



## Les émotions ont une influence sur la consommation des soins de santé

Belga | 19 Novembre 2014 13h57



Les compétences émotionnelles (CE) des personnes ont une influence concrète sur leur santé, mentale et physique, et sur leur bien-être en général, confirme une étude présentée mercredi et menée conjointement par la Mutualité chrétienne (MC), l'Université catholique de Louvain (UCL) et la Katholieke universiteit Leuven (KUL).

Il ne s'agit pas d'une révélation en soi mais "jusqu'ici, nous ne disposons encore d'aucune donnée scientifique permettant d'établir un lien objectif entre compétences émotionnelles et santé", a souligné le professeur Moïra Mikolajczak de l'UCL, auteur de l'étude. Les CE sont la manière dont nous identifions, exprimons, comprenons, régulons et utilisons nos émotions ainsi que celles des autres. Selon l'enquête, basée sur près de 11.000 formulaires de 50 questions, les compétences émotionnelles ont un impact sur la santé, au même titre que l'âge, le poids, les habitudes alimentaires, l'activité physique, la consommation de tabac, etc. A titre d'exemple, sur un an, en moyenne, une personne disposant de 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. La Mutualité chrétienne précise par ailleurs que les CE peuvent être améliorées, notamment en apprenant à écouter ses sentiments, à penser autrement, en se concentrant sur les choses positives par exemple, ou encore 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", 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. (Belga)

Vous avez consulté : [Les émotions ont une influence sur la consommation des soins de santé](#)

### Mes plaisirs



Thierry Henry, l'indétrônable star aux USA

### Info



Incendie à la centrale Tihange 3: le réacteur nucléaire est à l'arrêt

### Mes gadgets



Houdret, Brûls, Laerenbergh et Henkens sont les champions FIFA 13 de leur club

### Sport



Charleroi s'impose à Westerlo au bout du suspense

Nos sites

[RTL info](#)

[RTL sport](#)

[RTL people](#)

[RTL Belgium](#)

[Gojimag](#)

[Pour lui](#)

[RTL Vidéos](#)

[Nos services](#)

[Comment nous contacter](#)

