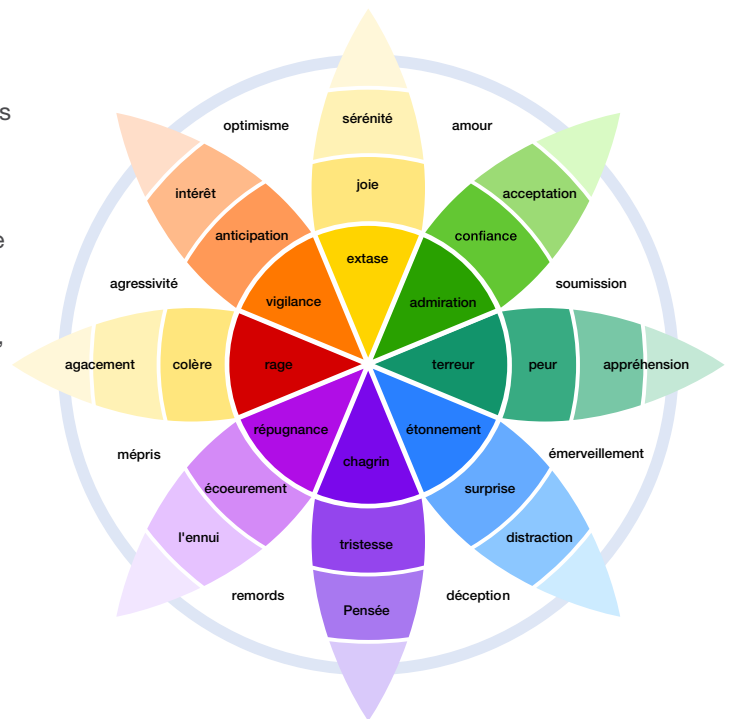
Émotions négatives

Il est important de préciser que le fait de qualifier une émotion de négative ne signifie pas qu'elle est mauvaise ou erronée. Les émotions négatives sont généralement considérées comme des émotions perturbatrices ou désagréables, mais elles fournissent également des informations précieuses sur ce que nous ressentons et sur la manière dont nous pouvons satisfaire nos besoins (Davis, 2022b).

Les émotions négatives varient et, comme toutes les émotions, la manière dont elles sont exprimées dépend de nombreux facteurs comportementaux, expérientiels et physiologiques qui se recoupent (Gross, 2002). Le désir ou l'acte de réguler nos émotions peut se produire consciemment ou inconsciemment (Gross, 2002), mais le fait de reconnaître et de prendre le temps de traiter l'émotion authentique et les sentiments qui en découlent peut avoir un impact positif sur notre santé et notre bien-être en général (Davis, 2022b ; Ford & Mauss, 2013 ; Ford et al., 2014 ; Cullen, 2020).

Voici une liste d'émotions négatives courantes dérivée de la roue des émotions de Plutchik (Davis, 2022a) :

Terreur, peur, appréhension - Rage, colère, agacement - Dégoût, répugnance, ennui - Chagrin, tristesse, pessimisme.



Saviez-vous ? : La suppression émotionnelle, qui consiste à inhiber l'expression externe de ses sentiments internes, peut non seulement avoir un impact négatif sur la santé mentale, mais aussi entraîner des maladies liées au stress, notamment en supprimant les réponses immunitaires de l'organisme (Cullen, 2020 ; Patel & Patel, 2019).

Suppression émotionnelle

La suppression émotionnelle peut se produire lorsque nous intériorisons la croyance selon laquelle les émotions négatives sont « mauvaises » ou « erronées ». Cet acte de cacher nos vrais sentiments n'est pas seulement pire sur le moment, mais peut être préjudiciable à notre santé mentale, physique et sociale (Davis, 2022a ; Gross, 2002 ; Goodman, 2022 ; Boland et al., 2019 ; Kaufman, 2021 ; Shahar et al., 2018).

Des études ont montré que la suppression émotionnelle peut avoir des conséquences psychologiques à long terme, notamment la dépression, l'anxiété et les maladies liées au stress (Boland et al., 2019 ; Cullen, 2020). Elle peut également avoir un impact sur nos relations sociales en épuisant les ressources cognitives, en diminuant les comportements expressifs liés aux émotions (tant positives que négatives) et en dissimulant les indices sociaux qui sont utiles pour communiquer avec les autres (Gross, 2002 ; Boland et al., 2019).

À l'inverse, l'acceptation et l'expression d'une variété d'émotions positives et négatives nous aident non seulement à nous adapter plus facilement aux situations courantes de la vie (Ford & Mauss, 2013), mais peuvent également accroître l'intimité et les comportements de soutien dans les relations interpersonnelles (Davis, 2022a). Les études sur la « croissance post-traumatique » ont montré que certaines personnes se développent après avoir vécu des événements difficiles dans leur vie. Parmi ces domaines de croissance, citons un sens accru de la compassion, un sentiment d'avoir un but, la reconnaissance des forces personnelles, et la créativité (Kaufman, 2021).

