

# LES SENTIMENTS COMME RENSEIGNEMENTS

## Les bienfaits des émotions négatives



Bien que nous devions être conscients des effets que les émotions négatives peuvent avoir sur nous, ce ne sont pas les émotions négatives elles-mêmes qui ont un impact sur notre santé et notre bien-être. Ce qui compte, c'est la manière dont nous réagissons et traitons les problèmes lorsqu'ils se présentent. Lorsqu'elles sont bien gérées, les émotions négatives peuvent offrir des avantages significatifs.

### DÉVELOPPER UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI

**1** Les émotions négatives ont tendance à être ressenties plus fortement que les émotions positives, et il y a donc beaucoup à apprendre d'elles. Par exemple, la colère survient lorsque quelque chose que nous apprécions n'a pas été respecté. Cette réponse émotionnelle met donc en évidence les qualités qui nous sont chères. Les personnes qui gèrent efficacement leurs émotions peuvent utiliser ce qu'elles apprennent de leurs expériences pour améliorer leur connaissance de soi. Cela leur permet d'identifier plus précisément ce qu'ils ressentent dans des situations futures et d'évaluer stratégiquement si ces émotions les serviront au mieux à ce moment-là. La conscience de soi est un élément clé de la réussite, car elle améliore notre jugement et nous aide à identifier les possibilités de développement personnel.

### SE MOTIVER

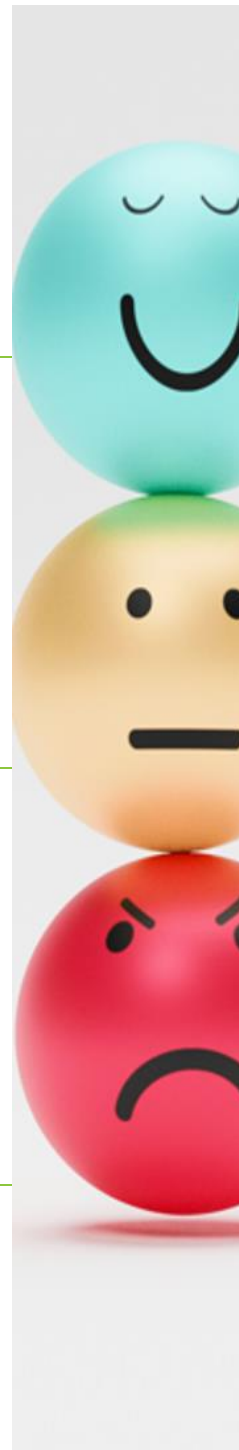
**2** Les émotions négatives peuvent avoir une fonction adaptative importante et, lorsqu'elles sont gérées efficacement, elles peuvent être une source de motivation. Ils peuvent encourager l'action et nous aider à réagir aux situations de manière appropriée ou à créer des changements bénéfiques. Un exemple évident est la peur, qui est un avertissement interne qu'une situation n'est peut-être pas sûre et qui nous pousse à avoir une réaction de lutte ou de fuite. La culpabilité peut aider à ajuster les comportements négatifs. Il s'agit essentiellement de notre boussole morale et lorsqu'elle s'éteint, c'est une bonne indication que nous avons fait quelque chose de mal. Les émotions telles que la colère et la frustration peuvent être des forces de motivation qui génèrent l'énergie dont nous avons besoin pour changer les choses. Elles peuvent nous permettre d'accomplir des choses que nous n'aurions pas pu faire si nous étions restés plus passifs. Elles peuvent nous donner l'impulsion nécessaire pour surmonter les difficultés et nous propulser vers l'avant.

### PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS

**3** Les émotions négatives ont été associées à une prise de décision plus réfléchie. Elles nous alertent sur des situations nouvelles ou difficiles, où l'attention doit être concentrée pour produire une réponse efficace. Selon la recherche, les émotions négatives peuvent être utiles lors d'activités nécessitant une attention particulière aux détails. La tristesse favorise un traitement cognitif plus lent et plus systématique, de sorte que nous nous appuyons moins sur des solutions rapides et que nous prêtons davantage attention aux détails subtils qui ont de l'importance. L'anxiété, en revanche, est utile lorsqu'il s'agit de trouver des solutions rapides à des problèmes compliqués. Elle stimule le système de lutte ou de fuite du corps, ce qui facilite les mécanismes de résolution des problèmes. La frustration et la colère ont été associées à une résolution plus créative des problèmes. Lorsque vous ressentez ces émotions, vous êtes moins enclin(e) à penser de manière systématique et plus enclin(e) à vous engager dans des processus de pensée flexibles et non structurés.

### DONNEZ UN SENS À VOTRE VIE

**4** Les émotions négatives contribuent de manière importante à la richesse de notre vie et à sa capacité à susciter la gratitude et à donner un sens à notre existence. Bien que cela puisse paraître étonnant, une vie composée uniquement d'émotions positives serait plutôt insipide. Nous tirons des leçons importantes de nos émotions négatives et elles peuvent nous permettre d'apprécier davantage les bonnes choses dans la vie. Le fait d'éprouver des émotions négatives nous donne également la capacité de développer l'empathie et la compassion envers les autres, ce qui favorise des relations positives et significatives.



Sources : <https://positivepsychology.com/negative-emotions/#effects> | <https://foundations.koahealth.com/blog-post/on-the-benefits-of-negative-emotions/>