

# Fiche parents et tuteurs.trices

10<sup>e</sup> année - 2024-25

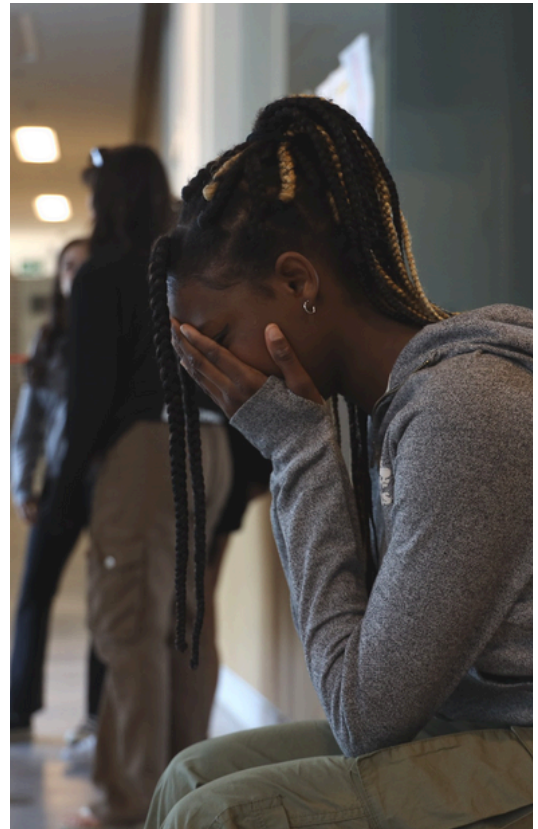
## ÉMOTIONS ET GESTIONS DE CONFLITS

### COMMENT AIDER MON JEUNE À GÉRER SA COLÈRE ?

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'excitement 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 auto-régulation 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. Vous trouverez, [ici](#), un article intéressant de Jeunesse, J'écoute au sujet de l'auto-régulation des émotions.

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 conflits :

- 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
- Négocier : entendre l'autre – partager ses sentiments et trouver une entente



### UNE DISCUSSION SUR LES ÉMOTIONS SELON ISABELLE FILLIOZAT (PSYCHOÉDUCTRICE)

- Commencez la discussion avec empathie :
  - « Je vois que c'est dur pour toi », « tu as l'air heureux-se », « j'ai l'impression que tu es triste... »
- Si l'autre se ferme, ne poussez pas. Rassurez-les :
  - « Tu es visiblement touché par ce que je t'ai dit et tu ne sais pas comment répondre, c'est difficile pour toi de m'en parler... ».
- Ensuite, dites ce que vous ressentez :
  - « Quand tu ne me réponds pas, je me sens triste, j'ai besoin de ressentir la connexion avec toi... ». Puis faites une pause pour permettre le silence.
- Écoutez-les et encouragez-les avec des « phrases réfléchissantes ». S'ils disent « je te déteste », répondez « tu es en colère contre moi ». Ou faites des sons comme « euh », « oui » ou hochez la tête pour montrer toute votre attention sans les interrompre. Évitez les « pourquoi », les reproches, les jugements, les réflexes de légitime défense, etc.
- Facilitez leur expression et guidez-les pour trouver et verbaliser le besoin derrière chaque émotion.

## COMMENT APPUYER MON JEUNE À TRAVERS LES CONFLITS ET LES RUPTURES AMOUREUSES ?

L'adolescence est une période de découverte de soi et de quête d'autonomie. Comme parent, il est normal de ressentir que ses ados tentent de s'éloigner, qu'ils préfèrent être avec les jeunes de son âge et se confier à ceux-ci. Ce n'est pas faux. Cela dit, le sondage sur la santé des adolescents.es en C.-B. (2018) révèle clairement que le fait de se sentir connecté à sa famille est un facteur de protection très fort pour les ados ; tout comme le fait d'avoir un.e adulte de leur famille à qui iels peuvent parler si un problème sérieux survient.



### TECHNIQUES DE GESTION DE COLÈRE

Il peut être intéressant d'ajouter à cette liste des éléments personnalisés qui aideront concrètement votre enfant (ex : écrire, faire du sport, prendre l'air, dessiner, etc.).

