

La gestion de nos émotions, un plus pour la santé

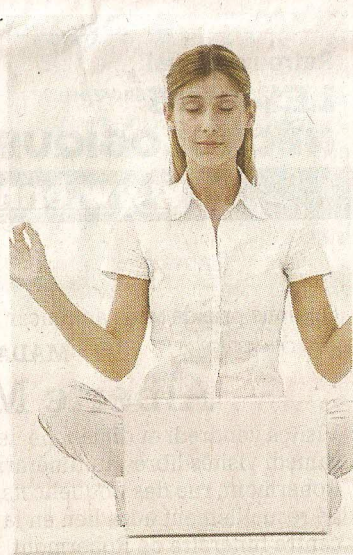
Face à une contrariété, certaines personnes vont réagir en pestant, en râlant, en se disant que c'est toujours à elles que ça arrive... D'autres vont relativiser, ou expliquer de façon constructive en quoi ils sont contrariés. C'est ce qu'on appelle les « compétences émotionnelles » (CE), et elles peuvent avoir des conséquences sur notre santé mentale, mais aussi physique. « D'après la littérature scientifique, les personnes qui ont des CE élevées

sont plus heureuses, ont moins de risques de développer des troubles psychiques, sont plus satisfaites dans leurs relations sociales et, toutes choses étant égales par ailleurs, sont plus performantes au travail. Mais, jusqu'ici, nous ne disposons encore d'aucune donnée scientifique permettant d'établir un lien objectif entre CE et santé. C'est aujourd'hui chose faite», explique le professeur Moira Mikolajczak, de l'Université catholique de Louvain (UCL).

Une étude vient en effet d'être menée conjointement par la Mutualité chrétienne (MC), la KUL et l'UCL. Une enquête basée sur près de 11.000 formulaires, dont la conclusion est que les compétences émotionnelles ont bien un impact sur la santé.

128 DOSES DE MÉDICAMENTS EN MOINS

Ainsi, une personne capable de gérer ses émotions, sur une année, voit le médecin une fois de moins, passe une 1/2 journée de moins à



Soyez zen, rien de tel !

■ RE.

l'hôpital et consomme 128 doses de médicaments de moins qu'une personne disposant de compétences émotionnelles peu développées. Selon les auteurs de l'étude, celles-ci sont donc un facteur influençant la santé, comme l'âge, le poids, les habitudes alimentaires, l'activité physique ou encore la consommation de tabac. Comme ces dernières, « les compétences émotionnelles devraient faire l'objet d'une attention particulière dans l'enseignement et, pourquoi pas, d'une véritable promotion », estime Jean Hermesse, secrétaire générale de la MC. Selon lui, il s'agirait d'un investissement favorable à la diminution des dépenses en soins de santé. ■

MBV.