

Louvain-la-Neuve, mardi 22 mars 2011

## Recherche UCL

# La colère ou la jalousie, ça se gère, même à l'âge adulte

Depuis plusieurs années, une équipe de chercheurs de l'UCL et de l'ULg étudie les compétences émotionnelles de l'être humain, soit la manière dont chacun gère, identifie, comprend, utilise et exprime ses émotions. Ces compétences étaient, jusqu'à présent, considérées peu modifiables, étant le fruit de la génétique et de l'éducation lors de la petite enfance. Leur recherche permet aujourd'hui, et c'est une première, d'affirmer qu'une personne ayant des difficultés à gérer ses émotions peut, grâce à des formations ciblées, s'améliorer dans ce domaine et ce, même à l'âge adulte.

Moira Mikolajczak et son doctorant Ilios Kotsou, côté UCL et Michel Hansenne et Delphine Nélis, côté liégeois, sont partis du constat qu'il existe des personnes qui éprouvent des difficultés à identifier ce qu'elles ressentent et donc, à les exprimer. D'autres ne parviennent pas à gérer leurs émotions qui les submergent et les handicapent dans leur vie conjugale, sociale et/ou professionnelle. Les chercheurs ont donc mis sur pied un programme de recherche afin de déterminer si des formations à la gestion des émotions pouvaient aider les individus concernés. Trois groupes ont ainsi été formés : le premier a reçu une formation n'ayant rien à voir avec la gestion des émotions, le deuxième groupe n'a reçu aucune formation et le troisième groupe a bénéficié de la formation ad hoc<sup>1</sup>. Les chercheurs ont donc analysé les comportements de ces volontaires, avant, pendant et après la formation.

Les résultats sont étonnants : via des formations ciblées, il y a moyen de faire évoluer les compétences émotionnelles des gens, avec des bénéfices significatifs sur le long terme au niveau de la santé mentale et du bien-être psychologique ; de la santé physique ; des relations sociales et conjugales ; et de l'employabilité/performances professionnelles. C'est la première fois qu'une étude montre qu'une formation brève à la gestion des émotions a des implications aussi multiples et durables dans la vie quotidienne.

Concrètement, l'étude montre des changements fondamentaux en termes de :

- **compétences professionnelles** : 30% des personnes ayant suivi la formation ont suscité l'intérêt de recruteurs professionnels contre 10% avant la formation. L'explication : la gestion de leurs émotions leur a donné davantage de confiance en elles et donc une meilleure image d'elles-mêmes
- **gestion du stress** : on note une diminution du taux de stress de 25%, attestée par une baisse dans la sécrétion de cortisol, l'hormone de stress
- **qualité de vie** : les personnes ayant suivi la formation sentent une nette amélioration (13%) en termes de bien-être psychologique et une diminution (15%) de douleurs psychosomatiques (maux de tête, etc.)
- **relations interpersonnelles** : 11 % des volontaires notent une évolution de leurs relations avec les autres. Cette amélioration est attestée par les conjoint(e)s.

Ces résultats viennent, par ailleurs, d'être publiés dans la prestigieuse revue scientifique **Journal of Applied Psychology** (article rédigé par Ilios Kotsou). Ils étendent des résultats antérieurs obtenus avec la même formation (Nélis D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence : (How) is it possible ? *Personality and Individual Differences*, 47, 36-41).

**En conclusion**, cette étude démontre qu'il y a moyen d'influencer les compétences émotionnelles, sans spécialement passer par une longue thérapie. Une meilleure connaissance des mécanismes déclencheurs de certaines émotions permet de les canaliser ou de mieux les assumer. Ces résultats remettent en question l'idée reçue selon laquelle l'être humain ne peut pas, à l'âge adulte, changer en profondeur. Ils prouvent au contraire que l'humain n'est pas prisonnier de la manière dont il fonctionne au quotidien, qu'il peut évoluer à tout âge.

**Quelques chiffres.** 210 volontaires ont été interrogés/testés par les chercheurs UCL et ULg. 90 étudiants et 120 employés, tous volontaires. Après seulement 2 mois, les chercheurs notent des changements chez les personnes ayant suivi la formation. Après 1 an, ces améliorations sont toujours effectives.

<sup>1</sup> Cette formation consiste, entre autre, à changer le rapport qu'on entretient avec ses émotions, à s'interroger sur le message qu'elles véhiculent et à apprendre à accepter les situations qu'on ne peut pas changer. On y apprend aussi à prendre du recul par rapport aux petits tracas de la vie quotidienne : en décortiquant ces situations ou en essayant de les voir autrement, on finit par se rendre compte qu'il y a d'autres manières possibles d'y réagir. Lorsqu'un employé arrive par exemple systématiquement en retard, certaines personnes peuvent se mettre en colère parce qu'elles ne se sentent pas respectées. En analysant la situation, on se rend compte que ces retards sont liés à la personnalité de l'employé et ne sont en aucun cas la volonté d'une insubordination ou de nuire : ce constat permet de relativiser et de diminuer voire éliminer l'intensité de l'émotion ressentie. Une autre partie de la formation porte sur l'expression des émotions, où comment les exprimer de manière constructive.

#### Contacts (presse uniquement) ?

- Moira Mikolajczak, professeur à l'Institut de recherches en sciences psychologiques de l'UCL : 010 47 44 09 ou 0485 69 72 27

- Ilios Kotsou, doctorant à l'Institut de recherches en sciences psychologiques de l'UC : 0475 720 400