

Mieux gérer ses émotions pour vivre en bonne santé

SOCIETE (<http://www.rtbf.be/info/societe>) | Mis à jour le jeudi 20 novembre 2014 à 11h09

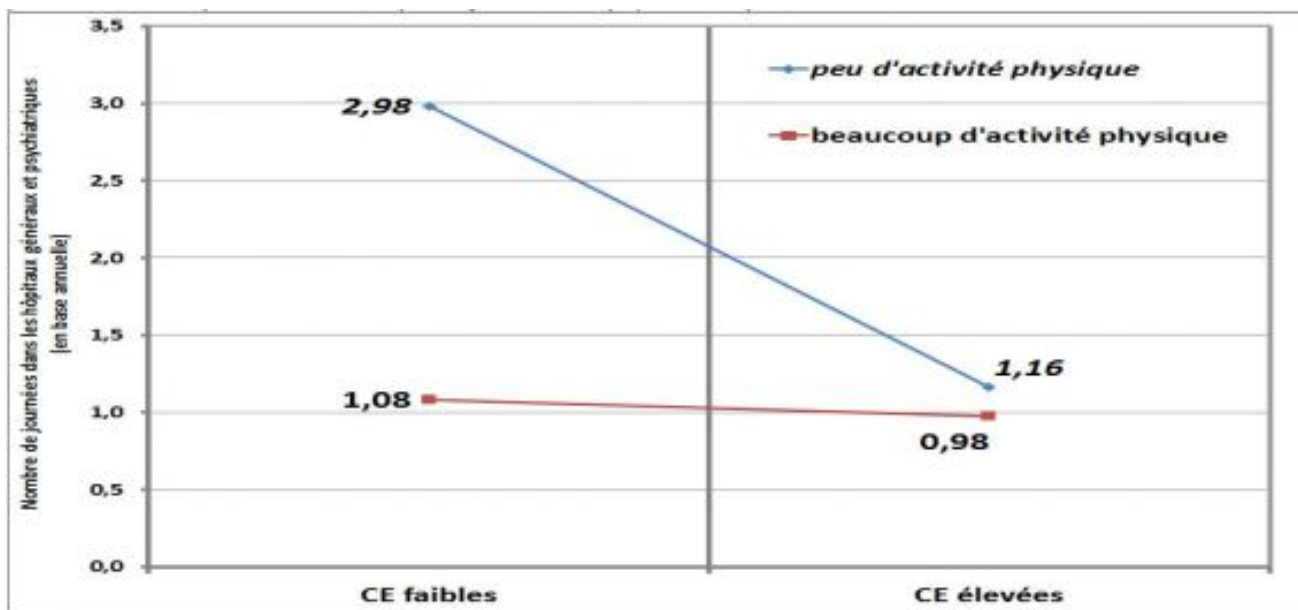
Apprendre à gérer ses émotions négatives, cela permettrait de faire durer son couple plus longtemps, d'être plus performant au travail, mais aussi d'être en bonne santé. Cela peut paraître évident, mais pour la première fois une étude scientifique le démontre. Et les auteurs sont Belges : des chercheurs de l'UCL et de la KUL, en partenariat avec les mutualités chrétiennes.

Nous avons tous nos jours avec et nos jours sans. Stress, colère ou coup de blues : parfois nos émotions nous dépassent. L'impact sur notre santé de ces émotions mal gérées serait réel. " *Si je n'arrive pas à gérer mon stress, je vais gérer beaucoup plus d'hormones de stress. A court terme, ces hormones sont tout à fait fonctionnelles. Mais quand elles sont sécrétées de manière prolongées et exagérées, elles vont avoir un impact négatif sur notre santé* ", explique Moira Mikolajczak co-auteure de l'étude.

Nos émotions ont bien-sûr un impact sur notre moral –un belge sur trois souffre d'ailleurs de problèmes psychiques- mais aussi sur notre physique. " *Cela va des petits maux de ventre ou de tête aux problèmes cardio-vasculaires ou gastro-intestinaux* ", précise la chercheuse.

Une bonne gestion des émotions peut remédier à un mode de vie sédentaire

Les chercheurs se sont basés sur une série de questionnaires. Et les résultats sont interpellants : avec l'âge, le sexe et la pratique sportive, la gestion des émotions est l'un des grands facteurs déterminants de notre santé. Plus étonnant encore : un mode de vie sédentaire ne serait pas vraiment un problème, à condition d'avoir une excellente gestion de ses états d'âme.



(#newsImagesPane)

CE : compétences émotionnelles - UCL / KUL / mutualités chrétiennes

Nous ne sommes pas tous égaux face à nos émotions, certains savent mieux les gérer que d'autres. " *C'est un peu comme le QI. La majorité des gens sont dans la moyenne. Il y a aussi des gens qui sont excellents et d'autres qui sont beaucoup moins bons* ", confirme Moira Mikolajczak.

Pour ces chercheurs, apprendre à gérer ses émotions c'est une compétence comme une autre. Une compétence qui se développe et s'entretient. " *Ça ne se fait pas du jour au lendemain. C'est au prix d'un travail sur soi, d'un investissement. Au début on va vouloir apprendre à exprimer ses émotions plus constructivement. La première fois on va se sentir débordé par sa colère. Et à force de persévérance, on s'améliore petit à petit* ", prédit l'auteure.

Une compétence comme une autre

Bref, on ne change pas un grincheux du jour au lendemain. L'idéal est d'apprendre à comprendre ses émotions et à la maîtriser dès la petite enfance. Et les parents ont bien évidemment un rôle à jouer. " *Si je rentre du travail, que je suis très stressée 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 Moïra Mikolajczak.

Autre acteur essentiel : l'école. Pour ces chercheurs il faudrait investir dans la sensibilisation des enfants. Leur apprendre à se calmer et à réagir de façon constructive. " *Il y a bien des modules sur l'éducation sexuelle, l'alimentation ou l'importance de l'activité physique "*, argumente Moïra Mikolajczak. Cette éducation aux émotions pourrait donc prendre une forme similaire.

Un choix de société

Pour Jean Hermesse, le secrétaire général des mutualités chrétiennes, les autorités auraient effectivement intérêt à investir dans une telle sensibilisation. " *L'augmentation de la consommation d'anti-dépresseurs en Belgique est frappante, illustre-t-il. On démontre ici que les personnes qui ont une bonne capacité à gérer leurs émotions ont une consommation nettement moindre. Difficile pour l'instant de chiffrer les économies que cela pourrait représenter en matière de santé publique. Mais une chose est sûre : il y aura un impact ! "* Jean Hermesse va plus loin. Malgré le contexte économique difficile, la question devrait être une priorité des pouvoirs publics. " *On sent aujourd'hui que les personnes sont stressées. Elles ont peur de perdre leur boulot, leurs allocations. Cela peut conduire au burn-out, à la dépression, voir au suicide. Il faut savoir quelle société on veut ! "*

Barbara Schaal