

## Atelier 4 – Gestion des émotions et de la colère

Comment aider ma jeune à gérer sa colère?

Comment encourager des conversations sur la gestion de conflit dans les relations saines?

Quelles sont les meilleures façons de soutenir mon jeune à travers sa rupture amoureuse?

### L'autorégulation des émotions

Les émotions nous fournissent à tout instant des renseignements importants sur notre état. Elles peuvent être une manifestation de la peur, de la colère ou de la tristesse et, bien sûr, de la joie, de l'excitation ou de la confiance. Au fil de leur croissance, les jeunes apprennent à utiliser les émotions comme des outils d'expression et de communication avec ceux qui les entourent. En tant

qu'adulte, vous pouvez contribuer au développement de leur autorégulation émotionnelle en les réconfortant dans leurs moments de détresse, en faisant la démonstration de la quiétude et de l'empathie ainsi qu'en félicitant les comportements que vous voulez encourager. Les jeunes apprendront ainsi à gérer par eux-mêmes des défis qui les touchent émotionnellement.

Il est important de définir ces

limites pour soi-même et d'accompagner notre jeune dans le développement de ces limites. Qu'est-ce qui est acceptable ou non. Posez des questions.

Source: [Jeunesse J'écoute - Comment enseigner l'autorégulation des émotions aux jeunes](#)

### Identifier la colère

**Comment sait-on qu'on est prêt à exploser de colère? Quels sont les signes de la colère?**

- Avoir chaud
- Excès d'énergie
- Martèlement dans la tête
- Envie de crier, difficulté à penser clairement
- Envie de pleurer, nœud dans l'estomac
- Impossible de se concentrer sur autre chose

### Techniques de gestion de la colère

- Respiration consciente
- Serrer les poings puis les relâcher
- Sentir son corps ancré dans la chaise ou les pieds ancrés au sol



- Répéter dans sa tête  
*Je suis en colère mais je ne suis pas une personne violente*  
*Je suis en colère mais j'ai la capacité de calmer mes émotions*  
*Je suis en colère mais je ne veux pas blesser les autres*
- Prendre de la distance

## Résolution de conflit

Si la colère de votre jeune éclate durant une de vos interactions, essayez dans la mesure du possible de modéliser des techniques saines de résolution de conflit :

- Choisir un bon moment pour parler (après avoir calmé sa colère, quand l'autre personne est prête à parler)
- Écouter de façon active (être attentif aux sentiments de l'autre)
- Communiquer de façon assertive (référence fiche 3)
- Négocier (entendre l'autre, partager ses sentiments et trouver un point d'entente)

## Comment aider mon jeune à traverser une rupture

La plupart des premières relations amoureuses ne durent pas toute la vie. C'est normal pour les adolescents de passer à travers plusieurs « courtes » relations durant leur puberté et de découvrir leurs émotions, leurs besoins, ainsi que ceux des autres. Durant cette période de découverte, ils ont autant à apprendre des ruptures que des relations en elles-mêmes. Votre jeune risque d'être triste, confus ou énervé, et ne pas comprendre ce qui s'est passé et pourquoi. Ceci est une bonne occasion de soutenir votre jeune à travers ces étapes et de lui enseigner la résilience.

### Quelques conseils pour soutenir mon jeune :

- Vous n'avez pas besoin de trouver la bonne chose à dire : soyez présent et écoutez-la.
- Laissez-le se plaindre : en exprimant ses sentiments, les émotions passent du traitement émotionnel au traitement logique, ce qui permet de traiter et de gérer les sentiments.
- Encouragez-la à parler à ses amis : recevoir le soutien et la validation de ses amies renforce les amitiés et permet de se sentir moins seul.
- Aidez-le à mettre en place une routine : un sentiment de perte de contrôle après une rupture est normal. Encouragez-le à mettre en place une routine régulière pour récupérer un sentiment de contrôle.
- Encouragez-la à prendre soin de elle : faire des choses qu'elle aime et se rappeler qu'elle peut avoir du fun sans l'autre personne.

Insistez sur le fait que les ruptures ne doivent pas être violentes. Il a éprouvé de l'amour pour cette personne. Même si les sentiments sont douloureux, ou qu'elle se sent trompé, encouragez-la à rester respectueux et à gérer les conflits de façon saine.



## Ressources

N'hésitez pas à contacter le personnel de votre école : la conseillère ou le conseiller scolaire, l'enseignante ou la direction de l'établissement scolaire. Votre médecin de famille peut aussi vous aider, tout comme les ressources suivantes :

**Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Anonyme et bilingue. Numéro sans frais : 1 800 668-6868. [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

**Ligne Parents** : pour parler de tout à tout moment. Soutien professionnel gratuit 24/7. Anonyme et francophone. Numéro sans frais : [1-800-361-5085](tel:1-800-361-5085)



## Ressources en français

- \* Site internet - [LigneParents.com](http://LigneParents.com) - [Mon jeune a des réactions \(trop\) réactive](#)
- \* Site internet - [Jeunesse j'écoute](#) - [Comment enseigner l'autorégulation émotionnelle aux jeunes](#)

## Livres en français

- \* Jeux vidéo, alcool, cannabis, prévenir et accompagner son adolescent, par Olivier Phan, Solar, 2017 [Disponible à la bibliothèque BC Children's and Women's Hospital](#)
- \* On ne se comprend plus! : traverse sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17ans, par Isabelle Filliozat, Marabout, DL: Vanves, 2019 [Disponible à la bibliothèque BC Children's and Women's Hospital](#)

## Ressources en anglais

- \* Information sheet [Help your teenager through a break up](#)
- \* Website [Center for Parent & Teen Communication - Support Teens to release emotions](#)

## Livres en anglais

- \* Smart but scattered teens: The «executive skills» program for helping teens reach their potential by Guare et al. New York, NY: The Guilford Press, 2013. [Available at BC Children's and Women's Hospital library](#)

*N.B : Veuillez noter que dans un esprit d'écriture inclusive, l'utilisation du féminin inclut le masculin et l'utilisation du masculin inclut le féminin.*