

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Mur de la gratitude à l'hôpital privé Drôme Ardèche

© Hôpital privé Drôme Ardèche

L'intelligence émotionnelle est définie et popularisée par **Daniel Goleman**, doctorant en psychologie clinique et en développement de la personnalité dans les années 1990. Il s'agit de **« la capacité à identifier l'émotion, à l'intégrer à son mode de pensée, la comprendre, et la maîtriser afin de favoriser son épanouissement personnel »**.

1 Un enjeu de santé publique

● Le stress, un nouveau fléau ?

En France, la santé mentale et notamment le stress sont des enjeux prioritaires. Les dispositifs d'enquête mis en place pour observer l'impact de la crise sanitaire sur la santé mentale des français ont relevé **un nombre préoccupant de personnes présentant un trouble anxieux ou dépressif** (34% parmi les interrogés) (1 Santé publique France 2022).

Le manque d'intelligence émotionnelle est intimement lié au stress et au risque de burn out.

De nombreuses études sont venues établir un lien entre intelligence émotionnelle et baisse de stress notamment dans le milieu hospitalier. Quelques unes indiquent qu'une corrélation inverse existe entre intelligence émotionnelle et épuisement émotionnel / burn out (2 Delpasand, 2011). Cette corrélation se retrouve chez les jeunes : une étude menée par l'Université Castilla la Mancha (3 Cejudo, 2018) montre que les adolescents ayant une plus grande intelligence émotionnelle ont de meilleures capacités de gestion du stress et de plus faibles niveaux d'anxiété sociale.



● La gestion des émotions, un puissant facteur de santé

Une étude menée auprès de 37 000 répondants démontre les bienfaits d'une vie émotionnelle riche sur la santé. Cette étude a conclu que « **l'émodiversité** », ou la richesse et la diversité des émotions éprouvées, **permet d'atténuer les symptômes dépressifs, réduire de 25%** les visites chez le médecin et de diminuer d'un tiers les frais médicaux (4 *Journal of Experimental Psychology*, 2014).

À l'inverse, **le choc émotionnel** peut être fatal. Pour exemple, le **tako tsubo** ou syndrome du cœur brisé est une cardiomyopathie de stress survenant après un choc émotionnel. Une étude publiée en 2015 dans la revue **New England of Medicine** (5 *Templin & al.*, 2015) montre que la perte d'un être cher, une rupture amoureuse, l'annonce d'une maladie, un accident, une agression, une infection, une fatigue physique ou morale intense sont des facteurs déclenchants d'un Tako-tsubo. Son taux de mortalité (3,7%) est comparable à celui de l'infarctus du myocarde (5,4%).

2 Les bienfaits

Il existe un super-déterminant de santé : le duo relations et émotions. Les bénéfices des relations résultent en grande partie des émotions positives qu'elles suscitent. Ces émotions positives ont des impacts pour une meilleure santé physique, psychologique et sociale si on est capable de les accueillir et d'en exploiter les bienfaits grâce à l'intelligence émotionnelle.

● Les vertus santé de la Gratitude

La **gratitude** est une émotion qui permet aux adultes atteints de troubles neuromusculaires de **mieux dormir et de réduire des symptômes physiques tels que les maux de tête et les maux de ventre** (6 *Emmons et McCullough*, 2003). Elle peut avoir un **effet anti-inflammatoire** (7 *Mills*, 2015). Dans le cadre d'une étude Paul.J.Mills met en place un protocole de gratitude qui, en **8 semaines** seulement, vient réduire les niveaux de plusieurs biomarqueurs inflammatoires et réduire le risque cardiaque chez les patients qui s'étaient prêtés à cette activité.

● Les vertus santé du Pardon

Le pardon contribue à la **santé physique**. Une expérience menée par Lawler publiée dans *l'International Journal of Psychophysiology* en 2003 (8 *Lawler*, 2003), constate que l'incapacité à pardonner de certains individus est responsable d'un **niveau d'activité cardiovasculaire et d'un niveau d'éveil du système nerveux sympathique plus élevé**. Véritable rempart de **santé mentale**, le pardon conduit à des relations plus saines, à moins d'anxiété et d'hostilité. Il permet un **grand bien être psychologique** et spirituel, jusqu'à la réduction de la toxicomanie. Un article de Krause et Ellison publié dans le *Journal for the Scientific Study of Religion* en 2003 a montré que le pardon est négativement corrélé à certains indicateurs de troubles mentaux, tels que la dépression et l'anxiété (9 *Ellison*, 2003).

