



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Adolescents

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents | Adolescents

### CONCEPTION

Jeanne Lagacé-Leblanc  
Line Massé  
Claudia Verret



# PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Intervenants | Parents | 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 retrouver un état de calme et de bien-être.
- Difficulté à gérer les états émotifs.

## **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

- Aider l'adolescent à maîtriser ses émotions par l'adoption de saines habitudes de vie.

## **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



## PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

Entre l'école, le sport, les amis, les activités parascolaires, le travail, les frères et sœurs, tu ne sais plus où donner de la tête? Ça t'arrive parfois de faire des crises de colère ou de vivre des émotions intenses au point d'avoir l'impression de perdre le contrôle?



Gérer les émotions du quotidien, ce n'est pas toujours facile. Voilà pourquoi il est important que tu prennes soin de toi à travers tout ce que tu vis. En ayant des habitudes qui favorisent ton bien-être, tu seras dans de meilleures dispositions pour gérer les émotions du quotidien. Voici quelques conseils essentiels pour prendre soin de toi.

### 1. FAIS DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique est bon pour la santé physique et mentale. Trouve-toi une activité qui te convient, que ce soit d'aller promener le chien ou de jouer au badminton quelques fois par semaine. L'idée est de trouver une activité ou un exercice que tu maintiendras dans le temps et que tu pratiqueras avec plaisir.

### 2. FAIS DE TON SOMMEIL UNE PRIORITÉ

Introduis une routine qui te permettra de te détendre et favorisera ton endormissement. Mets de côté ton ordinateur, ta tablette et ton téléphone au moins 90 minutes avant d'aller au lit. Profites-en pour écouter de la musique apaisante, faire de la lecture, discuter avec tes parents ou préparer ton sac pour le lendemain. Ta chambre devrait être un endroit calme et silencieux, qui invite au sommeil. Tu peux aussi faire quelques exercices de respiration et d'étirement.

### 3. ADOPTE DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

À l'adolescence, tu as besoin de plusieurs nutriments pour aider ton cerveau et ton corps à bien se développer. Assure-toi de faire des choix alimentaires qui sont sains pour toi, tout en gardant un équilibre. Il est aussi primordial de rester hydraté.

### 4. ÉTABLIS UNE LIMITE D'UTILISATION DES TECHNOLOGIES

Les technologies, comme ton téléphone cellulaire, peuvent prendre une place sérieusement importante dans ta vie. Parfois, on ne se rend pas compte, mais on passe un nombre d'heures exagéré sur Facebook, Messenger, Instagram, TikTok ou des applications de jeux. Établis un « plan techno » en paramétrant une limite de temps par jour pour chaque application (p. ex. : maximum 45 minutes sur Instagram chaque jour). Tu recevras une notification lorsque tu auras atteint cette limite. Ce sera aussi le signal qu'il est temps de faire autre chose.

### 5. TROUVE QUELQU'UN DE CONFIANCE À QUI PARLER

Il est important d'avoir quelqu'un autour de soi à qui tu peux te confier si ça ne va pas. Il s'agit peut-être d'un(e) ami(e) proche, d'un intervenant de l'école ou d'un membre de ta famille. Identifie cette personne et informe-toi du meilleur moment pour pouvoir lui parler.