

GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,
conception
et rédaction :**

Catherine Laurier
Katherine Pascuzzo
Rémi Paré-Beauchemin
Jean-Sébastien Bourré

Schäfer et al. (2017) font une belle présentation des stratégies non adaptées et adaptées dans l'introduction de leur article, en voici un résumé.

Les différentes stratégies pour gérer ses émotions peuvent être divisées en deux grandes catégories : les stratégies non adaptées (c.-à-d. associées à différents problèmes à long terme, p. ex., davantage de symptômes dépressifs et anxieux) et les stratégies adaptées (c.-à-d. associées à divers bénéfices à long terme, p. ex., moins de symptômes dépressifs et anxieux).

STRATÉGIES NON ADAPTÉES

ÉVITEMENT : L'évitement consiste autant à éviter les expériences ressenties et vécues intérieurement (ex. : les émotions) qu'à éviter différents objets, personnes, situations, etc. Quoiqu'à court terme, l'évitement peut réduire les émotions négatives ressenties, à long terme, cependant, l'évitement apporte des répercussions négatives qui dépassent les bénéfices du court terme, puisque les émotions négatives comme l'anxiété tendent à persister. En effet, l'évitement empêcherait le jeune de s'habituer aux émotions négatives, l'habituation menant progressivement à la réduction de ces émotions. L'évitement empêche le jeune de voir que ses émotions négatives peuvent diminuer et être remplacées par des émotions positives, ce qui l'empêche aussi de vivre un sentiment d'auto-efficacité vis-à-vis de la gestion de ses émotions.

SUPPRESSION DES ÉMOTIONS : La suppression des émotions réfère à (1) la suppression des émotions et des pensées ressenties et expérimentées intérieurement ou à (2) supprimer l'expression de ses émotions. Cette stratégie aurait l'effet inverse à celui désiré, puisqu'elle vient maintenir ou même augmenter l'intensité des émotions négatives supprimées. Il est assumé que les enfants âgés de 10 ans et plus ont une compréhension suffisante de cette stratégie et qu'ils sont aptes à l'utiliser intentionnellement, par exemple, sourire même s'ils reçoivent un cadeau qui les déçoit.

RUMINATION : Contrairement à l'évitement ou à la suppression des émotions qui visent généralement à diminuer l'expérience émotionnelle, la rumination, quant à elle, implique de se concentrer à répétition sur les expériences émotionnelles et sur leurs causes et conséquences. La rumination serait même liée à d'autres habitudes non adaptées de régulation émotionnelle, par exemple, l'abus de substances et les problèmes alimentaires.

STRATÉGIES ADAPTÉES

RÉINTERPRÉTATION/RÉÉVALUATION : La réinterprétation/réévaluation consiste à modifier nos pensées et nos croyances vis-à-vis de la signification d'un événement, d'une situation, d'un contexte ou autre. Des instructions peuvent être données aux adolescents pour les aider à réinterpréter/réévaluer les événements et ainsi diminuer les émotions négatives et la rumination.

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES : La résolution de problèmes consiste en des réflexions, des pensées et des comportements visant à modifier des circonstances défavorables qui génèrent chez soi des émotions indésirables. Cette stratégie possède deux composantes : (1) la croyance que l'on possède les habiletés requises pour résoudre le problème et (2) posséder réellement les habiletés requises pour résoudre le problème. Certaines habiletés cognitives et comportementales nécessaires pour faire une résolution de problèmes efficace sont, par exemple, connaître comment les situations peuvent influencer nos émotions ainsi que comment modifier ces situations.

ACCEPTATION : Accepter ses émotions signifie leur permettre librement d'être vécues sans tenter de résister à leur présence d'aucune façon. Accepter les émotions ressenties est une façon adaptée de les gérer, puisque lorsque nous les acceptons, des réactions dysfonctionnelles sont moins probables, par exemple, juger ou supprimer nos émotions négatives. Utiliser cette stratégie de l'acceptation permet également d'offrir à l'adolescent.e l'expérience que les émotions négatives sont tolérables et transitoires/temporaires, ce qui peut les aider à mieux les gérer. Un plus faible niveau d'acceptation, cependant, rend les habitudes d'évitement de ses émotions plus probables.

