



LA RENCONTRE

Spécialiste des compétences émotionnelles, Moïra Mikolajczak cosigne, avec Martin Desseilles, un livre pratique et ludique : *Vivre mieux avec ses émotions* (Odile Jacob). Apprendre à les réguler permet de profiter davantage de toutes les nuances de leur biodiversité. Pour une meilleure qualité de vie.

PROPOS RECUEILLIS PAR CARINE ANSELME

MOÏRA MIKOLAJCZAK

Docteur en psychologie, Moïra Mikolajczak est Professeur à l'Université Catholique de Louvain (UCL). Elle enseigne également à l'Université Paris V. Spécialiste dans le domaine des émotions, elle a publié plusieurs ouvrages sur ce thème et a notamment assuré la coordination (avec Martin Deseilles) de *Traité de régulation des émotions* (De Boeck, 2012).

Psychologies : Vivre mieux avec ses émotions, ce n'est pas les supprimer, même si elles sont négatives, mais les moduler...

Moïra Mikolajczak :

En effet, quelqu'un qui est capable de réguler ses émotions signifie qu'il parvient à les mettre en adéquation avec ses objectifs et les exigences du contexte. En fonction du moment et de l'environnement, on

peut être appelé à les moduler à la baisse comme à la hausse. Si je suis triste et que cela m'empêche de travailler, je peux vouloir diminuer cette émotion pour gagner en efficacité. En revanche, si je suis chef d'entreprise et qu'un de mes employés a exagéré, je suis susceptible de vouloir expressément augmenter ma colère, afin de lui faire sentir qu'il a dépassé les limites et le recadrer. Moduler ses émotions, c'est apprendre à ne plus en être le jouet, mais avoir une prise dessus.

Chacun possède-t-il le même

« **Entretenir une grande biodiversité émotionnelle permet d'être moins souvent malade** »

MOÏRA MIKOLAJCZAK

terreau pour cultiver les émotions ?

M.M. : Malheureusement, non ! Notre terreau est composé d'une part d'influences génétiques, qui

font que nous serons plus ou moins sensibles. D'une manière générale, ceux qui ont une plus grande sensibilité vivront des émotions plus fortes ; ils auront donc plus à faire pour les réguler. À cela va s'ajouter l'éducation. Si l'on a en face de soi des parents incapables de moduler leurs émotions et qui, quand ils vont mal, les anesthésient à coup d'alcool, on ne sera pas à même d'envisager d'autres manières de les réguler. Mais ce n'est pas parce qu'on n'a pas un bon terreau qu'il est impossible de faire pousser des fleurs ! Il faudra alors « jardiner » davantage nos émotions.

Comment s'opère au niveau émotionnel la pondération entre les gènes hérités de nos parents et les expériences de vie ?

M.M. : C'est un point important à soulever : on peut en effet avoir reçu en héritage de « bons » gènes permettant d'être maître de ses émotions, mais des événements de vie >>>

>>> difficiles (deuil, licenciement, divorce...), répétitifs, peuvent entamer nos ressources. Le seuil est différent pour chacun, mais nous avons tous une limite où nos ressources intérieures vont s'effondrer. Pour revenir à proprement parler à la pondération entre gènes et expériences de vie dans notre équilibre émotionnel, c'est compliqué pour la chercheuse que je suis d'être tout à fait précise.

L'ensemble des recherches actuelles tend à démontrer que c'est 50/50 : 50% d'influences génétiques et 50% d'influences environnementales (histoire individuelle, influences de la vie familiale, etc.). Mais cela ne fait que dix ans que l'on a découvert que l'environnement peut moduler l'expression même des gènes ; c'est ce qu'on appelle l'épigénétique. Gageons que la recherche va affiner cette pondération dans les années à venir.

Qu'est-ce qui a orienté votre travail et vos recherches vers les compétences émotionnelles ?

M.M. : Les cordonniers sont toujours les plus mal chaussés (Rire) ! Ce qui m'a poussée à m'intéresser à ce domaine, c'est ma propre incapacité, plus jeune, à gérer mes émotions. Je me posais donc des questions. Au travers de mes recherches en psychologie, j'ai pu me pencher sur le pourquoi et le comment du fonctionnement émotionnel. Et, plus concrètement, de quelles manières peut-on agir dessus. En tout cas, je suis la preuve vivante que ça marche : aujourd'hui, je gère mille fois mieux mes émotions.

Vous avez expérimenté pour ce faire de nombreuses thérapies et techniques, reprises dans le livre. Qu'est-ce qui marche le mieux ?

M.M. : Objectivement, je ne peux pas épingleur une seule et unique approche. Au fil de mes recherches, j'ai testé telle technique, telle autre technique, ainsi de suite, et le résultat est que je vis mieux à présent avec mes émotions. L'idée de ce livre - qui propose une synthèse des approches proposées sur le marché - est justement de préciser qu'il n'existe pas une technique, bonne pour tout le monde. Ce n'est pas parce que la mindfulness, la sophrologie, ou toute autre technique, marche sur moi que cela

Ce sujet sera développé le 12 février de 14h à 15h30 dans l'émission *La vie du bon* côté animée par **Sylvie Honoré** en présence



de **Moïra Mikolajczak**,
psychologue, et de
Christiane Thiry,
rédactrice en chef.

marchera forcément sur vous, et vice-versa. C'est important de le souligner, sinon on a tendance à se décourager et à se dire : « Moi, je suis incurable ; je n'ai pas de prise sur mes émotions. » Ce qui est sûr, c'est que plus vous mettez de cordes à votre arc (en travaillant de concert la relaxation, l'hygiène de vie, l'équilibre alimentaire, le sommeil...), plus les choses vont aller mieux.