Conseils pour lutter contre la positivité toxique intériorisée :

- ▲ Autorisez-vous à ressentir vos émotions (à la fois positives et négatives).
- ▲ Rappelez-vous que toutes les émotions sont valables.
- ▲ Réfléchissez à ce que vous ressentez sur le moment. Les émotions et les sentiments peuvent fournir des informations précieuses sur une situation.
- ▲ Pratiquez la pleine conscience ou la réflexion attentive. [Cliquez ici](#) pour visionner un webinar du CISMIC sur la pleine conscience.
- ▲ Recherchez le soutien sans jugement de personnes en qui vous avez confiance pour vous accepter et valider vos émotions (amis, famille, thérapeute, etc.).

Rappels pour les soutiens.

○ Ne présumez pas que ce qui peut vous aider sera utile à quelqu'un d'autre. Demandez-leur ce qui pourrait leur être utile, qu'il s'agisse d'une oreille attentive, d'une aide à la résolution de problèmes, de ressources ou d'un repas.

○ Essayez d'éviter d'utiliser des dictons courants ou de vous référer à vos propres expériences à surmonter les défis. Des phrases telles que « Les bonnes ondes seulement », « Voyez le bon côté des choses » ou « Ne vous inquiétez pas pour ça » peuvent être un déni de leur réalité et une indifférence à l'égard de leurs sentiments. La vie peut être difficile et essayer de donner une tournure positive à une situation difficile peut non seulement s'avérer inutile, mais aussi susciter des attentes irréalistes.

○ Validez leur expérience en reconnaissant les difficultés qu'ils rencontrent, sans porter de jugement.

○ Soyez honnête quant à votre capacité à apporter un soutien. La connaissance de vos propres limites émotionnelles peut vous permettre d'apporter un soutien sincère.

○ Rappelez-vous que vous n'avez pas à « régler » les problèmes de qui que ce soit. Permettre à la personne de vivre ses émotions authentiques sans les supprimer, les réprimer ou les masquer est un acte de soutien.



Références

- Allyn, R. (2022). *The Important Difference Between Emotions and Feelings* | Psychology Today Canada. [www.psychologytoday.com. https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-pleasure-is-all-yours/202202/the-important-difference-between-emotions-and-feelings](https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-pleasure-is-all-yours/202202/the-important-difference-between-emotions-and-feelings)
- Beremejo, M., Eleazar, E., Quinto, K. L., & Villarez, A. (2021). *TOXIC POSITIVITY AND ITS ROLE ON COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC*.
- Boland, M., Papa, A., Oliver, E., & del Carlo, R. (2019). Depressive Suppression: Effects of Emotion Suppression on Multiple Emotions for Depressed Versus Nondepressed Individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 43(5), 910–925. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10002-5>
- Burton, N. (2014). *What's the Difference Between a Feeling and an Emotion?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201412/whats-the-difference-between-feeling-and-emotion>
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6(1), 25–29. <https://doi.org/10.2174/1745017901006010025>
- Cullen, M. (30 Janvier 2020). *How to Regulate Your Emotions Without Suppressing Them*. Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_regulate_your_emotions_without_suppressing_them
- Davis, T. (2011). *Emotion: Definition, Theories, and List of Emotions*. The Berkeley Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/emotion.html>
- Davis, T. (2022a). *Negative Emotions: List & 158 Examples (+PDF)*. The Berkeley Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/negative-emotions.html>
- Davis, T. (Janvier 2022b). *How Positivity Can Turn Toxic* | Psychology Today. [www.psychologytoday.com. https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/202201/how-positivity-can-turn-toxic](https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/202201/how-positivity-can-turn-toxic)
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2013). *THE PARADOXICAL EFFECTS OF PURSUING POSITIVE EMOTION When and Why Wanting to Feel Happy Backfires*.
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately Seeking Happiness: Valuing Happiness is Associated With Symptoms and Diagnosis of Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 890–905. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>
- Goodman, W. (2022). *Toxic positivity : keeping it real in a world obsessed with being happy*. Tarcherperigee.
- GROSS, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Kaufman, S. B. (18 août 2021). *The Opposite of Toxic Positivity*. The Atlantic. <https://www.theatlantic.com/family/archive/2021/08/tragic-optimism-opposite-toxic-positivity/619786/>
- Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3), 16–21. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612x.ijpr-18-2564>
- Shahar, B.-H., Kalman-Halevi, M., & Roth, G. (2018). Emotion regulation and intimacy quality: The consequences of emotional integration, emotional distancing, and suppression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3343–3361. <https://doi.org/10.1177/0265407518816881>