

Cerveau&Psycho N°35 - septembre - octobre 2009 | Réagir à cet article

SYNTHÈSE - PSYCHOLOGIE

Dossier : mieux vivre ses émotions

L'intelligence émotionnelle est la capacité de comprendre ses émotions, de les exprimer avec précision et de les réguler. Cette aptitude est essentielle pour avoir une vie équilibrée, aussi bien dans le couple qu'en société ou au travail.

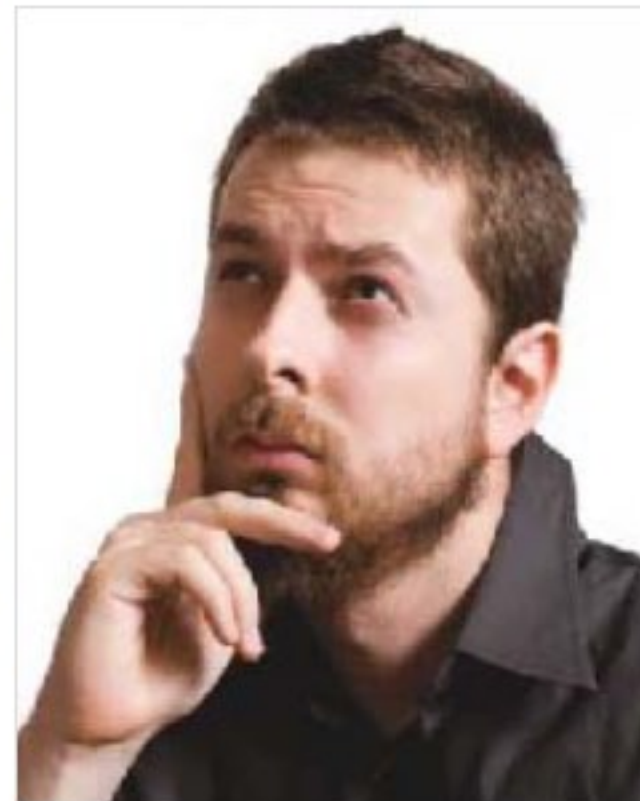
Moïra Mikolajczak

L'observation du rôle joué par nos émotions dans la vie quotidienne – de même que les recherches scientifiques menées sur cette question – fait apparaître un curieux paradoxe : les émotions semblent autant optimiser qu'entraver notre fonctionnement. Trois exemples en donnent l'illustration : le fait que les émotions augmentent ou réduisent les chances de survie selon les cas ; le fait qu'elles améliorent la prise de décision, mais la perturbent aussi parfois ; et enfin le fait qu'elles jouent un rôle tantôt favorable, tantôt défavorable dans nos relations sociales.

Le paradoxe des émotions

En ce qui concerne les chances de survie, les émotions ont généralement un rôle positif, préparant l'organisme à faire face à diverses situations. La peur accélère la détection des menaces environnantes et permet de réagir plus promptement au danger. La colère augmente le tonus musculaire, ce qui aide à se défendre plus efficacement. Toutefois, les émotions diminuent les chances de survie en poussant l'individu à adopter des comportements dangereux. Ainsi, la colère amène à conduire imprudemment, et l'excitation diminue les chances de se protéger avant un rapport sexuel.

Sur le deuxième aspect – la prise de décision –, le neurologue américain Antonio Damasio a montré que les émotions sont indispensables puisque les gens ayant subi des lésions dans les zones cérébrales sous-tendant les émotions sont le plus souvent incapables de gérer leur argent, leur vie...



L'auteur

Moïra Mikolajczak est chargée de recherche au Fonds national belge de la recherche scientifique (FNRS), chercheur à la Faculté de psychologie de l'Université catholique de Louvain et chargée de cours à l'École de management de Louvain.

Dans ce numéro



Cerveau et
psycho N°35
septembre -
octobre 2009