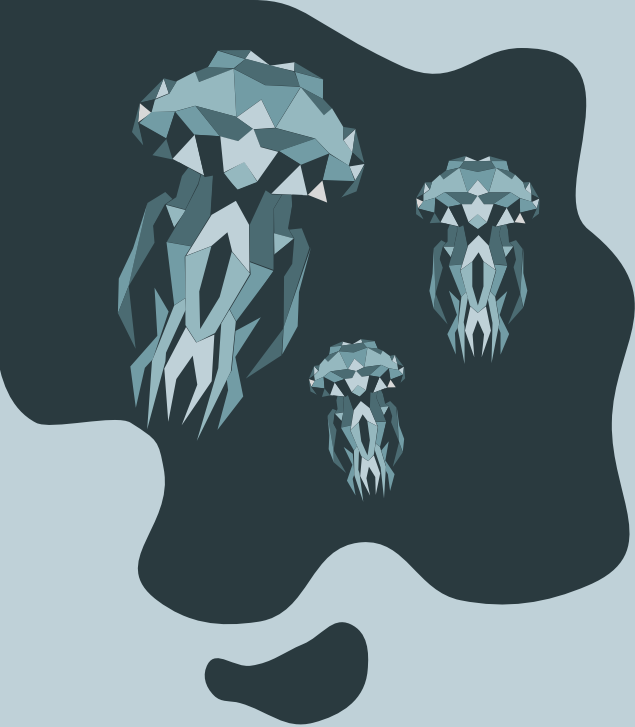




# Les Compétences Émotionnelles

## Un atout pour la Santé Mentale

Mis à jour le 01/11/2025



## Qu'est-ce que les compétences émotionnelles ?

Les compétences émotionnelles désignent la capacité à reconnaître, comprendre, exprimer et réguler ses émotions. En ergothérapie, développer ces compétences aide à mieux gérer le stress, les relations interpersonnelles, et les défis quotidiens. Cela inclut des techniques pour identifier ses émotions, savoir les exprimer de manière saine et adapter son comportement face à des situations complexes (Goleman, 1995 ; Saarni, 1999).

## Quels bénéfices pour la santé mentale ?

Des compétences émotionnelles solides sont essentielles pour un bien-être mental durable. Elles permettent de :

- Mieux gérer le stress et l'anxiété (Gross, 2002).
- Réduire les risques de dépression en apportant un cadre positif pour exprimer et gérer les émotions (Cole, Martin, & Dennis, 2004).
- Renforcer l'estime de soi et la résilience, en facilitant une meilleure compréhension de soi.
- Améliorer les relations interpersonnelles grâce à une communication émotionnelle plus saine (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011).

## Pour qui et à quel âge ?

Les compétences émotionnelles peuvent être développées à tout âge et sont bénéfiques pour enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. En particulier, elles sont utiles pour les personnes rencontrant des difficultés émotionnelles ou relationnelles, ou pour celles qui souhaitent améliorer leur bien-être mental (Denham, 2006).

## Quels bénéfices pour la santé mentale ?

Des compétences émotionnelles solides sont essentielles pour un bien-être mental durable, tant dans la vie personnelle que professionnelle. À la maison, elles permettent de mieux comprendre et exprimer ses émotions avec les amis et la famille, renforçant ainsi les liens et facilitant la communication (Goleman, 1995). Dans le milieu professionnel, elles aident à gérer le stress, à résoudre les conflits et à améliorer les relations de travail, ce qui favorise un environnement plus sain et productif (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011). Cultiver ces compétences offre des outils précieux pour gérer l'anxiété et la dépression, renforcer l'estime de soi et naviguer les relations sociales avec plus de sérénité.

# Références

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57-89.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2012). Measuring emotional intelligence in early adolescence with the MSCEIT-YV: Psychometric properties and relationship with academic performance and psychosocial functioning. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 344-366.

**ERG**   
THERAPIE 360