



La régulation émotionnelle

Les émotions font partie de notre vie quotidienne. Il est dans notre nature de ressentir. Parfois, les émotions peuvent jouer un rôle important dans notre routine quotidienne et susciter certains comportements et actions. Parfois appelée autorégulation émotionnelle, la régulation émotionnelle est décrite comme la capacité d'une personne à gérer efficacement ses expériences émotionnelles et à y répondre afin de s'adapter aux exigences d'une situation ou d'un environnement donné.¹ Il ne s'agit pas d'essayer de ne *pas* ressentir d'émotions ou de les supprimer, mais de réguler toutes les émotions qui surviennent.

Être capable de réguler ses émotions signifie que l'on peut contrôler la façon dont on réagit et dont on se sent dans certaines situations, ce qui améliore notre adaptabilité et notre résilience.² Notre résilience émotionnelle face à des situations stressantes, ou notre capacité à « rebondir », découle de la régulation émotionnelle.³ On peut comparer cette régulation à un thermostat. Tout comme un thermostat fluctue avant de se stabiliser à la température souhaitée, il en va de même pour nos réactions émotionnelles et leur ajustement conscient afin d'atteindre l'équilibre émotionnel souhaité.

Inconsciemment, beaucoup d'entre nous utilisent des mécanismes d'adaptation tout au long de la journée pour gérer nos émotions. Si ces mécanismes d'adaptation peuvent nous aider à réguler nos émotions, ils ne sont pas tous sains. Les mécanismes d'adaptation sains ne causent pas de tort à l'individu ou à son entourage et peuvent contribuer à atténuer les émotions fortes, augmentant ainsi la résilience face à l'adversité.¹ Les mécanismes d'adaptation malsains peuvent causer des dommages durables ou imprévus (dommages physiques, baisse de l'estime de soi, maladie), apporter un soulagement temporaire et conduire à éviter de faire face à des situations émotionnelles qui nécessitent des solutions immédiates.¹ Voici quelques stratégies d'adaptation saines et malsaines courantes¹ :

Stratégies d'adaptation saines



- l'exercice physique
- la méditation
- parler avec des amis et/ou la famille
- la thérapie
- tenir un journal
- un sommeil adéquat

Stratégies d'adaptation malsaines



- la consommation excessive de substances
- l'automutilation non suicidaire
- l'agression (physique et verbale)
- l'isolement/le retrait social
- l'utilisation excessive des médias sociaux
- un monologue intérieur négatif
- la frénésie alimentaire

La régulation émotionnelle chez les étudiants-es

Au cours des dernières années, on a assisté à une augmentation de la sensibilisation et des programmes relatifs à la régulation émotionnelle dans le cadre du programme scolaire public. À partir de l'année scolaire 2019-2020, le gouvernement de l'Ontario a amélioré le programme d'éducation physique et à la santé pour y inclure un accent sur les **compétences d'apprentissage socioémotionnel** de la maternelle à la 8e année, qui met l'accent sur la gestion des émotions, la communication, la gestion du stress et l'établissement de relations saines. Selon le Sondage annuel sur les écoles de l'Ontario (SAEO) de 2022-2023, les directeurs-trices d'école de l'Ontario ont signalé une augmentation des problèmes de comportement, un manque d'autorégulation et des problèmes de santé mentale dans les classes, en partie en raison des effets durables de la pandémie de COVID-19.⁴

La recherche montre que les étudiants-es qui n'ont pas de compétences en matière de régulation émotionnelle, ou qui ont du mal à les utiliser, ont tendance à présenter des niveaux plus élevés de dépression et d'insomnie, montrent une diminution du bien-être, et ne sont pas en mesure d'établir correctement des relations positives avec leurs enseignants-es ou leurs pairs, d'utiliser efficacement les processus cognitifs d'ordre supérieur (p. ex., l'attention ou la mémoire de travail), ou de réguler le contrôle comportemental (p. ex., agression impulsive ou comportement antisocial).^{3,5} D'un autre côté, les études indiquent que les étudiants-es qui démontrent leur capacité à réguler leurs émotions ont souvent une meilleure santé mentale, moins de stress, une meilleure prise de décision et des interactions/relations plus saines.³

