

Le monde de
l'intelligence

Le monde de l'intelligence



**COMPRENDRE
SANS ENTENDRE?**

DES CHERCHEURS RÉVÈLENT
D'INCROYABLES APTITUDES
DE L'INCONSCIENT COGNITIF

bimestriel - n° 29 - février/mars 2013

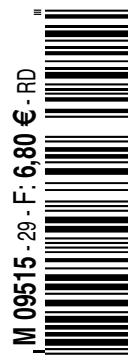
www.mondeo.fr

LES ÉMOTIONS Comment les décrypter?

- Le langage **émotionnel**
- La **chimie** des émotions
 - Mieux **mémoriser** ou négocier grâce aux émotions
 - Vivre en **harmonie** avec ses émotions



SCIENCES



M 09515 - 29 - F : 6,80 € - RD



ALBERT EINSTEIN
**PHYSIOLOGIE
D'UN GÉNIE**

PORTRAIT PSY
**L'ADULTE ROI
& L'ADULTE TYRAN**

MIGRAINE
QUELLES
CONSÉQUENCES
À LONG TERME?

✚ LE DÉSIR D'APPRENDRE - UNE RÉTINE POUR VOIR LE BRAILLE- 12 PAGES DE JEUX ETC.

BEL/LUX 6,80 € - SUI 12 CHF - CAN 9,95 \$CAN - DOM 6,80 € - TOM 9,50 XPF - ALL/ESP/GR/ITA/PORT (Cont) 7,30 € - MAROC 70 Mad



Des conseils pratiques inspirés par la recherche

Dans “Vivre mieux avec ses émotions” (Odile Jacob, à paraître), Martin Desseilles et **Moïra Mikolajczak** s'appuient sur l'immense domaine d'études que constituent les émotions pour livrer une boîte à outils de la régulation émotionnelle.



« Une méthode globale, faite d'un ensemble d'outils dont l'efficacité varie d'une personne à l'autre ». C'est ainsi que Moïra Mikolajczak, chercheuse au département de psychologie de l'université catholique de Louvain (Belgique) présente l'ensemble des techniques de régulation émotionnelle détaillé dans un livre à paraître. Pourquoi est-il utile de réguler ses émotions? Pour profiter pleinement de la “biodiversité” émotionnelle et se libérer des réponses émotionnelles stéréotypées et enfermantes, et ainsi être en phase avec ce que l'on veut vraiment ressentir et communiquer. Voici comment, en quelques exemples.

ACCEPTER D'ÉPROUVER DES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES. Il ne s'agit pas de les supprimer, car les émotions servent à améliorer notre adaptation à l'environnement. La peur permet de réagir plus vite en cas de menace, tandis que la tristesse permet de réaliser ce qui compte pour nous.

PENSER AUTREMENT. L'objectif est de récupérer le contrôle de ses pensées, pour sortir de la spirale de la rumination. Il faut d'abord extraire le message véhiculé

par les ruminations, puis remettre les pensées à leur juste place. Pour extraire le message principal, le mieux est de procéder en trois étapes. 1) Qu'est-ce que je ressens au juste? Est-ce de la tristesse? De la frustration? De la colère? Un mélange de ces trois émotions? 2) Quel est le message de cette situation? Qu'est-ce qui me rend triste, me frustre ou m'énerve? 3) Puis-je faire quelque chose pour y remédier? Pour remettre les pensées à leur place, l'enjeu est d'apprendre à les considérer d'un œil observateur, et se rappeler qu'elles ne reflètent pas toujours la réalité. Plus précisément, nos émotions découlent de la manière dont nous percevons la réalité.

VOIR LES CHOSES AUTREMENT. Si l'émotion est le fruit de la perception de la situation et non de la situation en elle-même, alors nous disposons d'un moyen très puissant pour modifier nos émotions: changer notre perception de la situation. Par exemple en envisageant des situations de la vie quotidienne stressantes (« le métro est bondé ») sous un angle positif (« un peu de patience, je serai bientôt chez moi »).

ACCEPTER CE QU'ON NE PEUT PAS CHANGER. Même s'il est difficile, ce travail sur soi est source de nombreux bénéfices. Les recherches montrent qu'accepter pleinement les événements difficiles et les émotions qu'ils engendrent améliore le bien-être et la santé physique. D'ailleurs, des méthodes comme la méditation de pleine conscience se centrent sur cette capacité d'acceptation.

FAIRE ATTENTION À SES ÉMOTIONS. Nos capacités attentionnelles peuvent jouer un rôle essentiel dans la régulation émotionnelle. Il s'agit notamment d'être attentif au positif, plutôt que de focaliser sur les idées négatives, qu'on a tendance à confirmer en focalisant son attention sur les éléments négatifs de l'environnement.