● Les vertus santé de l'Optimisme

Dans son livre de référence *Introduction à la psychologie positive*, la docteure Ilona Boniwell montre que les personnes optimistes sont en **meilleure santé mentale**. Elles sont moins sujettes à l'anxiété et à la dépression que les personnes pessimistes. L'optimisme peut se révéler **un soutien à notre santé physique** lors d'un parcours de soin. Des études, telles que celle publiée dans le *Journal of Clinical Oncology* réalisée par Paul J. Allison et ses collaborateurs, ont montré que l'optimisme favorise la persévérance (continuer à croire et à agir en dépit des difficultés) face à de graves problèmes de santé tels que le cancer (10 *Allison*, 2003).

● Les vertus santé de l'Amour

Toute manifestation de tendresse physique (caresses, massages, embrassades) fait aussitôt **grimper le taux d'ocytocine**. Or, selon Lucy Vincent, docteure en neurosciences, « **L'ocytocine est un anti-stress puissant qui a probablement un effet dopant sur le système immunitaire. Les rats auxquels on injecte cette molécule tolèrent mieux la douleur et cicatrisent plus facilement** ».



3 Protocole

● La respiration pour réguler l'état émotionnel

Une respiration lente et profonde aide à se calmer en cas d'émotions excessives. La cohérence cardiaque est une pratique qui permet de contrôler sa respiration et de gérer ses émotions. La méthode se résume par le « **3.6.5** » : 3 séances par jour de 6 respirations par minute, pendant 5 minutes. Il suffit d'inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes (12 André, 2019). Elle peut se pratiquer assis ou debout.

● La méditation

Méditer est une autre manière de prendre soin de sa relation à soi. La méditation de pleine conscience permet d'apprendre à **prêter attention à l'instant présent, à ses pensées, à ses émotions, à ses sentiments et ses sensations physiques**. Pour la pratiquer, on peut s'asseoir, dans une position confortable, et focaliser son attention sur ses cinq sens, ainsi que sa pensée. Cette pratique utilise des techniques méditatives diverses : de focalisation de l'attention sur un objet (corps statique ou en mouvement, respiration, sens, pensées, émotions) ou sans objet (présence ouverte), méditation assise, en mouvements de pleine conscience ou en marche méditative. Il est recommandé de pratiquer la pleine conscience à leur réveil, pendant **5 à 10 min** pour commencer leur journée.

● Le protocole de gratitude

Dans son étude, Paul.J.Mills (8) demande à certains de ses patients de tenir un **journal de gratitude quotidien** pour mesurer les effets de cette émotion. La tenue de ce journal est venue diminuer les niveaux de plusieurs biomarqueurs inflammatoires. Cela pourrait surprendre, pourtant, rien de plus simple, il suffit de noter quotidiennement **3 choses pour lesquelles l'on se sent reconnaissant dans un journal de gratitude pendant 8 semaines**.



© Pch.vector

4 Ressources, vers qui se tourner ?

La **sophrologie** est une pratique psychocorporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. C'est une discipline qui repose sur des exercices de respiration et d'apprentissage de gestion des émotions. Les sophrologues sont de puissants alliés pour développer son intelligence émotionnelle.

Un large panel de **psychothérapeutes** propose des thérapies pour apprendre à mieux appréhender les émotions au quotidien et à améliorer l'équilibre psycho-émotionnel : psychologues, psychanalystes, comportementalistes (inspiré des Théories Comportementales Cognitives), etc. L'un des premiers vecteurs d'efficacité est l'investissement individuel.

