



# Nos émotions à l'épreuve de la pandémie

**MENTAL** Apprendre à gérer nos émotions repose le plus souvent sur l'expérience. La crise sanitaire serait-elle salutaire pour compléter un bagage trop léger?

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Depuis le début de la pandémie, la santé mentale se dégrade au sein de la population. Le stress, l'anxiété, les états dépressifs et le burn-out ont augmenté. Des signes qui montrent des difficultés d'adaptation aux conséquences de la crise sanitaire et de la gestion de celle-ci par les autorités.



**On peut gérer très bien au bureau mais pas à la maison car les stratégies, les rôles et les enjeux sont différents.”**

MARCELLO MORTILLARO  
DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE  
À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

«La crise aura un impact durable et on ne l'oubliera pas. Aujourd'hui, ce qui nous manque vraiment dans cette crise, c'est la compétence de gérer nos émotions, ce qu'on appelle la régulation émotionnelle», relève Marcello Mortillaro, docteur en psychologie, et cher-

cheur au Centre Interfacultaire en sciences affectives de l'Université de Genève.

Les émotions, toujours liées à un événement, révèlent ce qui est important pour nous. Les personnes capables d'identifier leurs propres émotions et celles d'autrui, de les comprendre et de les exprimer, de les réguler et de les utiliser s'adaptent plus facilement aux situations de la vie quotidienne, aux changements et aux bouleversements. Il n'existe presque pas d'enseignement formel et structuré pour nous apprendre à gérer la sphère relationnelle et interpersonnelle et comprendre comment faire baisser l'intensité émotionnelle lorsque celle-ci nous paralyse.

## Le temps du questionnement

Parmi les conséquences de la crise sanitaire, le télétravail a déplacé les stressés sociaux. A propos des compétences émotionnelles développées sur le lieu de travail, Marcello Mortillaro remarque: «Entre sphère privée et sphère professionnelle, il y a peu de transfert possible. On peut gérer très bien au bureau mais pas à la maison car les stratégies, les

rôles et les enjeux sont différents».

Cependant, le changement de décor représente une occasion de prendre conscience des schémas comportementaux qui traduisent le peu de cas que nous accordons à nos besoins et à ceux des autres dans un environnement ou une situation donnée. Marcello Mortillaro a ainsi constaté que certains de ses étudiants, effacés en présentiel, se sont montrés investis à distance, et inversement. «Aujourd'hui, on reçoit de nombreuses questions par écrit de la part d'étudiants qui ne s'exprimaient pas en classe, tandis que d'autres décrochent.»

Ce changement de paradigme dans la façon de travailler peut produire un renforcement des compétences émotionnelles à condition de s'interroger sur la façon d'évaluer les événements, les émotions positives ou négatives ressenties, ce que cela raconte de nous. La pandémie n'est pas responsable de ce que nous sommes, ensemble et individuellement.

Est-ce que la fameuse «intuition féminine» donnerait d'emblée aux femmes une plus



grande intelligence émotionnelle? «Globalement, l'intelligence émotionnelle se développe chez les hommes comme chez les femmes; toutefois, elles osent plus facilement parler de leur souffrance émotionnelle et de leur charge mentale», affirme Nathalie Baron, coach spécialisée dans le monde du travail, présidente de BPW Vaud (Business and professional Women).

### Un impact sensible sur les femmes

Néanmoins, elle souligne à quel point les femmes sont touchées par la pandémie. «Elles payent double prix en cumulant télétravail et l'ensemble de leurs charges domestiques et éducatives dans un même espace».

Selon la spécialiste, les femmes ne sont pas plus éduquées que les hommes à développer leurs compétences émotionnelles. Un grand nombre d'entre elles sont fragilisées par la

croyance tenace d'être obligées de faire leurs preuves en permanence au travail et à la maison, plaçant leurs besoins en dernier. En revanche, le cycle menstruel et la maternité les sensibilisent à une meilleure connaissance d'elles-mêmes. Elles ont plus rapidement accès à l'expression physique de leurs émotions et à celle des autres. Cela ne signifie pas qu'elles savent d'emblée mieux les comprendre et les gérer. Dans tous les cas, ne pas reconnaître une émotion est inefficace et nous rattrape toujours. Selon Marcello Mortillaro, nous possédons les ressources pour faire baisser un niveau émotionnel trop envahissant. La capacité cognitive permet de changer le focus d'attention à travers lequel nous percevons les choses. «Par exemple, au lieu de se concentrer sur les facteurs de menaces, on se concentre sur les facteurs protecteurs et on se demande ce que je peux faire maintenant», ex-

plique-t-il. Mais, cela implique une vraie prise de conscience de l'émotion, ne pas nier le négatif pour en sortir, en temps voulu, l'opportunité positive et avancer.