Cependant, à un niveau personnel, qu'est-ce qui vous a le plus aidée ?

M.M. : J'insiste, chaque personne va réagir différemment. Mais, personnellement, ce qui m'a considérablement aidée, c'est la réévaluation positive : c'est-à-dire le fait de pouvoir discerner dans chaque événement négatif, un élément positif. Une dispute avec le/la partenaire de vie, plutôt que d'être vue comme un désamour, peut ainsi être interprétée de manière positive comme une régulation saine de l'équilibre dans le couple, qui permet à chacun de s'exprimer et de repartir sur de nouvelles bases. Pratiquer cette réévaluation permet de voir les opportunités derrière les difficultés et les épreuves. Bien sûr, il existe d'autres situations qu'il est impossible de réinterpréter positivement. C'est le cas notamment de certains décès, de viols, de génocides. Dans ces cas-là, c'est une autre forme de changement cognitif qu'il faudra appliquer : l'acceptation.

Cette capacité à réguler ses émotions devient-elle naturelle un jour ?

M.M. : Le changement ne se fait évidemment pas du jour au lendemain. J'ai pu le vérifier sur moi-même. Au début, cela demande un travail quotidien. Au fil du temps, il faut fournir moins d'efforts. Cela s'explique : au niveau du cerveau, il y a une consolidation de certaines voies neuronales au fur et à mesure que l'on met en pratique des stratégies de renforcement des émotions positives.

Parallèlement, on assiste, entre autres, à une diminution des ruminations mentales.

À force de vouloir réguler nos émotions, ne va-t-on pas dans le sens d'une société artificielle, lisse et normative ?

M.M. : C'est une crainte légitime... Rassurez-vous : il n'y a aucun risque que cela arrive ! Pour différentes raisons, dont la principale est d'ordre

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE : *Vivre mieux avec ses émotions*, Dr Moïra Mikolajczak & Dr Martin Desseilles (Odile Jacob, 2013).

CONSEILS

Le bonheur est dans l'assiette

L'alimentation

influence clairement nos émotions. La malbouffe, les aliments trop gras, l'alcool, augmentent la perméabilité de la paroi intestinale, laissant du coup passer dans l'organisme des molécules toxiques, à même de causer une inflammation systémique. Avec des effets avérés sur l'humeur. Une des hypothèses avancées est le « *sickness behaviour* », legs de l'homme des cavernes : quand l'organisme ne va pas bien, il faut pouvoir s'arrêter. L'individu plus faible est aussi plus maussade : il arrêtera de « courir après les bêtes » et cherchera le soutien de ses proches. Ce qui constitue une aide à la guérison.

génétique. La nature aime autant le noir que le rose : depuis le temps des cavernes, elle a autant besoin de pessimistes que d'optimistes, d'heureux que de malheureux. Si on est pessimiste ou d'humeur maussade, on anticipera mieux les dangers, les écueils, les problèmes à venir. A contrario, si on a tendance à voir la vie en rose, on percevra davantage les opportunités à saisir, les possibilités à développer. C'est l'interaction des deux types d'individus qui permet le développement de l'espèce. Il est donc utile et incontournable de préserver cette diversité. On peut cependant chercher à s'améliorer ; à moduler ses hauts et ses bas émotionnels. Cela permet de casser certains cercles vicieux, comme la violence conjugale, par exemple.

Peut-on prolonger les effets positifs des émotions plaisantes ?

M.M. : Oui ! Ce sujet fait d'ailleurs l'objet de la thèse d'une de mes doctorantes (un livre est prévu à terme). Pour être heureux, il ne suffit pas seulement d'avoir une prise sur les émotions négatives, encore faut-il augmenter la fréquence et la longévité des émotions plaisantes. Une des stratégies les plus efficaces pour mieux profiter de leurs effets bienfaisants consiste à lutter contre notre tendance naturelle à ressasser le passé et craindre le futur ; laisser le « sac à dos » de côté pour savourer le présent....même si ce n'est pas facile ! On peut ainsi noter chaque soir 3 choses pour lesquelles on estime avoir de la chance par rapport aux autres, ou encore 3 événements positifs qui ont émaillé la journée.

Quel est l'intérêt d'entretenir une biodiversité émotionnelle équilibrée ?

M.M. : On le voit dans la nature : plus la biodiversité est importante, plus le système est sain. C'est aussi le cas dans le domaine des émotions. Ce que le chercheur en psychologie Jordi Quoidbach appelle « l'émodiversité » est essentiel : on a ainsi découvert qu'entretenir une grande biodiversité émotionnelle permet d'être moins souvent malade. Concrètement, la vie va se charger de mettre toutes les émotions possibles sur votre chemin : tristesse, joie, colère... Or, en apprenant à mieux réguler ses émotions, on permettra à toute la palette émotionnelle de s'exprimer. Par exemple, si je suis triste d'avoir échoué à un examen et que je reste engluée durant des mois dans cette déprime, je ne laisse pas la place à d'autres émotions ; je ne parviendrai peut-être pas à profiter d'un bon moment. Paradoxalement, le fait de pouvoir mieux gérer ses émotions, laisse donc plus de place aux émotions, y compris les bonnes. ■