5 Ils expérimentent l'intelligence émotionnelle

Un **kit du premier secours psychologique** pour les Sentinelles citoyennes de santé mentale basé sur l'intelligence émotionnelle a pour objectif de porter assistance aux personnes en état de détresse psychologique. Ce kit, conçu par Lisa Bellinghausen, docteur en psychologie, pour le milieu de l'entreprise (coach, RH, managers) a été reformulé pendant la crise sanitaire pour **développer l'intelligence émotionnelle de tous les citoyens afin qu'ils deviennent des « sentinelles » prêtes à secourir d'autres citoyens**.

6 Dans le milieu hospitalier

● De plus en plus de **services hospitaliers accueillent des animaux** pour leur soutien psychologique et **leur qualité de catalyseur émotionnel**. L'**hôpital Louis Pradel de Bron**, a recouru au service de l'association Les sabots du cœur pour permettre à Peyo, un cheval de compétition et de représentation équestre désormais à la retraite, de rendre visite aux enfants malades hospitalisés.

● A l'hôpital, l'intelligence émotionnelle est travaillée grâce au **théâtre forum**. Quelques hôpitaux et facultés françaises comme le **CHU d'Angers ou la Faculté de médecine de l'université de Paris** expérimentent un mode de formation des médecins par des mises en situation.

7 Dans le milieu scolaire

- Le programme **BALE**, vise à instaurer un climat de bienveillance à l'école. La méthode est basée sur **l'instauration de cercles de parole ou de "confiance"**. Des modules particuliers sur l'estime de soi, la diversité, le harcèlement et les émotions sont intégrés au programme. Un climat scolaire bienveillant agit positivement sur la santé des élèves, notamment les états dépressifs, les idées suicidaires. Les résultats sont unanimes : les enfants se disputent moins (38,9 avant / 18,2% après), s'injurient moins volontiers (50/ 36,3%). **L'exclusion (50/0%)** le harcèlement et la violence sont en très nette baisse.

- Le programme canadien « Roots for empathy » donne aux enfants l'occasion d'assister au développement d'un bébé de leur quartier au sein de leur école. Un nourrisson et son parent se rendent en classe une fois par mois pendant une année pour aider les enfants à observer le développement du bébé et nommer ses émotions. On constate une diminution de l'agressivité chez les enfants de 50% (13), une amélioration de la compréhension sociale et de la connaissance des émotions et un renforcement des comportements prosociaux.

- PRODAS** est un programme de prévention québécois dans le milieu éducatif qui vise à favoriser le bien-être et prévenir les violences en développant les compétences

psychosociales des élèves. Une session par semaine basée sur l'expression des ressentis autour d'un thème lié à la conscience de soi, la réalisation de soi et l'interaction sociale est organisée en place. 58 classes ont pu expérimenter ces cercles de parole.

- Le programme **GBG** est une expérimentation qui a été mise en place dans trois écoles à Valbonne, Vallauris et Nice et qui a pour but de socialiser les enfants, le renforcement positif et le sentiment d'appartenance à une équipe. L'enseignant dispense le cours prévu mais observe les comportements de ses élèves et les invite à respecter des règles du jeu favorisant le bon déroulement du cours. Un report des infractions est effectué et les équipes ayant respecté les règles sont récompensées.

“Les compétences socio-affectives et socio-émotionnelles ont un fort impact social. Leur effet est comparable à celui des compétences cognitives sur la réduction de l'obésité, voire supérieur en termes de réduction d'épisodes de dépression ou de violence.”
(12 Rapport OCDE, 2015)

Pour aller plus loin, www.fabriquespinoza.org



Propositions

Revaloriser la santé mentale au même niveau que la santé physique, notamment par la prise en compte des émotions et relations.

- Accorder une place clé dans l'éducation et la formation initiale à l'acquisition des compétences psycho-socio-émotionnelles, en particulier pour les futurs soignants (ex. : protocoles hospitaliers de gratitude à U.C. San Diego)

- Allouer un forfait de séances chez le psychologue en ville (inspiré du "chèque psy")

- Développer un réseau de premiers secours en santé mentale dans tous les secteurs de la société (y compris au travail) : sentinelles, référents, soignants, lignes d'écoute, etc.