### Activité physique, respiration et aspect social

La stratégie comportementale consiste à intervenir directement sur les signes physiques générés par l'intensité émotionnelle. Cela revient au «respire un bon coup» pour se détendre. Pratiquer une activité physique ou des exercices respiratoires desserre l'étau en général.

Une troisième piste place l'aspect social en avant. Se confier à quelqu'un peut réguler les émotions. «C'est la stratégie que les enfants utilisent en se tournant vers leurs parents ou même leur doudou», observe Marcello Mortillaro. Le support social peut aussi être professionnel en faisant appel à un coach ou à un psy.



**Depuis le début de la pandémie, le stress, l'anxiété, les états dépressifs et le burn-out ont augmenté.** KEYSTONE / CHRISTIAN BEUTLER - IMAGE D'ILLUSTRATION

## Savoir s'adapter, c'est aussi risquer de craquer

Nadia Droz, psychologue et coauteure d'un ouvrage sur le burn-out, constate que la crise provoque une vraie bascule. «Parmi les gens qui s'écroulent, certains sont extrêmement adaptables, parfois trop. La capacité d'adaptation a des limites». Si le télétravail a sauvé des personnes déjà épuisées, il en a poussé d'autres au point de rupture. Dans un contexte de travail qui s'est durci et complexifié, elle considère que la perte de tous les moments informels pour échanger et débriefer sur le lieu de travail conduit à un appauvrissement émotionnel. «Dans les réunions zoom, certains ne disent ni bonjour, ni au revoir». Les cas de burn-out montrent un épuisement qui peut-être directement lié à la pandémie ou qui était sous-jacent. Les personnes harassées, en stress chronique, «perdent leur créativité et ne sont plus aptes à créer des ressources pour s'adapter à une nouvelle situation.»



## Les plus compétents aideront les plus fragiles

«Nous avons tous des compétences émotionnelles, mais la plupart d'entre nous n'ont pas appris à les écouter ni à les développer car notre sensibilité a été plus ou moins censurée dès l'enfance», souligne Laurent Blanchard, qui a plaqué un emploi de cadre supérieur en entreprise avec un gros salaire pour se mettre à son compte et devenir coach de vie à Rolle. Il a commencé à cultiver la «soimêmitude», d'abord pour lui, puis il s'est formé pour accompagner les personnes qui souhaitent se reconnecter avec elles-mêmes. «C'était une visite de routine chez mon médecin, je venais de lire un énième mail agressif de mon supérieur. Au moment de prendre ma tension, celle-ci était à un niveau si haut qu'il s'est inquiété du très grand risque que je fasse un accident cardiaque grave, voire fatal», raconte-t-il, comme si c'était hier.

Avec une petite fille de deux ans, il n'a même pas imaginé en arriver là. «Dans la vie, nous avons tous des déclics. Il n'est pas nécessaire d'en arriver au burn-out ou à un accident pour prendre conscience qu'il y a quelque chose à changer», affirme-t-il. Selon lui, c'est le moment d'initier ou

d'approfondir notre capacité à dialoguer entre le cerveau et le cœur et de se mettre dans l'état émotionnel favorable à ses objectifs. Il constate à quel point la pandémie a bousculé nos vies et nous a sorti de toutes nos zones «connues». Comme Laurent, lorsque le diagnostic est tombé, la crise nous oblige à aller chercher des ressources qui sont là, mais dont nous n'avions pas conscience. Encore faut-il ne pas être entravé par «des croyances très fortes dont celle de ne pas s'autoriser à les remettre en cause». L'incapacité de se connecter à ses émotions entraîne celle de ne pas reconnaître celles des autres. Il faut apprendre à parler de soi-même avec l'intention de partager. «Selon les lois de l'attraction émotionnelle, nos émotions positives attirent le positif et idem avec le négatif». Travailler ses compétences émotionnelles permet de prendre conscience des schémas répétitifs sclérosants. Laurent Blanchard est convaincu que les personnes qui arriveront à ancrer le positif que cette crise nous apprend pourront aider celles dont l'état émotionnel les tire vers le bas.