



INFO-PARENTS



Sensations fortes !

Votre enfant a tout récemment participé à l'atelier **Sensations fortes**. Cette activité avait pour objectif de permettre aux élèves de comprendre et reconnaître leurs émotions, leur intensité, leur variation, ainsi que leur influence sur leur comportement. Elle visait aussi à outiller les jeunes afin qu'ils puissent être davantage en mesure de maîtriser leurs émotions et de les partager adéquatement.

De l'émotion à l'action

Tout au long de sa vie, l'être humain se retrouve dans des situations favorables ou défavorables, qui engendrent des émotions. La reconnaissance et la capacité à comprendre et exprimer convenablement ses émotions sont cruciales puisque c'est ce qui permettra à votre enfant de mieux les contrôler et de mieux y faire face.

La sensation d'émotions négatives comme la culpabilité, l'anxiété ou le sentiment d'impuissance peut conduire une personne à rechercher des solutions pour apaiser sa souffrance. Ces solutions sont directement en lien avec sa compréhension du problème (les lunettes qu'elle porte pour comprendre le problème). Ces lunettes sont généralement teintées par les expériences vécues.

Exemple : une personne n'ayant pas une forte estime d'elle-même peut percevoir une situation comme un échec, alors qu'une autre verra spontanément une opportunité.

Lorsque confrontée à des émotions négatives, une personne peut réagir de **deux façons**.

La première consiste à développer ou à mettre à profit des habiletés qui permettent une réelle satisfaction et un sentiment de confiance et de compétence. L'enfant qui choisit cette voie aura un discours comme celui-ci : « Je suis capable », « Je vais bien me préparer », « Je vais être fier de moi après », « Il y a certainement quelqu'un qui peut m'aider à voir clair », « Je peux demander de l'aide », « Si je n'y arrive pas, je peux tout à fait continuer demain », « Jusqu'à présent, j'y suis toujours arrivé. »

Pour aider votre enfant à faire ce choix :

- ✓ Aidez-le à faire l'inventaire des ressources et des forces qu'il possède déjà et avec lesquelles il est déjà à l'aise ou qu'il a déjà utilisées. Vous pouvez lui mentionner ce que vous observez comme étant ses forces ;
- ✓ Vérifiez s'il connaît les différentes émotions ;
- ✓ Interrogez-le sur comment il s'est senti lorsqu'il vous raconte une histoire, pour qu'il prenne conscience de ses sentiments ;
- ✓ Demander lui ce qu'il a déjà fait pour se calmer, se changer les idées ;
- ✓ Trouvez ensemble des pistes de solutions convenables lorsque des émotions surviennent.

La seconde consiste à opter pour des solutions exutoires. C'est-à-dire, des actions qui cherchent à débarrasser la personne de son émotion et qui apportent une satisfaction apparente sans toutefois, faire appel à ses capacités adaptatives. Exemple : Je consomme du cannabis pour m'apaiser et calmer ma colère.



Souvent, lorsque l'effet de la solution exutoire est passé, l'individu se retrouve face aux mêmes difficultés. Les émotions vécues comme étant négatives demeurent. L'individu peut appliquer les mêmes solutions pour soulager ses émotions négatives par contre, celles-ci peuvent engendrer d'autres difficultés et le problème reste ou peut même s'aggraver.

Voir l'autre côté de la médaille

Comme c'est le cas pour une médaille, les situations que nous affrontons ont souvent deux côtés. Lorsqu'une personne ressent une émotion désagréable ou difficilement contrôlable, il peut être intéressant qu'elle se force à voir autrement, à voir l'autre côté de la médaille, et ce, afin de s'éloigner du « pôle émotif » et davantage réussir à rationaliser. **Cette technique consiste à mettre à l'épreuve les pensées qui viennent influencer les émotions ressenties.**

Exemple : Un ado consomme du cannabis depuis peu. Les parents sont très inquiets et se disent : « qu'avons-nous fait pour que ce soit ainsi ? » Cette pensée représente un côté de médaille. L'exercice consiste à forcer la réflexion afin de voir la situation autrement. « Peut-être qu'il consomme parce qu'il n'accepte pas d'avoir été laissé par sa petite copine ? » Cette technique amène le parent à prendre plusieurs éléments en considération, à prendre du recul et à créer une forme d'apaisement émotif.

Pour aller plus loin avec votre enfant

Mais comment leur permettre de reconnaître leurs émotions et d'en parler ? La tâche n'est pas toujours facile. Nous vous suggérons donc d'entamer la discussion avec des questions simples qui permettront de tester leur compréhension des émotions et d'ouvrir le dialogue. Exemple : « Donne-moi un exemple de situation où tu t'es mis en colère. Dans cette situation, qu'est-ce qui t'a mis en colère ? Qu'est-ce qui pourrait être différent pour que celle-ci n'engendre pas de colère chez toi ? »

Il existe de l'aide : si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés avec la consommation de substances, ou si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances d'Action Toxicomanie que vous pourrez joindre à l'école. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'obtenir du soutien.

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

Pour toute question ou demande d'aide, référez-vous à :



450 370-3444
libertedechoisir.ca