

## SANTÉ

# Bien dans sa tête et donc en pleine santé

**Gérer correctement ses émotions est un facteur influençant favorablement notre santé. C'est désormais prouvé par une étude belge.**

● Emmanuel HUET

Les personnes qui gèrent au mieux leurs émotions sont en meilleure santé ! Surpasser les facteurs de stress, exprimer constructivement sa colère ont une influence concrète sur notre santé mentale et physique.

A priori, ces constatations tombent sous le sens. Mais une étude réalisée conjointement par la Mutualité chrétienne, l'UCL et la KUL a permis d'évaluer concrètement l'influence des compétences émotionnelles sur notre santé. «*Il y avait une intuition*, confirme Moïra Mikolajczak, professeur à l'UCL. *Mais on ne connaissait pas la taille de cet effet.*»

Deux études ont été réalisées (sur base d'un échantillon valable de 10 926 personnes) par le biais de questionnaires. Ainsi, on a pu déterminer le profil des répondants en le couplant aux données de la Mutualité : des données informant de la fréquence de visites auprès des médecins, des hospitalisations, de la consommation de médicaments...

Les facteurs de risque intervenant dans la dégradation de la santé sont identifiés. Certains sont peu modifiables. L'âge en est un. Plus il



**L'éducation, l'activité physique, l'âge interviennent dans vos compétences émotionnelles. Un niveau élevé de celles-ci a un impact positif sur la santé.**

## Un facteur favorisant le burn-out

Le burn-out et la dépression peuvent être développés trois fois plus vite auprès d'une population ayant des compétences émotionnelles faibles. «*Mais ça ne veut pas dire que quelqu'un qui fait un burn-out a systématiquement des CE faibles*», explique le professeur de l'UCL. Pour le contrer, il faut réagir «*et ne pas rester dans un environnement toxique. Soit en changeant de travail ou en allant à la rencontre de la direction.*»

Grâce à cette analyse, la Mu-

tualité peut apporter une vision différente sur l'encadrement des soins. «*Notre rôle est plus large que de rembourser ce qui est obligatoire dans l'assurance-maladie*, confirme Marc Justaert, président de la MC. *Il faut reconnaître la nécessité de faire quelque chose dans la politique préventive. Mais pour ça, il faut espérer que le gouvernement nous laisse de la marge...*»

En Flandre, la Mutualité a déjà entamé des campagnes de sensibilisation «*pour améliorer sa résistance men-*

*tale*». Côté francophone, des actions seront lancées en mars 2015.

Pour traiter la dépression, Marc Justaert insiste sur le rôle d'un accompagnement psychologique. «*Le traitement médicamenteux n'est pas suffisant.*»

En saisissant le mal au plus tôt, on pourrait envisager une diminution des soins de santé. «*Si on améliore les compétences émotionnelles de 1 %, on réduit de 1 % les soins de santé,*» soutient la chercheuse de l'UCL. ■ **E. H.**

est avancé, plus on risque de recourir à des soins de santé. Le niveau d'éducation a aussi un impact sur notre santé. «*Les compétences émotionnelles (CE) sont le prédicateur de santé le plus important après l'âge.*»

Selon l'étude, «*une personne disposant de CE élevées voit le médecin une fois de moins par an, passe une demi-journée de moins à l'hôpital et consomme 128 doses de médicaments de moins qu'une personne disposant de CE peu élevées.*»

Les compétences émotionnelles atténuent les effets des facteurs de risque sur la santé. C'est ce que démontre l'étude par le biais de quelques exemples. Un individu avec un faible niveau d'éducation consultera annuellement 1,2 fois en plus un médecin.

De même pour l'activité physique : «*Les personnes ayant peu d'activités physiques portent préjudice à leur santé. S'ils ont une bonne CE, c'est comme s'ils faisaient une activité.*»

Être bien dans sa tête influence donc votre santé. L'analyse doit susciter des changements au sein des individus. La Mutualité donne quelques conseils pour «*être émotionnellement plus compétent*» : apprendre et écouter ses émotions, prendre du temps, comprendre ce que nos émotions disent, changer pour être mieux... Marc Justaert, président de la Mutualité chrétienne en appelle au gouvernement : «*son investissement dans la prévention, ce n'est pas grand-chose.*» Prévenir et encadrer les personnes psychologiquement plus faibles soulageraient la facture des soins de santé. ■