Dans le domaine de l'enseignement postsecondaire, il a été démontré que l'utilisation de stratégies basées sur la pleine conscience augmentait la conscience émotionnelle, réduisait le stress psychologique et améliorait le bien-être psychologique, en renforçant les stratégies d'adaptation des étudiants-es.⁴ Voici quelques-unes de ces stratégies basées sur la pleine conscience⁶ :



les exercices de respiration



manger en pleine conscience



se connecter aux 5 sens



la tenue d'un journal des interactions qui vous ont laissé des sentiments positifs



le yoga



le balayage corporel (c-à-d. la méditation de pleine conscience qui consiste à balayer mentalement son corps à la recherche d'une douleur, d'une tension ou d'une gêne)



la pleine conscience en position assise



la perception des émotions et des sensations corporelles au cours des interactions

Des études récentes mettent en évidence une corrélation (et non une relation de cause à effet directe) entre la régulation émotionnelle et la santé mentale et le bien-être des étudiants-es de l'enseignement postsecondaire, indiquant que le début de la pandémie de COVID-19 et les effets résiduels du confinement jouent un rôle important dans cette relation.⁷ La capacité d'autorégulation émotionnelle des étudiants-es de l'enseignement postsecondaire est également en corrélation avec l'autocompassion, le bien-être subjectif et l'optimisme.⁸ En revanche, la dysrégulation émotionnelle des étudiants-es de l'enseignement postsecondaire est en corrélation avec la détresse et la dégradation générale de la santé mentale.⁸

La dysrégulation émotionnelle

Les écoles ayant récemment intégré l'apprentissage des compétences socioémotionnelles dans leur programme, la plupart des individus commencent à apprendre à gérer et à réguler leurs émotions. Dans les cas extrêmes où une personne n'est pas capable d'utiliser régulièrement des stratégies d'adaptation pour modérer ses émotions, ce qui entraîne des réactions émotionnelles mal régulées et disproportionnées par rapport à la situation, on parle de dysrégulation émotionnelle.^{1,2} Il est important de noter que tous les cas où une personne ne parvient pas à réguler ses émotions ne sont pas des cas de dysrégulation. La dysrégulation émotionnelle survient dans des cas extrêmes. Dans certains cas, nous pouvons ne pas être en mesure de réguler correctement nos émotions, mais cela ne veut pas dire que nous faisons preuve de dysrégulation émotionnelle.

Cette incapacité à modérer ses émotions peut entraîner des perturbations au niveau de la carrière, des relations sociales, et plus encore.² La dysrégulation émotionnelle a un impact sur les fonctions exécutives (c-à-d. la mémoire, la maîtrise de soi, la flexibilité mentale), la pensée critique et les compétences en matière de résolution de problèmes, ce qui, pour les étudiants-es de l'enseignement supérieur, les rend incapables de prendre des décisions ou d'étudier de manière efficace et efficiente.⁹

La dysrégulation émotionnelle peut prendre les formes suivantes²:

- » être facilement frustré-e ou agacé-e par de petits désagréments
- » avoir des sautes d'humeur
- » avoir le sentiment d'être bloqué-e, produisant des humeurs négatives comme la dépression
- » avoir un comportement risqué et impulsif (p. ex., comportement sexuel, abus de substances, violence)
- » avoir la tendance à perdre son sang-froid
- » laisser ses émotions empêcher de poursuivre et d'atteindre ses objectifs

Les conséquences de la dysrégulation émotionnelle chez les étudiants-es de l'enseignement postsecondaire peuvent conduire à ^{3,10}:

- » une mise à l'épreuve académique
- » des niveaux accrus d'anxiété liée aux examens
- » une tendance à l'abandon des cours
- » une habitude de suivre trop de cours au cours d'un semestre
- » l'échec de classes
- » un conflit avec le ou les professeur-s
- » une consommation excessive d'alcool
- » des jeux d'argent
- » une déficience sociale
- » une dépendance à l'internet

La dysrégulation émotionnelle ne peut pas être traitée par des mécanismes d'adaptation, car elle est le plus souvent liée à des problèmes de santé mentale, à des personnes neurodivergentes ou à des personnes dont certaines parties du cerveau ont été endommagées². Ces personnes peuvent obtenir le soutien d'un-e professionnel-le de la santé mentale qualifié-e.



