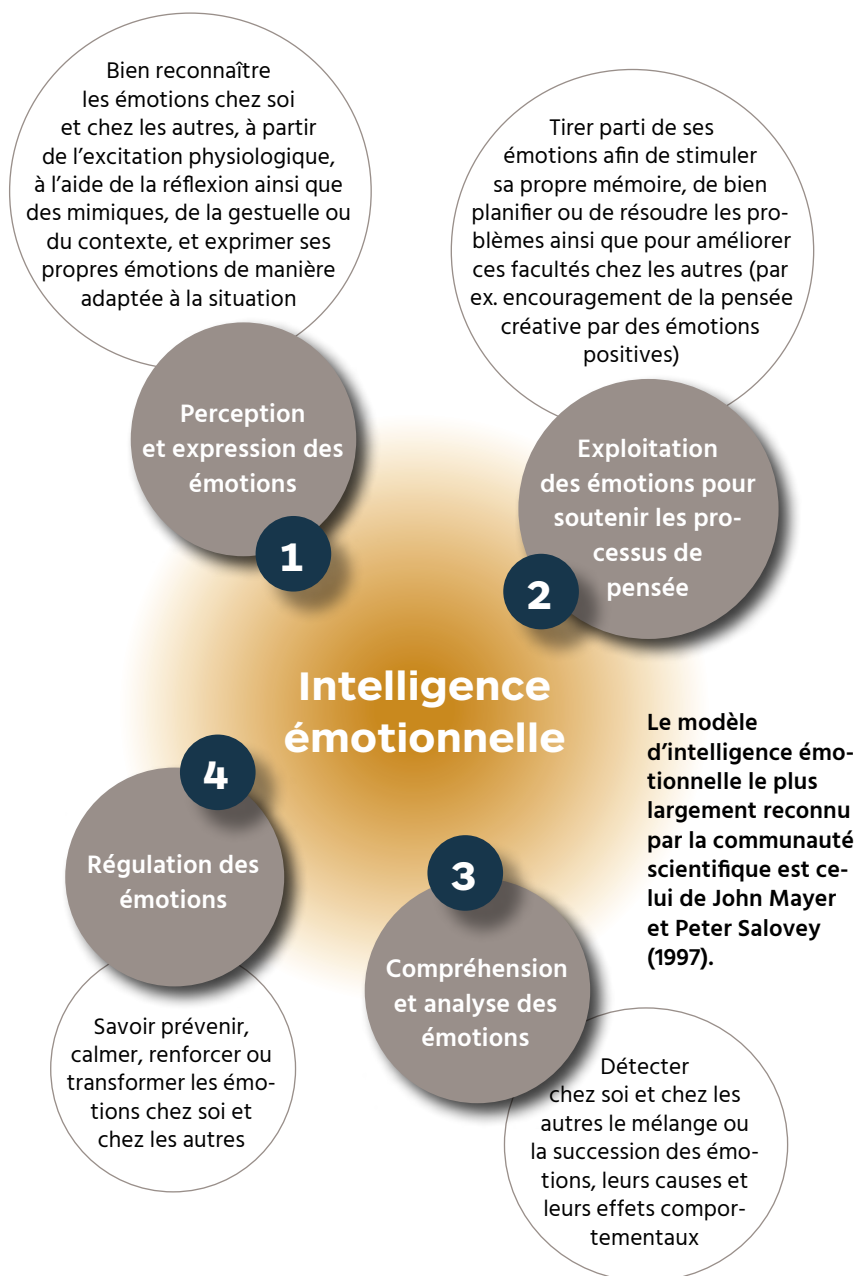


# L'intelligence émotionnelle des personnes âgées

Définition, évolution et contribution au bien-être individuel.

Texte: Anne Eschen



Des études ont montré à maintes reprises que c'est entre 65 et 80 ans que le bien-être psychique est le plus élevé, alors même qu'à cette période de l'existence les capacités mentales et physiques déclinent, que des maladies surviennent ou que des proches meurent (Staudinger, 2000). Ce «paradoxe du bien-être» est souvent expliqué par l'intelligence émotionnelle acquise, qui permet aux personnes de cet âge de venir à bout des difficiles épreuves rencontrées.

