LES ÉMOTIONS ET L'AUTO-RÉGULATION

Conseil scolaire du Grand Nord

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

Les émotions ne sont pas des « mauvaises » réactions; ce sont des signaux naturels qui nous aident à comprendre nos besoins. À l'adolescence, avec tous les changements et le stress, ces émotions peuvent être plus intenses. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas d'émotions interdites : toutes sont valides. Cependant, il est nécessaire de les exprimer d'une manière respectueuse pour tous.

L'autorégulation, c'est la capacité à gérer son stress et ses émotions pour s'adapter aux situations du quotidien. Ce n'est pas se forcer à se contrôler de façon rigide; c'est plutôt apprendre à rester attentif et calme face aux défis. Pour les ados, c'est un outil essentiel pour leur bien-être, leurs apprentissages et leurs relations. Gérer ses émotions, ce n'est pas les empêcher d'exister, c'est apprendre à les accueillir pour comprendre ce qu'elles nous disent.

ACCOMPAGNER

Apprivoiser la « vague des émotions »

Encouragez votre adolescent à voir les émotions comme des vagues qui montent, atteignent un sommet et redescendent inévitablement. Au lieu de réprimer une émotion désagréable, apprenez-lui à la nommer (« Je me sens frustré parce que... ») pour mieux l'apprivoiser. En tant que parent, votre rôle n'est pas nécessairement de « régler » le problème immédiatement, mais d'offrir une présence sécurisante.

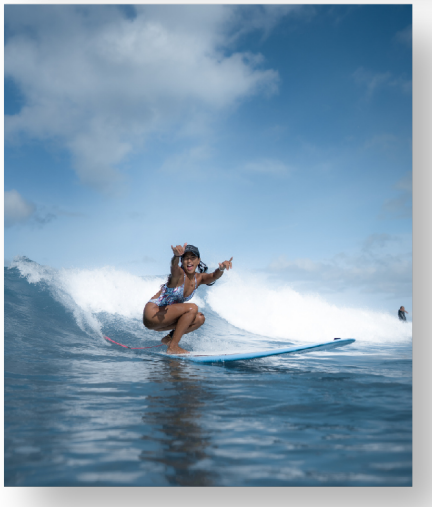
La **validation** est l'outil le plus puissant : reconnaissez ses sentiments sans jugement, même si vous n'êtes pas d'accord avec sa réaction. Cela aide le jeune à se sentir compris, ce qui facilite le retour au calme. Utilisez des phrases simples : « Je vois que tu te sens frustré, et c'est normal de ressentir cela après une telle journée ».

CONNECTER

Profitez d'un moment calme, comme un repas, une marche ou un trajet en voiture, pour inviter chaque membre de la famille à décrire sa météo intérieure : **ensoleillée, nuageuse, orageuse** ou **changeante**.

« De quoi aurais-tu besoin en ce moment? »

Participez vous aussi afin de montrer qu'il est normal de parler de ses émotions. Écoutez sans corriger, minimiser ou chercher immédiatement une solution.



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

« JETEZ L'ANCRE » AU LIEU DE CÉDER À LA PANIQUE

Exercice d'ancrage 5-4-3-2-1

Aide à ralentir en se connectant à l'environnement présent lors de moments de stress intense. Invitez votre enfant à nommer :

- **5** choses que tu peux **voir**
- **4** choses que tu peux **toucher** (sentir la texture)
- **3** choses que tu peux **entendre**
- **2** choses que tu peux **sentir** (odeurs)
- **1** chose que tu peux **goûter** ou une émotion que tu ressens.

Respiration et observation

Observe, tout simplement

- Aidez votre ado à gérer ses émotions
- Gérer une crise émotionnelle - UNICEF
- Gérer ses émotions | Ça se cultive
- Enseigner l'autorégulation émotionnelle
- Aider les jeunes à gérer leurs émotions
- L'adolescence: un cocktail d'émotions
- Comment bien gérer ses émotions

Il peut être utile d'aller chercher de l'aide lorsque les difficultés émotionnelles durent, augmentent ou nuisent au fonctionnement à la maison, à l'école ou dans les relations.

- Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant - SMSO
- Centres d'assistance téléphonique

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario