



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



COMMENT FAVORISER L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS DE L'ADOLESCENT ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Adolescents

PERSONNES VISÉES : Intervenants | Parents

CONCEPTION

Jeanne Lagacé-Leblanc
Line Massé
Claudia Verret



COMMENT FAVORISER L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS DE L'ADOLESCENT ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants | Parents

PUBLIC CIBLE :

- Adolescents qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes stressés, impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Difficulté à exprimer correctement les émotions négatives vécues.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les parents à favoriser l'expression des émotions de leur adolescent.

CONCEPTION

Jeanne Lagacé-Leblanc (assistante de recherche) – Université du Québec à Trois-Rivières

Line Massé (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

Claudia Verret (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

COMMENT FAVORISER L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS DE L'ADOLESCENT ?

L'adolescence est une période qui déborde de changements, à la fois pour les parents et les jeunes. Cette période se caractérise non seulement par les changements physiques des jeunes, mais aussi par le développement plus marqué de leur identité et de leur volonté de gagner en autonomie.

Ces changements agissent aussi sur les pensées et les émotions des adolescents. Ils peuvent, par exemple, éprouver des difficultés à considérer le point de vue de l'autre, devenir moins tolérants devant les frustrations, réagir plus fortement aux changements, adopter des comportements à risque, refuser de communiquer ou encore s'isoler. Lorsqu'ils s'expriment sur ce qu'ils vivent, ils ne le font pas toujours de la bonne façon, de telle sorte que les autres n'ont pas le goût de les écouter. Bref, plusieurs adolescents éprouvent des difficultés à exprimer correctement leurs émotions difficiles. L'expression correcte des émotions devient donc un point important à travailler. Pour accompagner l'adolescent vers une meilleure gestion de ses émotions, il sera important de maintenir les voies de communication ouvertes avec ce dernier. Voici quelques suggestions pour vous aider à accompagner l'adolescent dans la gestion de ses émotions.

Écoutez

Maintenir les voies de communication avec votre adolescent implique inévitablement d'être attentif et de l'écouter. Or, s'ouvrir aux autres et exprimer ses sentiments, ce n'est pas toujours facile. Il faut donc lui montrer qu'il peut partager en toute confiance ses problèmes ou ses questionnements. Pour favoriser de tels échanges, il est préférable que la discussion se déroule dans un endroit propice aux confidences, à l'expression de soi et à l'écoute. Afin qu'il sache que vous comprenez ce qu'il vous dit, vous pouvez simplement reprendre ses mots. Ainsi, en utilisant la reformulation, vous lui montrez que le message est bien capté et compris, puis vous évitez les erreurs d'interprétation.

LES ERREURS À ÉVITER

- Effectuer autre chose en même temps (p. ex., être sur son cellulaire ou répondre à des courriels);
- Être plus intéressé par ce qu'on veut dire à l'adolescent que par ce que l'adolescent dit;
- Lire dans les pensées de l'autre, sans que cela corresponde à sa propre réalité;
- Juger ce que l'adolescent dit et commenter au fur et à mesure sans lui laisser le temps de terminer son idée;
- Donner des conseils ou présenter des solutions trop rapidement sans laisser le temps à l'adolescent de trouver ses propres solutions;
- Interrompre ;
- Ne pas prendre au sérieux les préoccupations de l'adolescent et lui dire que ce n'est pas grave ou pas important.

Passez du temps avec l'adolescent

Il est important de passer du temps de qualité avec l'adolescent. Il verra que vous êtes là pour lui et sera plus porté à vous parler, que ce soit de ses problèmes ou de ses joies. Assurez-vous de planifier suffisamment de temps avec ce dernier pour réaliser des activités, comme aller au cinéma, faire une randonnée, aller faire du ski ou du vélo. Vous pouvez aussi prendre une entente entre les membres de la famille pour que vous preniez au moins un repas par jour tous ensemble. Ces activités vous aideront à mieux connaître votre adolescent et à favoriser la communication avec ce dernier.



Partagez vos propres expériences

Lorsque vous en avez l'occasion, parler de vos expériences personnelles et de ce que vous avez vécu pendant votre propre adolescence. En parlant de ce que vous avez vécu, l'adolescent sera plus à l'aise de vous parler de ce qu'il vit maintenant. Il faut toutefois rester prudent pour ne pas comparer votre expérience à la sienne.

Choisissez le bon moment pour parler

Tous les moments ne sont pas bons pour entamer une discussion avec votre adolescent, surtout lorsqu'il est temps d'aborder un sujet délicat. Il est important de réserver des périodes où les membres de la famille pourront exprimer comment ils se sentent dans un climat propice à la communication. Cela signifie notamment qu'il est primordial de laisser les distractions de côté. Par exemple, mettez votre cellulaire sur « ne pas déranger » et fermez la télévision ou les autres appareils électroniques. Vous devez également vous assurer de prévoir suffisamment de temps pour discuter.