Cependant, voici quelques suggestions sur la gestion de la colère :

- Respiration consciente (ou toute autre technique de relaxation)
- Serrer les poings et les relâcher (on peut aussi le faire avec tous les muscles, un à la fois, en partant des pieds, jusqu'à la tête)
- Sentir son corps ancré dans la chaise ou les pieds ancrés au sol
- 5 - 4 - 3 - 2 - 1
  - Identifier 5 choses que je peux voir
  - Identifier 4 choses que je peux toucher
  - Identifier 3 sons que je peux entendre
  - Identifier 2 choses que je peux sentir
  - Identifier 1 chose que je peux goûter
- 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. »

Ce qui est crucial pour les jeunes, et pour les adultes, c'est de trouver le moyen de gestion de colère qui fonctionne le mieux pour chacun. Si on éprouve des difficultés de gestion de colère, c'est possible que ça prenne plus longtemps de trouver un moyen qui fonctionne pour eux, soyez patient.e et continuez de les encourager.

## L'IMPORTANCE D'UN.E PARENT/TUTEUR.TRICE LORS DES RELATIONS

Les conflits, même ceux qui peuvent apparaître banal aux yeux des parents, sont souvent difficiles à vivre pour les adolescents.es. Il en va de même pour les ruptures, peu importe la durée de la relation. La plupart des premières relations amoureuses ne durent pas toute la vie. C'est normal pour les adolescents.es de passer à travers plus d'une « courte » relation. C'est une période de découverte de ses émotions, ses besoins, ainsi que ceux des autres. Durant cette période de découverte, iels ont autant à apprendre des ruptures que des relations elles-mêmes. Votre jeune risque d'être triste, ou confus.e, ou énervé.e et ne pas comprendre ce qu'il s'est passé ou pourquoi. Ceci est une bonne occasion pour soutenir votre jeune à travers ces étapes et enseigner la résilience.

### QUELQUES CONSEILS POUR SOUTENIR VOTRE JEUNE :

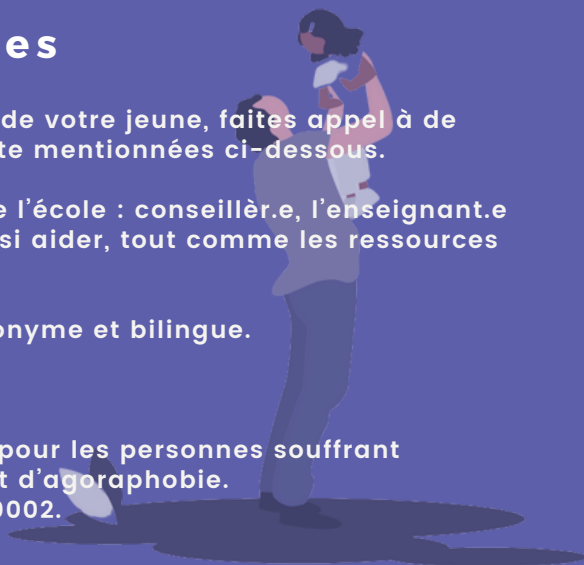
- Vous n'avez pas à trouver la bonne chose à dire : soyez présent.e et écoutez-le.la ;
- Laissez-le.la se plaindre : en exprimant ses sentiments, les émotions passent du traitement émotionnel au traitement logique, ce qui permet de traiter et de gérer les sentiments.
- Encouragez-le.la à parler à ses amis.es : recevoir du soutien et la validation de ses amis renforce les amitiés et permet de se sentir moins seul.e.
- Aidez à la mise en place d'une routine : un sentiment de perte de contrôle après une rupture est normal.
- Encouragez à prendre soin de soi : faire des choses qu'il aime et se rappeler qu'il peut s'amuser sans l'autre personne.
- Insistez sur le fait que les ruptures ne doivent pas être violentes. Iels ont éprouvé de l'amour pour cette personne. Même si les sentiments sont douloureux, ou qu'ils se sentent trompés.es, encouragez-les à rester respectueux et de gérer les conflits de façon saine.

## Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- **Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.  
Numéro sans frais : 1 800-668-6868  
Site internet : [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)
- **Phobies-Zéro** : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.  
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



### RESSOURCES EN FRANÇAIS

- [L'adolescence, tsunami émotionnel et cognitif](#)
- Livre : [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



### RESSOURCES EN ANGLAIS

- [5 emotion regulation techniques](#)
- [Help your teen through a breakup](#)
- [Support teens to release their emotions](#)

### Communiquez avec nous :

#### Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar  
[direction@reseaufemmes.bc.ca](mailto:direction@reseaufemmes.bc.ca)



1555, 7e avenue Ouest  
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

#### JLRS



Questions générales : [info@jlrs.ca](mailto:info@jlrs.ca)  
Claudya Leclerc : [projets@jlrs.ca](mailto:projets@jlrs.ca)



[www.jlrs.ca](http://www.jlrs.ca)



@jeunesleadersrs



Agence de la santé  
publique du Canada