

Mythes et Réalités sur la gestion des Émotions

MYTHES

Ressentir des émotions négatives est mauvais.

Les émotions sont incontrôlables.

Seules les personnes "émotionnelles" ont besoin de gérer leurs émotions.

Les émotions ne sont pas liées à la santé physique.

Éviter ses émotions est une bonne stratégie.

Les hommes et les femmes gèrent les émotions différemment par nature.

La gestion des émotions est une compétence innée.

Le stress est toujours mauvais.

Les émotions sont universelles.

RÉALITÉS

Toutes les émotions, y compris les négatives, ont un rôle adaptatif. *(Keltner, D. & al., 1999)*

Des techniques comme la pleine conscience p. ex. peuvent aider à réguler les émotions. *(Gross, J. J., 2015)*

Tout le monde peut bénéficier d'une meilleure régulation émotionnelle. *(Tamir, M., & Ford, B. Q., 2012)*

Il y a des liens scientifiques prouvés entre la santé "émotionnelle" et physique. *(Kubzansky, L. D. & al. 2000)*

L'évitement émotionnel peut entraîner l'anxiété et la dépression. *(Aldao, A. & al., 2010)*

Les influences culturelles et sociales jouent plutôt un rôle majeur. *(Matsumoto, D. et al., 2008)*

La régulation émotionnelle est une compétence qui peut être développée. *(Gross, J. J. & al., 2003)*

Le stress à court terme peut améliorer la focalisation et la performance. *(Selye, H., 1956)*

Les expressions et la gestion des émotions peuvent varier selon les cultures. *(Ekman, P., & Cordaro, D., 2011)*