## Qu'entend-on par intelligence émotionnelle?

John Mayer und Peter Salovey ont conçu en 2002 avec David Caruso un test servant à mesurer l'intelligence émotionnelle. Ils sont ainsi parvenus à montrer, à propos de jeunes adultes et d'adultes d'âge moyen, l'existence d'une corrélation positive entre l'intelligence émotionnelle d'une part, la réussite des études et le succès professionnel, de solides compétences sociales et la qualité des relations personnelles d'autre part.

Les capacités de régulation des émotions ne semblent pas décliner avec l'âge.

Photo: ChatGPT



Ils en ont conclu que les aspects de connaissance de l'intelligence émotionnelle sont relativement faciles à acquérir par l'expérience et l'apprentissage (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

### Comment l'intelligence émotionnelle évolue-t-elle avec l'âge?

Navarro Bravo, Latorre, Jiménez, Cabello et Fernández-Berrocal (2019) ont découvert que les personnes âgées n'affichent de moins bonnes performances que les adultes jeunes ou d'âge moyen que pour la dimension *Compréhension et analyse des émotions* (3). Une précédente étude de Cabello, Navarro Bravo, Latorre et Fernández-Berrocal (2014) menée auprès de 300 adultes âgés de 18 à 76 ans avait montré que l'âge a aussi un effet négatif sur les dimensions *Perception et expression des émotions* (1) et *Exploitation des émotions pour soutenir les processus de pensée* (2). Les capacités de *régulation des émotions* (4) au moins ne semblent pas décliner avec l'âge.

### Quel est l'effet de l'intelligence émotionnelle?

Des études font ressortir les liens positifs entre l'intelligence émotionnelle et la gestion du stress, le soutien social à disposition, le bien-être psychique, la satisfaction dans l'existence et même la santé physique des personnes âgées (Frias-Luque & Toledano-González, 2022). Elles confirment le bien-fondé des interventions visant à améliorer l'intelligence émotionnelle des personnes âgées.

Grâce à un entraînement ciblé, Delhom, Satores et Meléndez (2020) sont parvenus à améliorer l'intelligence émotionnelle de personnes âgées, tout en augmentant leur satisfaction de vie et leur résilience au stress. La formation consistait en une dizaine de séances hebdomadaires de 90 minutes, organisées pour huit à douze personnes. Les participant·e·s ont ainsi eu l'occasion d'acquérir des connaissances et d'exercer leurs aptitudes pratiques sur les différentes dimensions de l'intelligence émotionnelle. ■

### Pour en savoir plus:

Pour renforcer le bien-être psychique par le biais d'interventions visant à promouvoir les compétences émotionnelles et sociales des personnes âgées:



Document de base: Eschen, A. & Zehnder, F. (2019). Promotion des compétences de vie chez les personnes âgées. Document de travail 49. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse. [promotionsante.ch/node/1328](https://promotionsante.ch/node/1328)

Les sources mentionnées dans le texte sont également indiquées ici.



Brochure: Jacobshagen, N. (2019). Compétences de vie et santé psychique des personnes âgées. Un guide pour les responsables de projets et de programmes au sein des programmes d'action cantonaux, concernant les possibilités d'intervention pour promouvoir les compétences de vie chez les personnes âgées. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse. [promotionsante.ch/node/1324](https://promotionsante.ch/node/1324)



**Anne Eschen**

Psychologue, Dr. phil., psychothérapeute reconnue au niveau fédéral avec qualifications complémentaires FSP en gérontopsychologie et en supervision, responsable du site WePractice de la Schulhausstrasse à Zurich, collaboratrice indépendante de Promotion Santé Suisse

✉ [anne.eschen@psychologie.ch](mailto:anne.eschen@psychologie.ch)