



Gérer ses émotions dans une relation saine



Cette fiche-conseil a pour but d'aider les familles des militaires à se familiariser avec les concepts de l'intelligence émotionnelle et de la régulation émotionnelle pour qu'elles puissent établir de bonnes habitudes et bâtir des relations saines.

- Pour en savoir plus sur la violence psychologique ou le contrôle coercitif, consultez nos fiches-conseils « La violence psychologique : reconnaître les signes et connaître les ressources disponibles » et « Le contrôle coercitif : reconnaître les signes et connaître les ressources disponibles ».

Les émotions

Les émotions sont une réponse psychologique et physique à un événement interne ou externe. Elles nous guident souvent dans la gestion des expériences et nous aident à choisir d'agir.

Les émotions ont quatre composantes : les pensées, les sensations, les impulsions et les comportements.

L'intelligence émotionnelle et son rôle dans les relations

L'intelligence émotionnelle désigne la capacité à reconnaître, à comprendre, à identifier et à gérer ses propres émotions et à comprendre celles des autres.

Elle implique la conscience de soi, l'empathie, la communication et les compétences en résolution des conflits. La régulation émotionnelle est une composante de l'intelligence émotionnelle qui consiste à reconnaître et à gérer ses propres émotions. Le développement de l'intelligence émotionnelle dans une relation peut faciliter la gestion des désaccords, l'expression respectueuse de ses propres émotions et la compréhension des besoins émotionnels de sa ou son partenaire.

Lien entre les émotions et le parcours militaire

L'intelligence émotionnelle implique la conscience de soi, c'est-à-dire le fait de remarquer ce que l'on ressent et d'être capable de le nommer.

Par exemple, votre partenaire vous annonce devoir partir en mission dans un endroit que vous aimeriez visiter, et cela vous contrarie. Après avoir remarqué l'émotion, nommez-la, comme l'envie ou le ressentiment. Essayez de l'accepter sans porter de jugement. La honte peut se manifester par des pensées comme « Je suis un mauvais ou une mauvaise partenaire », et c'est normal. Il suffit de nommer l'émotion, de vous laisser la ressentir et de vous demander pourquoi vous la ressentez. Gardez en tête que vous pouvez ressentir plusieurs émotions en même temps.

Peut-être ressentez-vous de l'envie parce que vous comparez votre propre développement professionnel à celui de votre partenaire, ou peut-être espériez-vous visiter ce lieu ensemble. Vous pourriez éprouver du ressentiment parce que vous devrez assumer des tâches supplémentaires pendant l'absence de votre partenaire.

Après avoir réfléchi à l'émotion, essayez de voir la situation sous différents angles. Vous pouvez laisser l'émotion s'intensifier et passer, ou essayer de recadrer la situation d'une manière plus équilibrée.

Par exemple, vous pourriez vous dire : « Il est compréhensible que je ressente de la déception face à certaines occasions offertes à mon ou ma partenaire. Je peux lui apporter mon soutien tout en acceptant que cette situation soit douloureuse pour moi en ce moment. Le fait de ressentir cela ne remet pas en question ma valeur comme partenaire et ne définit pas qui je suis. »

Vous pouvez utiliser l'émotion identifiée comme un outil pour comprendre vos besoins et orienter vos actions.

Par exemple, vous et votre partenaire pourriez envisager de planifier un voyage ensemble, ou vous pourriez réorienter votre carrière après avoir compris qu'elle ne vous satisfaisait pas. Bien que de telles actions ne soient pas toujours possibles dans l'immédiat, les émotions peuvent nous donner de précieuses indications sur nos valeurs et nos objectifs à long terme.

Reconnaissance et identification des émotions

La reconnaissance et l'identification des émotions sont des compétences essentielles non seulement pour s'aider soi-même, mais aussi pour construire et maintenir des relations saines. Cette habileté vous aidera à améliorer votre connaissance de vous-même et à élaborer des stratégies de régulation émotionnelle.

Les émotions sont souvent considérées comme étant soit positives (comme la joie ou le calme), soit négatives (comme la colère ou la culpabilité). Même si elles sont catégorisées ainsi, les émotions en soi ne sont ni saines ni malsaines. Ce qui finit par être sain ou malsain, c'est votre réaction relativement à celles-ci ou vos actions qui en découlent.

La régulation émotionnelle et son rôle dans les relations

La régulation émotionnelle est une compétence utilisée pour mieux gérer son propre état émotionnel. La maîtrise de cette compétence permet de comprendre les émotions et d'y réagir afin de réduire la détresse émotionnelle, d'accroître les émotions positives et de mieux les gérer au quotidien. Pour ce faire, souvent, il faut changer ses pensées ou ses comportements. En changeant votre façon de voir une situation ou une émotion, vous êtes plus à même d'y répondre de manière adaptée et saine. Cette approche est souvent utilisée dans les pratiques thérapeutiques comme la thérapie comportementale et cognitive (TCC) et la thérapie comportementale dialectique (TCD).