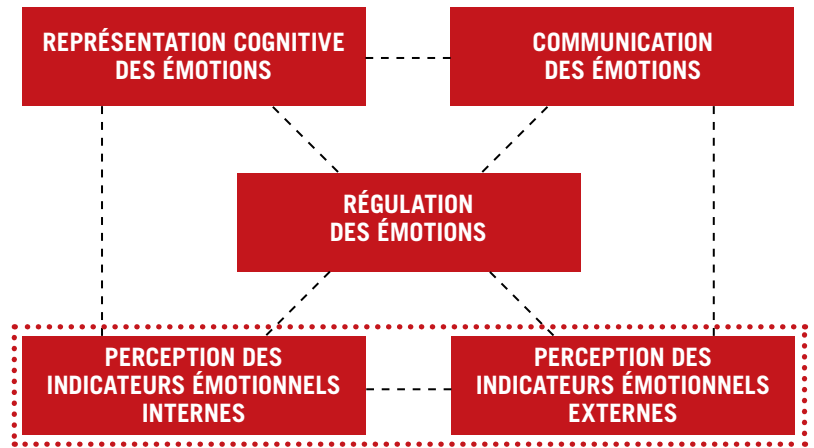
- pour arriver à moduler et à vivre pleinement nos émotions. Deuxièmement, la régulation est effectivement plus complexe, car elle peut se référer à différents registres de l'affectivité: les registres corporel, cognitif-mental et social. Par exemple, pour atténuer une forte préoccupation anxieuse, nous pouvons relativiser l'enjeu de la situation (une technique cognitive), solliciter une autre personne pour partager et mieux comprendre la situation émotionnelle (une technique sociale) ou nous relaxer physiquement (une technique corporelle) – ou réaliser toutes les trois ensemble. Il existe une grande variété de techniques de régu-

lation des émotions que nous avons répertoriées dans un “inventaire” (l'inventaire de techniques de régulation DOE-IT, qui distingue les émotions positives et négatives). Et il est vrai que tout le monde n'est pas au courant des techniques les plus efficaces pour réguler ses émotions. Nombre de personnes pourraient encore améliorer la régulation de leurs émotions, aussi bien que les autres dimensions du traitement affectif. C'est la raison pour laquelle nous travaillons dans la pratique, qu'il s'agisse de conseils ou de modules d'intervention, d'abord sur les autres dimensions et ensuite sur la régulation, pour les articuler au mieux.



© Getty Images

Les cinq dimensions de l'Ouverture émotionnelle



Les études montrent que ce changement de perspective permet de modifier progressivement notre perception du monde.

IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS. En comprenant ses réactions face aux situations stressantes, il devient possible de s'y faire face plus efficacement. Une étape essentielle consiste à identifier les difficultés en les classant dans trois catégories : les événements marquants de la vie, les soucis chroniques et les contrariétés quotidiennes.

« Certaines méthodes sont simples pour certains, très compliquées pour d'autres, estime Moïra Mikolajczak. Dans tous les cas, il faut les tester et s'entraîner longuement pour sortir des automatismes et en tirer un bénéfice vraiment significatif. »

> **REPRÉSENTATION COGNITIVE DES ÉMOTIONS** Centrée sur la perception des émotions ressenties, la représentation cognitive permet à l'individu de prendre conscience de ses sentiments. Cette dimension se focalise sur la capacité à discerner les états affectifs, à les différencier d'autres sensations corporelles et à prendre conscience des situations auxquelles les émotions sont liées.

> **COMMUNICATION DES ÉMOTIONS** On se situe ici dans le registre de l'interaction sociale, à travers les processus d'expression des émotions. Il s'agit de comportements intentionnels qui indiquent la manière dont l'individu accepte – ou non – ces registres expressifs, et qui sont utilisés pour faire connaître et partager une expérience affective.

> **PERCEPTION DES INDICATEURS ÉMOTIONNELS** Ils peuvent être internes (activation cardiovasculaire en cas de peur ou de colère, perturbation de la respiration, température, etc.) ou externes, c'est-à-dire susceptibles d'être perçus par autrui (expression faciale ou vocale, gestes et posture).

> **RÉGULATION DES ÉMOTIONS** Au cœur de l'Ouverture émotionnelle, cette dimension est définie comme un processus visant à agir sur les états émotionnels (leur survenue, leur forme, leur intensité ou leur durée), en les initiant, les évitant ou les maintenant. Ce concept s'inscrit dans les recherches sur le stress et les stratégies d'adaptation pour y faire face.

De quelle façon la méthode de l'Ouverture émotionnelle pourrait-elle être enrichie ?

Nous poursuivons plusieurs axes de recherche ultérieure : différencier encore les dimensions de l'Ouverture émotionnelle, par exemple face aux situations positives versus négatives, ou appliquer le modèle à d'autres problèmes psychiques ou de santé. En même temps, le fondement empirique nous semble déjà assez solide pour miser sur une autre piste prometteuse : les outils diagnostiques articulés avec les possibilités d'intervention ou de modification, notamment sous forme de "self-monitoring" informatisé – une application

sur mini-ordinateur ou smartphone. Une telle approche permettra d'enregistrer les épisodes émotionnels, le traitement et le vécu affectifs au quotidien, d'en dresser un profil et de faire des propositions individualisées ad hoc et sur place, comme un "système expert" : comment évaluer cette situation émotionnelle et comment la gérer, comment améliorer son mode de traitement affectif (en faisant des exercices personnalisés, etc.). Un tel système peut contribuer à enrichir notre vécu émotionnel, à nous ouvrir davantage à notre vécu, à l'échange émotionnel avec les autres, tout en épanouissant notre vie affective. ●

RÉFÉRENCES

■ M. Reicherts, Ph.A. Genoud et G. Zimmermann (dirs.), *L'Ouverture émotionnelle – une nouvelle approche du vécu et du traitement émotionnels*, Mardaga, 2012.