



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



COMMENT M'APAISER LORSQUE MES ÉMOTIONS SONT À FLEUR DE PEAU ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Adolescents

PERSONNES VISÉES : Adolescents

CONCEPTION

Jeanne Lagacé-Leblanc
Claudia Verret
Line Massé



COMMENT M'APAISER LORSQUE MES ÉMOTIONS SONT À FLEUR DE PEAU ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Adolescents

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 gérer les états émotifs pouvant mener à une escalade émotive.
- Difficulté à retrouver un état de calme et de bien-être après avoir vécu un état émotionnel intense.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider l'adolescent à gérer ses émotions afin d'éviter les escalades émotives ou à retrouver un état de calme et de bien-être après avoir vécu un état émotionnel intense.

CONCEPTION

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

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

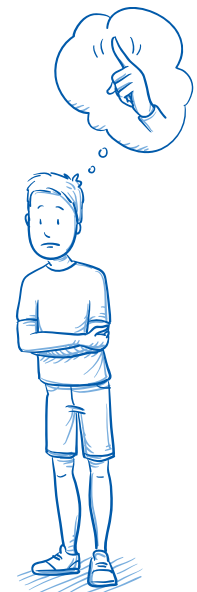
Line Massé (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

COMMENT M'APaiser LORSQUE MES ÉMOTIONS SONT À FLEUR DE PEAU ?

C'est parfois difficile de gérer la panoplie d'émotions qu'on peut vivre à l'adolescence. On peut se sentir plus émotif, plus à fleur de peau ou on peut aussi avoir des réactions plus intenses. Il peut arriver que nos émotions « sortent tout croche » ou qu'on garde tout à l'intérieur quand on ne sait plus quoi faire avec ce trop-plein d'émotions. Il existe plusieurs stratégies pour t'aider à apaiser les émotions négatives que tu ressens. Il est préférable que tu en essaies plusieurs, car il n'y a pas une seule bonne façon de s'apaiser. Voici quelques trucs qui pourront t'aider à mieux gérer tes émotions.

Prends le temps de réfléchir à l'intensité des émotions vécues

Pour t'aider à évaluer l'intensité des émotions vécues, tu peux utiliser une échelle de 1 à 10. Pour chacun des niveaux, tu peux y associer des mots qui décrivent l'émotion ou ton état émotionnel, par exemple, 1 = très calme et 10 = très déprimé. Tu peux aussi t'imaginer un thermomètre sur lequel les niveaux d'intensité décrivent la colère, p. ex. : 1) calme, 2) irrité, 3) agacé, 4) frustré, 5) furieux) ou des indices verbaux (mots utilisés, ton de la voix, etc.) ou non verbaux liés à l'émotion (mains moites, visage rougi, poings serrés, épaules voutées, etc.). Lorsque tu vis une situation difficile, situe l'émotion ressentie sur une échelle et évalue ton degré de bien-être. C'est une étape importante qui t'aidera par la suite à choisir un moyen pour se sentir mieux. Selon le degré d'intensité de l'émotion qui est vécue, le moyen sélectionné sera différent. Par exemple, si tu es à 3, quelques respirations lentes pourront t'aider à retrouver ton calme; si tu es à 10, il serait préférable de te retirer pour te calmer.



Détecte les situations qui déclenchent les pertes de contrôle

Réfléchis aux situations passées où tu as perdu le contrôle. Y a-t-il des contextes qui sont semblables ? Es-tu capable d'identifier ce qui a déclenché la crise ou la perte de contrôle ? Si tu n'y arrives pas, tu peux toujours en discuter avec tes parents ou tes amis. Une fois les principaux éléments déclencheurs identifiés, fais-toi un plan pour prévenir ces situations : « si X se produit, ALORS je ferai Y ». Il y a donc moins de risques que tu perdes la maîtrise de toi-même si ces situations se présentent.

Retire-toi dans un endroit où tu te sens bien

Pense à un endroit où tu te sens bien, que ce soit dans une pièce de la maison (p. ex., sous les couvertures de ton lit) ou à l'école (p. ex., à la bibliothèque). Si rien ne te vient en tête, tu peux aménager un espace où tu pourras te retirer pour te calmer lorsque les émotions que tu vis sont trop grandes ou que les émotions négatives sont trop intenses. Tu peux aménager cet espace avec des couleurs douces et des lumières tamisées, mettre de la musique calme et réaliser une activité qui t'aidera à réduire ton niveau de stress (p. ex. : rédiger ton journal intime, dessiner un mandala, presser une balle antistress, feuilleter une revue, etc.). Ce lieu sera ton espace de relaxation qui te permettra de te retirer momentanément et où tu pourras y retrouver ton calme.

Contrôle ta respiration

Les techniques liées à la respiration peuvent t'apparaître bien simples ou ennuyeuses, car tu te dis que tu « inspires et expires » à chaque instant. À condition que tu fasses l'exercice sérieusement, ces techniques sont très efficaces et faciles à utiliser. Elles te permettront de te détendre rapidement et dans n'importe quelle situation ou dans n'importe quel contexte. Pour être efficace, la respiration doit être profonde et lente. La technique de la respiration abdominale qui vise à utiliser le muscle du ventre (diaphragme) pour prendre de grandes respirations est grandement conseillée. La technique de la cohérence cardiaque est aussi une autre technique très efficace et facile à utiliser. Il existe plusieurs applications que tu peux télécharger directement sur ton cellulaire pour pratiquer cette technique (p. ex. : RespiRelax, CardioZen, Kardia Respiration, Relaxation).