La gestion des émotions est une compétence qui peut être développée et améliorée. De nombreuses techniques peuvent vous y aider, comme la respiration carrée. Lorsque vous ressentez du stress, inspirez pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant quatre secondes, expirez pendant quatre secondes, puis retenez votre souffle pendant quatre secondes; répétez l'opération jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme. Une telle respiration profonde peut aider à arrêter ou à atténuer la réaction physique du corps au stress. Elle permet également à l'esprit de se concentrer sur quelque chose de neutre au lieu de se laisser emporter par la panique. Il est également possible de réduire rapidement le trop-plein d'émotions en faisant de l'exercice physique ou en s'aspergeant le visage d'eau glacée. Envisagez de mettre ces compétences en pratique pendant les périodes de calme émotionnel, car cela peut aider à rendre la technique plus instinctive et facile à mettre en œuvre lors d'événements stressants.

Il existe de nombreuses autres stratégies de régulation émotionnelle que vous pouvez essayer. Citons entre autres la méditation, la tenue d'un journal, la discussion avec une amie ou un ami, l'immersion dans la nature et d'autres passe-temps apaisants ou significatifs. Les stratégies d'adaptation comme la consommation d'alcool ou de drogues peuvent devenir néfastes au fil du temps, surtout si elles ont des conséquences négatives sur les relations ou le mieux-être. La violence n'est jamais un moyen acceptable d'exprimer ses émotions.

Vie militaire et gestion des émotions

Le mode de vie militaire peut s'accompagner de défis uniques comme les absences, les réinstallations et les transitions. Les couples et les familles peuvent alors ressentir des émotions en dents de scie. C'est pourquoi il est important de développer des compétences solides en intelligence et en régulation émotionnelles. Lorsque chaque personne peut communiquer clairement ses propres émotions, écouter avec empathie et réguler ses propres réactions, nous sommes mieux équipés pour surmonter ensemble les événements difficiles.

Les absences opérationnelles peuvent être particulièrement difficiles et les familles peuvent ressentir toute une gamme d'émotions. Avant une telle absence, les familles peuvent ressentir du stress et de l'anxiété, qui peuvent se transformer en manque de sensibilité à l'approche du départ. Après le départ, les familles peuvent se sentir inquiètes ou dépassées, ce qui peut se transformer progressivement en indépendance et en confiance au fur et à mesure qu'elles s'habituent à la nouvelle routine. Avant les retrouvailles, les familles peuvent ressentir de l'excitation, mais aussi de l'appréhension. Après les retrouvailles, des sentiments d'anxiété ou de frustration peuvent apparaître, pour finalement se transformer en sentiments de proximité.

Communiquer et gérer ses émotions au sein d'un couple

Dans une relation, chaque partenaire doit se sentir en sécurité pour parler de ses émotions. Ces dernières ne doivent être ni ignorées ni dépréciées. Au contraire, il faut en discuter avec respect. Lorsque vous discutez de vos émotions, essayez de parler à la première personne plutôt qu'à la deuxième personne pour éviter de donner l'impression de rejeter le blâme sur l'autre personne ou de l'amener à se mettre sur la défensive.

Par exemple, dites « Je ressens du stress » plutôt que « Tu me stresses toujours ». Lorsque votre partenaire vous fait part de ses émotions, vous devez l'écouter avec empathie, faire preuve d'ouverture relativement à ses pensées et à ses sentiments et vous concentrer sur le sujet abordé.

Dans de nombreux couples, les partenaires ont des niveaux d'intelligence et de régulation émotionnelles différents. Voici quelques conseils pour favoriser la régulation émotionnelle dans votre relation.

- Respirez et faites le point avec vous-même avant de réagir à ce que votre partenaire dit ou fait.
- Écoutez votre partenaire. Abordez la conversation avec curiosité et posez des questions pour mieux comprendre son point de vue. Essayez de faire preuve d'empathie et évitez de vous mettre sur la défensive.
- Validez les préoccupations de votre partenaire. Vous n'avez pas à être d'accord, mais vous devez écouter et essayer de comprendre.
- Si la conversation s'envenime, prenez une pause d'au moins 20 minutes. Pendant cette période, pratiquez vos propres exercices d'autoapaisement. Cette période de retour au calme peut vous aider tous les deux à vous calmer, à rassembler vos idées et à reprendre la conversation avec l'esprit plus clair.

Si l'intelligence émotionnelle peut favoriser la communication dans les relations, vous devez toujours vous sentir en sécurité. Si une relation est marquée par la peur, l'intimidation, la coercition ou la violence, demandez de l'aide.

Sachez que d'autres personnes sont dans la même situation et qu'il existe une communauté de soutien pour vous aider.

- Parlez-en au personnel du centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) ou des Services aux familles des militaires (SFM) de votre région.
- Appelez la Ligne d'information pour les familles (LIF) en tout temps pour obtenir un soutien confidentiel.
- Contactez des membres de la famille, des amies ou amis ou l'aumônier local.
- Communiquez avec le service du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) en tout temps pour du counseling par téléphone.

Pour trouver les ressources et le soutien dont vous avez besoin, consultez notre site Web en balayant le code QR.



En savoir plus
Découvrez les ressources disponibles