

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

Lorsque l'on socialise avec nos pairs et que l'on devient ami.e.s, on crée des liens très forts et cela nous donne un sentiment d'appartenance. Quotidiennement, à l'école ou ailleurs dans la société, nous entrons en contact avec toutes sortes de gens. Souvent, à l'école, on partage notre espace, autant avec nos ami.e.s que des étrangers, ou des gens que nous connaissons moins. On se retrouve à faire des travaux d'équipe avec toutes ces catégories de personnes qui gravitent autour de nous. La qualité de nos interactions et de nos relations interpersonnelles est influencée par les émotions ressenties. C'est pourquoi la connaissance des émotions et leur reconnaissance et leur régulation lorsqu'on les vit sont fort utiles dans la socialisation.

« Savoir exprimer ses émotions est la capacité à **les percevoir, à en prendre conscience, à les comprendre [...], à les formuler, à les respecter puis à les explorer et à les utiliser de manière appropriée dans notre relation aux autres** pour qu'elles soient **entendues**. Cette attitude, qui permet de développer **la conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi** mais également **des autres**, est donc à encourager dès le plus jeune âge pour savoir **adapter son comportement en conséquence**. »

« En effet, le développement émotionnel permet de **communiquer, de partager et d'agir avec autrui** afin de **réagir avec justesse** et d'**établir des relations sécurisées**. Il permet de mieux comprendre l'autre, de progressivement se mettre à sa place (au moins partiellement), de saisir son point de vue et ce qu'il ressent : c'est l'**empathie**.³ »

De plus, le fait de bien connaître nos émotions nous amène à bien les réguler. Lorsque l'on est en mesure de comprendre pourquoi on réagit de telle ou telle façon et de maîtriser (contrôler) nos émotions en prenant un moyen approprié, on comprend qu'il y a souvent un besoin caché derrière les émotions que l'on ressent. C'est ce besoin que l'on doit chercher à combler – si c'est possible. Par exemple, un enfant qui fait une crise, se met en colère et pleure parce que ses parents refusent de lui acheter un jouet au magasin n'entre pas dans la catégorie du besoin pouvant être comblé. Il faudra plutôt travailler sur la régulation des émotions, la compréhension d'une situation et la perception juste de celle-ci.

De même, en étant à l'écoute des gens autour de nous et de leurs émotions, l'empathie nous permet de mieux connaître leurs véritables besoins et d'y répondre. Pensons, par exemple, à un bébé qui pleure parce qu'il a faim, à un enfant qui commence à parler et qui crie pour avoir l'attention et le droit de parole, etc.

3 - Source : <http://lalettreatable.org/spip.php?article149>