La technique de respiration abdominale

1. Place tes mains de chaque côté de ton abdomen.
2. Expire pour vider tes poumons de leur air et laisser place à l'air frais.
3. Inspire par le nez lentement et profondément.
4. À l'aide de tes mains, sens ton abdomen se gonfler comme un ballon.
5. Lorsque ton abdomen est bien rempli d'air, retiens ta respiration pendant trois secondes.
6. Expire doucement et lentement par le nez ou la bouche, comme s'il y avait une chandelle devant toi et que tu ne devais pas l'éteindre.
7. Répète ces étapes trois à cinq fois.

Utilise des techniques de relaxation musculaire

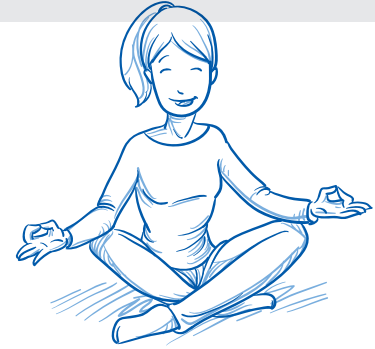
La relaxation musculaire peut t'aider à diminuer les tensions associées à une émotion intense. On distingue trois grands types de techniques :

- 1) Étirement-relâchement : étirer une partie du corps le plus loin possible, tenir quelques secondes la position puis relâcher doucement et balancer la partie;
- 2) Affaissement : soulever une partie du corps puis la laisser tomber doucement sans donner de coups;
- 3) Contraction-relâchement : contracter pendant quelques secondes des groupes de muscles en partant de la tête jusqu'au pied (p. ex. : pour la tête : front, sourcil, nez, menton) tout en se concentrant sur les sensations physiques de tension que la contraction provoque, puis les relâcher en se concentrant cette fois sur les sensations de détente musculaire.

Ces trois techniques offrent l'avantage de pouvoir être effectuées dans différents milieux, mais pour commencer, tu peux les expérimenter sur ton lit. Plusieurs applications (p. ex. : PMR – Progressive Muscle Relax, Superchill, Calm) et capsules vidéo (sur YouTube) ou audio (p. ex. : Les balados PasseportSanté.net) sur internet offrent des tutoriels intéressants pour pratiquer une activité de respiration guidée ou de relaxation musculaire.

Pratique le yoga ou la méditation de pleine conscience

Pour favoriser une détente optimale, tu peux aussi pratiquer du yoga léger, par exemple, avant de te mettre au lit. Il existe plusieurs tutoriels sur internet adaptés à tous les niveaux. Le yoga n'a pas seulement des effets physiques, mais il aide aussi à mieux gérer ses émotions. Le yoga peut t'aider à faire circuler les émotions positives et à évacuer les négatives. C'est un remède bonheur infallible !



La méditation, quant à elle, peut t'aider à gérer tes émotions dans différentes situations de ton quotidien en ayant l'esprit pleinement attentif. Tu pourrais prendre 1 minute pour te recentrer juste avant un examen, écrire un pense-bête dans ton agenda qui te rappelle d'être présent (rester en contact avec ce que tu vis) ou effectuer (p. ex. : visualiser une très bonne note sur ta copie d'examen, une discussion avec tes parents sans dispute, etc.). À toi de trouver la stratégie pour rester zen !

Change-toi les idées

Lorsque tu rumines des pensées qui te font vivre des émotions négatives ou que tu as du mal à modifier les émotions négatives que tu vis, il peut être utile de diriger son attention vers quelque chose d'autre.

Cela t'aidera à retrouver un état de bien-être et à regagner la maîtrise de tes émotions. Plusieurs moyens peuvent facilement être utilisés : des activités d'imagerie mentale (visualisation positive), compter à rebours, chanter, effectuer des opérations mentales, réaliser un mandala, se retirer dans un coin calme, dessiner, écouter de la musique, etc. Ces moyens t'aideront à prendre du recul sur la situation et les émotions intenses qu'elle a suscitées.

Faire de l'activité physique intense

La pratique d'une activité physique, surtout si elle s'avère intense (p. ex. : course, saut à la corde, saut sur un trampoline, vélo stationnaire), peut contribuer à réduire les tensions physiques liées aux émotions intenses. Assure-toi de choisir une activité que tu aimes et qui t'apporte du plaisir. La durée de l'activité n'est pas obligée d'être longue, l'important est que tu en fasses le plus souvent possible pour diminuer les tensions et les prévenir. Tu peux même rendre l'utile à l'agréable en invitant un(e) ami(e) à pratiquer une activité sportive avec toi.

CONCLUSION

Il faut garder en tête que les moyens présentés ne sont pas efficaces pour toutes les situations ou pour tous les adolescents. Il est possible que tu préfères certaines techniques à d'autres. L'important est d'essayer les diverses stratégies qui te sont proposées pour trouver ce qui fonctionne pour toi. Les émotions font partie de la vie. La bonne nouvelle est qu'il existe plusieurs moyens pour apprendre à mieux les gérer. Les bénéfices que tu en retireras seront nombreux et tu en feras profiter ton entourage. Tu peux aussi en parler avec un adulte (p. ex. : parent, intervenant) qui pourra t'aider à gérer les émotions très intenses que tu risques de traverser pendant la période de l'adolescence.

BIBLIOGRAPHIE



Massé, L. et Verret, C. (Sous presse). Aider les jeunes à mieux gérer leurs émotions difficiles. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.

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

Verret, C. et Massé, L. (Sous presse). La mise en place de mesures d'apaisement pour favoriser l'autocontrôle des élèves du primaire et du secondaire. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.