Lorsque les bons moments sont rares, il peut être utile d'instaurer un **conseil de famille** à la fréquence qui vous apparaîtra convenable. C'est une façon de faire le point sur la vie familiale ou sur ce qui s'est passé à l'extérieur de la maison. Il s'agira d'un moment spécial que les membres de la famille prendront pour échanger sur leurs peines et leurs joies, pour se féliciter, pour exprimer leurs souhaits et pour régler des problèmes. Selon la fréquence de vos conseils de famille, prévoyez suffisamment de temps pour que chacun puisse s'exprimer (p. ex. : au moins 60 minutes si le conseil de famille a lieu tous les mois). Ce sera à tous les membres de la famille de convenir d'une fréquence. Il doit devenir un moment pour favoriser une saine communication au sein de la famille où toutes les personnes sont dégagées des préoccupations quotidiennes (télévision, devoirs, etc.). Tout en améliorant la communication au sein de la famille et en resserrant les liens, le conseil facilite la résolution des problèmes familiaux. Invitez les membres de la famille qui le désirent à féliciter un autre pour quelque chose qu'il a réalisé de bien au cours de la semaine. Effectuez des mises au point. Ce sera l'occasion de discuter des problèmes rencontrés dans la vie familiale dans le but de prévenir les conflits. Cette étape s'avère indispensable aux bonnes relations entre les membres de la famille. Finalement, assurez-vous qu'il y ait un moment qui permet aux membres de la famille de suggérer des idées pour agrémenter la vie familiale.

AUTRES SUGGESTIONS UTILES

- Respectez les sentiments et les opinions.
- Gardez votre calme.
- Encouragez.
- Soyez honnête.





Exprimez votre message au « je »

Montrez l'exemple à l'adolescent en utilisant la bonne façon de s'exprimer. Utilisez le message au « je » pour exprimer ce que vous avez à dire et inciter votre adolescent à faire de même pour exprimer ses émotions. Il y a plusieurs façons, voici une proposition :

PISTES	EXPLICATIONS	EXEMPLES
Quand...	Décris la situation ou le contexte qui provoque tes émotions. Fais attention de ne pas accuser les personnes.	« Quand on me demande de rentrer avant 21h... »
Je me sens...	Nomme l'émotion vécue en utilisant le « je ».	« ... je me sens frustrée... »
Parce que...	Explique pourquoi tu te sens comme ça.	« ... parce que je dois rentrer avant tous mes amis comme si j'étais un enfant... »
J'aimerais...	Précise ce que tu souhaites pour te sentir mieux.	« ... j'aimerais qu'on me fasse plus confiance et qu'on me permette de rentrer une heure plus tard. »



Apprenez-lui à communiquer ses émotions

Souvent, les émotions sont exprimées de façon indirecte. Ce faisant, la communication peut être brouillée. Lorsque l'occasion se présente, faites prendre conscience à l'adolescent les pièges qu'il utilise lors de l'expression de ses émotions. Pour exprimer clairement ses émotions, voici quelques pièges à éviter.

LES PIÈGES LIÉS À L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

- **Crier des noms** (étiqueter ou insulter) : « Tu es sourd » au lieu de « J'ai l'impression que tu ne m'écoutes pas, ça me frustre »;
- **Commander ou donner des ordres** : « Tais-toi ! » au lieu de « Ça me fait mal ce que tu viens de me dire »;
- **Questionner** : « Qu'est-ce que tu fais avec Marc ? » au lieu de « Je suis inquiète de te voir avec un gars qui a toujours des problèmes en classe »;
- **Accuser** : « Tu es toujours sur mon dos » au lieu de « Je n'aime pas ça quand tu m'accuses sans avoir pris le temps d'écouter mon point de vue »;
- **Ironiser** : « Je suis contente que tu arrives à temps ! » au lieu de « Je suis fâchée que tu sois en retard. À cause de cela, on n'a pas encore commencé à travailler et on va prendre du retard ».

Il n'est pas toujours possible d'exprimer verbalement les émotions ressenties. Parfois, elles sont tellement troubles que l'on ne sait pas vraiment comment les exprimer. D'autres fois, elles peuvent s'avérer tellement pénibles (par exemple, lors d'un événement tragique) qu'on préfère les taire. Proposez à l'adolescent des activités créatives pour favoriser l'expression de soi, comme le dessin, l'écriture, le chant, la musique et les arts plastiques.

Et les textos, on en fait quoi?

De nos jours, le cellulaire s'avère le moyen de communication privilégié par les adolescents. Il est important de ne pas tomber dans le piège des conversations à n'en plus finir par texto avec votre adolescent. En effet, même s'il est vrai que les textos sont un bon moyen de garder contact, il est préférable d'essayer d'avoir les conversations les plus importantes en personne. Les textos laissent trop de place aux mauvaises interprétations, et les messages peuvent être facilement ignorés.

CONCLUSION

Il existe plusieurs moyens pour vous aider à favoriser l'expression saine des émotions chez votre adolescent. En bref, n'ayez pas peur d'essayer plusieurs choses pour trouver ce qui fonctionne et informez-vous pour mieux comprendre le développement de votre adolescent. Il peut aussi arriver que les émotions qu'il vit soient si intenses qu'il vaille mieux consulter un spécialiste pour aider votre adolescent à mieux se sentir. L'important est de participer activement à la vie de votre adolescent!

BIBLIOGRAPHIE



Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Chenelière Éducation.

