

# Itelitakushuna 3 (takuhitsheu)

## Gestion des émotions - Gérer

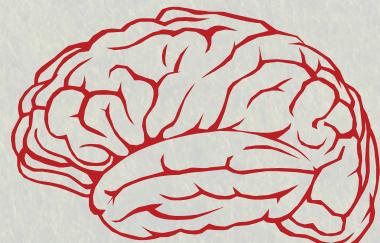
Maintenant que votre jeune peut reconnaître ses émotions et les exprimer, il.elle peut apprendre à les gérer. Il n'est pas toujours facile de gérer ses émotions : c'est quelque chose qui s'apprend tout au long de la vie.



- Pour plus d'informations sur la reconnaissance et l'expression des émotions, voir les fiches *Les émotions, parties 1 et 2*.
- Pour plus d'informations sur les émotions en général, voir la Fiche principale sur le sujet.

## Pourquoi c'est difficile pour votre enfant ou votre ado de gérer ses émotions?

On a parfois l'impression que les jeunes exagèrent leurs réactions émotives, mais il est important de se rappeler que leur cerveau n'a pas encore terminé son développement. Il est donc plus difficile pour eux de gérer leurs émotions que pour une personne adulte.



© Patrick Simard

# Comment aider votre enfant ou votre ado à gérer ses émotions?

## Truc #1 : Adaptez vos interventions pour éviter les crises

- Si votre jeune a un comportement inacceptable, faites rapidement un retour avec lui.elle pour lui expliquer quelles sont les limites qui ont été franchies.
- Donnez des règles et des limites claires à votre jeune pour éviter les malentendus ou les argumentations.
- Si votre enfant est sous le coup de son émotion, laissez-lui le temps de se calmer (pour vous aussi, ça évite de réagir trop fortement). Si vous-même montez le ton, vous risquez d'empirer la crise.
- Privilégiez le renforcement positif en encourageant ses bons comportements plutôt qu'en utilisant la punition.

### Pour les enfants

Lorsqu'il.elle fait une crise, restez calmement près de lui.elle et attendez que la crise soit terminée avant de discuter.

### Pour les ados

En prenant le temps de l'écouter, vous l'aidez à se calmer et à ce que ses émotions s'expriment.

*\*S'il/si elle sent que vous ne l'écoutez pas, il pourrait cesser de s'exprimer ou alors prendre un moyen plus intense pour vous "convaincre" de ce qu'il vit.*

© Patrick Simard



## Truc #2 : Aidez votre jeune à mieux gérer ses émotions et ses réactions

- Vous êtes le meilleur modèle: si votre jeune vous voit gérer vos émotions d'une bonne façon, il aura tendance à vous imiter et à apprendre de vous. Ainsi, vous pouvez lui montrer que c'est difficile parfois, mais que c'est possible.
- Proposez-lui des activités pour l'aider à se détendre et réduire les sensations physiques désagréables qui viennent parfois avec les émotions. Par exemple:

**faire des exercices de méditation ou de respiration profonde** (pour la respiration profonde: on prend une grande respiration par le nez en faisant gonfler le ventre et on expire doucement par la bouche. On répète jusqu'à ce qu'on se sente plus calme);

**faire une sieste ou se retirer dans un endroit calme;**

### Pour les enfants

- Pour aider à gérer sa tristesse: proposez-lui de coller son toutou préféré, de s'isoler, de parler à quelqu'un ou de pleurer.
- Pour aider à gérer sa peur: proposez-lui de se coller contre vous ou trouvez des moyens pour que sa peur disparaîsse.
- Profitez d'un moment calme à lire un livre d'histoire pour lui poser des questions qui développeront sa capacité à gérer ses émotions: (Comment se sent le personnage? , Pourquoi il se sent comme ça?, Qu'est-ce qui te permet de savoir comment il se sent?, Comment il pourrait faire pour être moins triste, ou avoir moins peur?)

**faire une activité qui fait dépenser de l'énergie.** Peu importe l'activité, l'important c'est de bouger!

**lire un livre, peindre, dessiner ou écouter de la musique;** manipuler des objets qui réduisent le stress (objet texturé, balle anti-stress, etc.).

### Pour les ados

Une fois que l'émotion est passée et qu'il.elle est plus calme, vous pourriez proposer à votre ado de:

- Revenir sur la situation et voir comment elle aurait pu se dérouler différemment en remontant le fil des événements et en proposant des alternatives
- Tenir un journal de ses humeurs pour comprendre ce qui les déclenche.
- Identifier ce qui cause son stress.

→ Si les crises sont trop intenses ou difficiles à contrôler, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un.e intervenant.e.

© Patrick Simard

# Références

- Clinique FOCUS. (2020). Stratégies de gestion des émotions pour l'enfant et l'adolescent. <https://www.cliniquefocus.com/wp-content/uploads/2020/12/Strate%CC%81gies-de-gestion-des-e%CC%81motions-pour-lenfant-et-ladolescent.pdf>
- Herbaut-Dufour, A. (2017). La méditation : un moyen pour faciliter la gestion des émotions des jeunes enfants. Education. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01661011/document#:~:text=La%20pratique%20de%20la%20m%C3%A9ditation,autres%20de%20fa%C3%A7on%20plus%20juste.&text=et%20%C3%A9galement%20lui%20faire%20violence.>
- Jutras, K. Chase, R. (s.d.). Les enfants et le monde fascinant des émotions. Clinique de psychologie intégrative de Sherbrooke.

<https://cliniquepsychologieintegrativesherbrooke.com/enfants-emotions/#gestion>

Vallerand, N. , Parent N. (2014) . Comment aider son enfant?. Naître et grandir. <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/emotions-de-nos-enfants/comment-aider-son-enfant/>

© Patrick Simard