Programmes - Points forts et interventions

University of Toronto – Better Coping Skills (Université de Toronto – De meilleurs mécanismes d'adaptation)

L'Université de Toronto propose aux étudiants-es des séances sur la façon de faire face à des pensées et/ou des émotions accablantes et sur la façon d'améliorer la gestion de soi. Grâce à ces séances, les étudiants-es peuvent acquérir des compétences qui les aideront à faire face aux pensées inutiles, à réguler les émotions qui interfèrent avec la vie quotidienne et à résoudre les difficultés auxquelles ils et elles sont confrontés-es en matière d'anxiété et d'humeur.

STOPP Strategy (Stratégie STOPP)

Cette technique efficace permet d'interrompre les schémas de pensée et les réactions émotionnelles négatives ou dévalorisantes et de donner l'occasion de comprendre ses émotions avant d'agir. Cette technique permet de réfléchir à soi-même et de prendre de la distance par rapport à ses émotions, à ses pensées et à ses sentiments. Cette méthode est également disponible sous la forme d'une application gratuite, disponible sur [Google](#), [Windows](#), et [Apple](#).

Emotional Intelligence Exercises (Exercices sur l'intelligence émotionnelle)

Cette série de 3 exercices et feuilles de travail, dont certains sont individuels et d'autres collectifs, propose des stratégies pour développer la conscience émotionnelle, comprendre ses propres réactions émotionnelles et découvrir les fausses croyances sur les émotions.

Références

1. Rolston A, Lloyd-Richardson E. What is emotion regulation and how do we do it. Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. 2017;1:1-5.
2. Cleveland Clinic. Emotional dysregulation: How to feel about managing feelings [Internet]. Ohio: Cleveland Clinic; 2023 [2024, 1er mars]. Repéré sur : <https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/25065-emotional-dysregulation>
3. Rufino KA, Babb SJ, Johnson RM. Moderating effects of emotion regulation difficulties and resilience on students' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adult and Continuing Education*. 2022, novembre ;28(2):397-41
4. People for Education. Principals sound the alarm about students' mental health [Internet]. 2023 [2024, 20 avril]. Repéré sur : <https://peopleforeducation.ca/report/principals-sound-the-alarm-about-students-mental-health/>
5. Graziano PA, Reavis RD, Keane SP, Calkins SD. The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology*. 2007, 1er février ;45(1):3-19.
6. Santos Alves Peixoto L, Guedes Gondim SM, Pereira CR. Emotion regulation, stress, and well-being in academic education: Analyzing the effect of mindfulness-based intervention. *Trends in Psychology*. 2022, mars ;30(1):33-57.
7. Shah NS, Basri NA, Ibrahim MA, Hashim NN. Correlation between Emotion Regulation and Mental Well-Being among University Students during COVID-19. *Jurnal Psikologi Malaysia*. 2022, 2 novembre ;36(2).
8. Rech M, Diaz GB, Schaab BL, Rech CG, Calvetti PÜ, Reppold CT. Association of Emotional Self-Regulation with Psychological Distress and Positive Functioning Dimensions in Brazilian University Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023, 22 juillet ;20(14):6428.
9. Koay JM, Meter AV. The effect of emotion regulation on executive function. *Journal of Cognitive Psychology*. 2023, 3 avril ;35(3):315-29.
10. Hartman SD, Wasieleski DT, Whatley MA. Just breathe: the effects of emotional dysregulation and test anxiety on GPA. *College Student Journal*. 2017, 1er mars ;51(1):142-50.