



SE RAPPELER

- La régulation émotionnelle ne consiste pas à réprimer les émotions - il s'agit de les reconnaître et de les gérer pour qu'elles ne nous contrôlent pas. Lorsque cette compétence est absente, la vie est épuisante pour le jeune et pour les personnes autour d'eux.
- La partie logique du cerveau de l'adolescent est encore en cours de développement jusqu'à la mi-vingtaine. Un contrôle des impulsions médiocre, une mauvaise lecture des visages/des signaux non verbaux et la prise de décisions impulsives sont à prévoir. Bien que nous devions tenir les adolescents responsables de leurs réactions, nous devons également comprendre que cette partie du cerveau est encore en cours de formation.
- Les adolescents ont besoin que les adultes montrent comment se fier à plus que les émotions pour interpréter les situations et prendre des décisions. Les aider à explorer ce qu'ils pensent, pas seulement ce qu'ils ressentent, peut les aider à mobiliser leur cerveau logique.
- Les émotions nous sont données par Dieu et font partie de notre humanité. En apprenant à reconnaître nos émotions, nous pouvons nous rappeler que notre Créateur nous a également donné ce dont nous avons besoin pour "ne pas être dominés par quoi que ce soit" (1 Corinthiens 6:12) - même notre manière de ressentir.

- **Revenez en arrière et reformulez.** Invitez-les à revoir la situation pour voir s'il pourrait y avoir une autre perspective ou interprétation possible de ce à quoi ils réagissent. Aidez-les à chercher des éléments qui soutiennent et ne soutiennent pas leurs sentiments.
- **Faites de la place.** S'ils sont prêts, demandez à l'adolescent de s'engager à ne prendre aucune décision jusqu'à 10 minutes après que leur forte émotion ait commencé à se calmer. Cela les aidera à répondre plutôt qu'à simplement réagir et pourrait bien sauver leurs relations et leur estime de soi !



RECONNAÎTRE

- Les adolescents qui ont du mal à gérer leurs émotions ont souvent du mal à gérer également le stress. Apprendre à gérer ses émotions les aide à faire face à la frustration, à résoudre les problèmes, à surmonter les défis, à différer la gratification et à demander de l'aide en cas de besoin.
- Dans le cerveau en développement de l'adolescent, les émotions sont plus facilement accessibles que la logique, créant ainsi une expérience de montagnes russes émotionnelles. Un jour peut être marqué par des sautes d'humeur, de l'impulsivité et de l'irrationalité, ainsi que par une pensée mature et rationnelle. Les adolescents ont souvent besoin de soutien pour naviguer à travers cette période chaotique de manière saine.
- Les jeunes qui sont confrontés à un stress élevé et à des problèmes de santé mentale, ceux qui ont subi des traumatismes infantiles, ceux qui souffrent de TDAH ou de SAF, et ceux qui utilisent régulièrement des drogues et de l'alcool ont tendance à avoir encore plus de difficultés avec des émotions déséquilibrées et réactives.

La régulation émotionnelle est une compétence qui nous permet de reconnaître et de ressentir nos émotions sans leur donner le pouvoir d'interpréter et de contrôler la situation. Lorsque cette compétence est présente, les émotions sont exprimées proportionnellement à la situation et ne causent pas de dommages aux relations ou aux objectifs.

La régulation émotionnelle est nécessaire pour une santé mentale positive et peut être apprise. En pratiquant l'identification, l'acceptation et la gestion de leurs émotions dans le contexte de relations de soutien, les adolescents acquièrent un plus grand équilibre et une plus grande stabilité.



RÉPONDRE

- **Présentez aux adolescents leur cerveau.** Savoir pourquoi leurs émotions prennent le dessus sur leur logique peut aider un adolescent à se sentir moins submergé par ses propres réactions.
- **Rencontrez-les là où ils se trouvent.** Commencer par la raison n'aide pas. Commencez par rencontrer le jeune dans son émotion à travers l'empathie et la compréhension. Aidez-les à identifier et nommer le sentiment, plutôt que de leur demander de le justifier ou de l'expliquer.
- **Ralentissez les choses.** Invitez l'adolescent à mettre de côté les grandes émotions pendant une minute pour permettre à son corps de se reposer. Respirez profondément, lentement et de manière répétée avec lui et apprenez-lui à le faire seul.
- **Reconnaissez la source.** Les fortes émotions peuvent être une réaction au stress ou à un sentiment de menace/peur en raison d'une mauvaise interprétation d'une situation. Après que l'adolescent se sent entendu, vous pouvez introduire une question : "Que disent vos pensées à propos de la situation/de vous-même/des autres ?" Cela les aidera à entendre autre chose que leurs émotions et à commencer à puiser dans leur "cerveau logique".



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite™
Youth Unlimited®