


Des photos pour toujours

Avec son téléphone, avec sa tablette, et parfois même avec un ...

[Plusmagazine](#) | [Le Vif Info](#) | [Economie](#) | [Moneytalk](#) | [Canal Z](#) | [Le Vif Weekend](#) | [Focusvif](#) | [Sport](#) | [Construire & Rénover](#) |

[Droit & Argent](#) | [Santé](#) | [Multimedia](#) | [Loisirs](#) | [Société](#) | [Club](#) | [Jeux/Concours](#) | [Avantages](#) |

[Plusmagazine.be](#) > [Santé](#) > [Actualité](#) • Les compétences émotionnelles influencent la santé


Les compétences émotionnelles influencent la santé

25 novembre 2014 - Auteur : Catherine Decock

Une alimentation saine, une activité physique et des relations harmonieuses. On sait depuis longtemps que tout cela a un effet bénéfique sur notre santé. On peut désormais ajouter les compétences émotionnelles à la liste des ingrédients qui nous font du bien.

Pour la première fois, une étude scientifique de grande ampleur démontre les bienfaits d'une bonne gestion des émotions sur la santé. Il s'agit d'une enquête menée par des chercheurs de l'UCL et de la KU Leuven, en partenariat avec les Mutualités chrétiennes. Selon les conclusions de cette étude, une personne disposant de compétences émotionnelles (CE) élevées voit le médecin une fois de moins, passe une demi-journée de moins à l'hôpital et consomme 128 doses de médicaments de moins qu'une personne disposant de CE peu développées. Il est possible de développer ces compétences émotionnelles – cette capacité à gérer nos émotions – à n'importe quel moment de notre vie.



DES CHOSES PLUS IMPORTANTES DANS LA VIE

Nous éprouvons tous des émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Nous nous différencions des autres dans la manière dont nous les gérons, les reconnaissons, les exprimons, les comprenons. « Les personnes qui disposent de CE élevées peuvent mieux identifier leurs sentiments et ainsi les exprimer calmement au bon moment. Elles ne se laissent pas submerger par leurs émotions, mais parviennent à s'en servir pour comprendre ce qu'il se passe », explique la chercheuse Sigrid Vancorenland. " Si je rentre du travail, que je suis très stressée et que je décharge mon stress en criant sur tout le monde et en attrapant un whisky pour me calmer, mes enfants vont acquérir cette mauvaise stratégie de régulation. Par contre, si je prends un moment pour m'asseoir, relativiser, faire le vide... Si je leur dis 'maman a eu une mauvaise journée, elle est un peu stressée mais elle est tellement contente de vous voir', alors mes enfants vont apprendre qu'il y a des choses plus importantes dans la vie ", estime pour sa part Moïra Mikolajczak, co-auteur de l'étude.

11.000 PERSONNES SONDÉES

Selon l'enquête, menée auprès de 11.000 personnes sur base de 50 questions, les compétences émotionnelles ont donc bien un impact sur la santé, au même titre que l'âge, le poids, les habitudes alimentaires, l'activité physique, la consommation de tabac, etc. Les réponses à ces questions ont en effet été croisées avec les bases de données de la Mutualité chrétienne sur l'utilisation des soins de santé. C'est ainsi que les chercheurs ont pu vérifier objectivement l'impact des CE sur la consommation de médicaments. Les résultats démontrent que plus une personne dispose de CE élevées, mieux elle se comportera dans son usage des soins de santé. Une personne âgée de 50 ans ou plus dotée d'importantes CE consommera jusqu'à 180 doses de médicaments de moins qu'une autre ayant des CE faibles. Cet effet est indépendant du niveau social et d'éducation. Par ailleurs, de fortes CE diminuent les effets d'autres facteurs à risque comme un IMC important et une faible pratique d'activités physiques. Toutefois, un mode de vie sédentaire ne serait pas vraiment un problème, à condition d'avoir une excellente gestion de ses états d'âme.

APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

Pour ces chercheurs, apprendre à gérer ses émotions c'est une compétence comme une autre, qui se développe et s'entretient. Il faut apprendre à écouter ses sentiments, à penser différemment en se concentrant sur les aspects positifs ou à exprimer ses émotions de manière constructive. "Les CE doivent donc être intégrées dans les approches de prévention en matière de santé. Au même titre que l'activité physique ou l'alimentation saine, par exemple, elles devraient faire l'objet d'une attention particulière dans l'enseignement et, pourquoi pas, d'une véritable promotion", a estimé Jean Hermesse, secrétaire général de la Mutualité chrétienne. Selon lui, il s'agirait d'un investissement favorable à la diminution des dépenses en soins de santé.

LES PLUS LUS

1. Et chez nos voisins, quel est l'âge légal de la pension ?
2. La Belgique se classe 27e en matière de qualité de vie des personnes âgées
3. La star du jardin, en hiver, c'est elle: la rose de Noël !
4. Quelle allocation pour un crédit-temps ?
5. Evaluer soi-même ses capacités à conduire

CE MOIS-CI DANS PLUS MAGAZINE



- Développez votre empathie pour des relations plus riches
- Annie Cordy. Rigolote, mais bien élevée
- Devrions-nous travailler jusqu'à 96 ans ?
- Aux petits soins pour vos intestins sensibles
- Les animaux du divorce. A qui la garde du Medor ?

[Abonnez-vous >](#)