

SOUTENIR POSITIVEMENT LA GESTION DES ÉMOTIONS DE VOTRE ADO

Chers parents,

L'école l'Envolée est heureuse de collaborer avec l'intervenante de la Direction de santé publique de l'Estrie pour mettre en place des actions favorisant la santé mentale positive, le bien-être et la réussite éducative des jeunes. Pour ce faire, nous souhaitons vous proposer des pistes d'accompagnement afin de vous aider à mieux comprendre et soutenir votre jeune dans la gestion de ses émotions.

Le stress lié à la vie scolaire s'atténuera dans quelques semaines, mais votre ado continuera d'avoir besoin de votre soutien. Derrière leur apparence indépendante, les ados ont besoin d'écoute, de sécurité, d'attachement et d'être guidé par leurs parents. C'est avec empathie, bienveillance et saine fermeté de la part des adultes que les ados peuvent arriver à mieux réguler leurs émotions et favoriser le développement de leur plein potentiel.

Saviez-vous que...

Le cerveau de l'ado traverse une période de reconstruction qui a des impacts sur les fonctions suivantes :

- La compréhension et la gestion des émotions.
- L'autocontrôle des impulsions (impulsivité).
- Les capacités de jugement, d'analyse, d'organisation et de planification.
- Le développement d'une pensée nuancée (pas noir ou blanc).
- L'évaluation de la prise de risque.
- Mettre les situations en perspective.
- Penser à plus long terme, se projeter dans l'avenir.

Plus l'adolescent est jeune et plus les fonctions nommées ci-haut sont en développement (immatures).
L'accompagnement bienveillant des adultes est primordial pour le bon développement des fonctions cérébrales et de la maturité affective.

Signes que mon ado
a peut-être besoin de
mon soutien de parent

- Changement soudain de ses centres d'intérêts.
 - Délaisse ses activités habituelles.
 - S'isole de ses personnes significatives.
- Augmentation significative du temps passé sur les réseaux sociaux.
- Humeurs changeantes (tristesse, nervosité, abattement, surexcitation)
 - Baisse de motivation générale.
- Habitudes de vie perturbées (sommeil, hygiène, alimentation).

Accompagner la gestion des émotions

Être un refuge sécurisant, un lieu où l'ado peut venir déposer ses émotions intenses en toute confiance, sans craindre le jugement. « Je vois que ça ne va pas, je suis là pour toi. J'aimerais bien t'accompagner dans ce que tu vis, aide-moi à comprendre ce qui se passe. »

Encourager l'ado à exprimer sa pensée, ses émotions sans retenue. Il/elle est envahi par ses émotions et a besoin de diminuer la tension interne avant de pouvoir faire du sens de son expérience. « Dis m'en plus afin que je comprenne bien ce que tu m'exprimes. »

Aider l'ado à mettre des mots sur ce qu'il/elle ressent, même au risque de vous tromper. « Dis-moi si je comprends bien, mais ce que je perçois c'est que tu es déçu que ton ami ne t'a pas invité à sa fête. Est-ce bien cela? »

Demander la permission au jeune avant de partager votre opinion ou d'offrir un conseil. « Est-ce que tu me permets de te proposer une solution? » « Est-ce que tu serais intéressé à entendre mon point de vue? »

Tenter de décoder le besoin derrière l'émotion. Répondre au besoin diminue l'intensité de l'émotion. Besoins : écoute, se sentir considéré, sécurité, liberté, amour, plaisir, etc. « De quoi as-tu besoin en ce moment pour te sentir mieux? Comment puis-je t'aider? »

Remercier l'ado pour sa confiance Il/elle sera reconnaissant(e). « Merci de me faire confiance » « Tu peux compter sur moi. »

Pour une aide plus directe vous pouvez contacter les ressources suivantes :

CLSC Yvan-Duquette	450-375-1442
811 (Info social)	
Centre prévention suicide	450-375-4252
Tel-Jeunes	1-800-263-2266
Ligne parents	1-800-361-5085

Vous êtes curieux concernant l'intervention positive et souhaitez approfondir vos connaissances, nous vous invitons à visiter le site internet suivant.

