

GESTION DES EMOTIONS BONUS : AU COEUR DES EMOTIONS

INTRODUCTION:

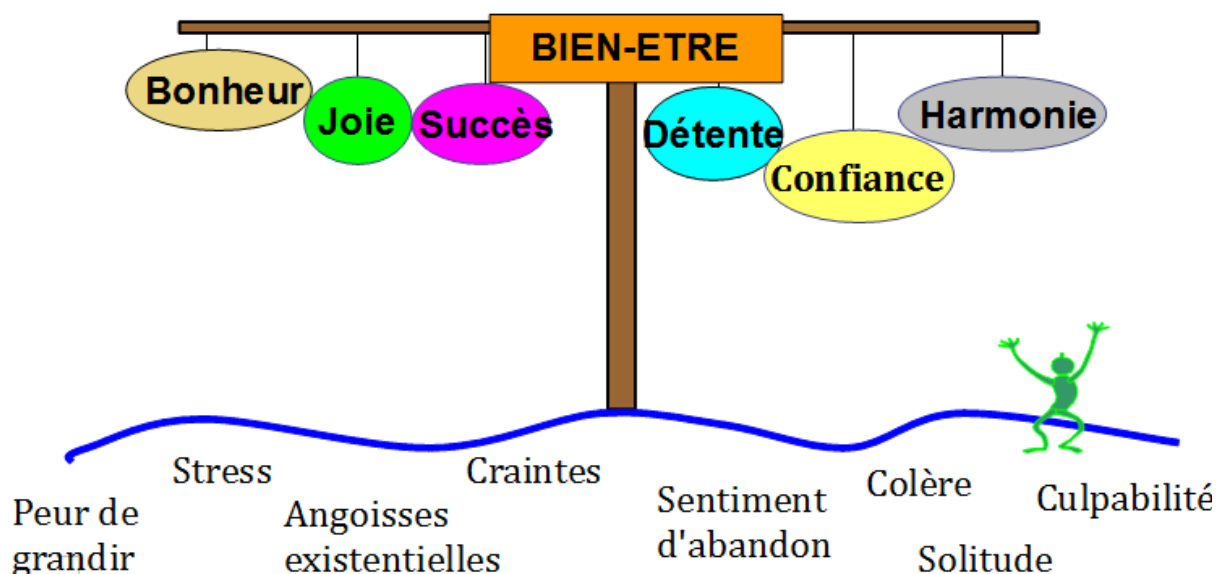
Je vais essayer de vous résumer en un schéma ce que vit un jeune qui est en train de quitter l'enfance mais n'est pas encore dans le monde des adultes. Il se trouve à un stade de la vie où il se sent tout petit et tout en bas. Il traverse une phase d'émotions négatives et contradictoires difficiles à gérer et à surmonter :

- Le jeune a une envie terrible d'indépendance mais a également peur de grandir
- Il est traversé d'angoisses existentielles : qui je suis réellement ? Est-ce que mes parents veulent vraiment mon bien ? Ce qu'ils m'ont enseigné est bien ... ou mauvais ? Que dois-je garder ? Quel est mon vrai caractère ? Suis-je capable ?
- Le stress qu'il vit au quotidien est énorme : le stress du choix et de la réussite des études, le stress lié aux changements hormonaux, etc
- Le jeune a beaucoup de craintes : la crainte de ne pas plaire, la crainte de ne pas être à la hauteur, la crainte d'être considéré comme un nul, la crainte du regard des autres, la crainte de sa première fois (premier baiser, et plus si affinité)
- Il a l'impression d'être abandonné et d'être seul : abandonné de sa famille qui ne le comprend pas, qui l'accable, qui essaie de le freiner dans sa soif d'indépendance et de grandir. Seul face au monde qu'il connaissait et qu'il ne supporte plus vraiment. Seul face à l'inconnu, face à tout ce qu'il ressent et ne gère pas.
- Il éprouve alors de colère, mélangée à de la culpabilité. La colère contre ceux qui n'arrivent pas à le comprendre et à l'aider. La colère contre l'injustice et le monde qui ne tourne pas si rond que ça... La culpabilité parce qu'il ne veut pas blesser ceux qu'il aime mais il ne sait pas comment faire autrement.

Face à tous ces sentiments négatifs, le jeune lève la tête, et voit là haut, tout ce qu'il n'a pas :

- le bonheur, la joie, la détente
- l'harmonie, le succès, la confiance

Tous ces éléments positifs deviennent son objectif. Et pour l'atteindre, il a le choix entre d'un côté un ascenseur, et de l'autre une échelle.



ASCENCEUR OU ECHELLE ?

L'ascenseur ? C'est la solution de facilité : peu d'effort, et rapide à monter. L'ascenseur représente :

- soit des accélérateurs de bien-être : drogue, alcool, médicaments
- soit des défouloirs : violence, jeux vidéos en excès, jeux d'argent
- soit des fuites en avant : anorexie / boulimie, ou alors le suicide ("je n'en peux plus, je préfère la mort à cette vie").

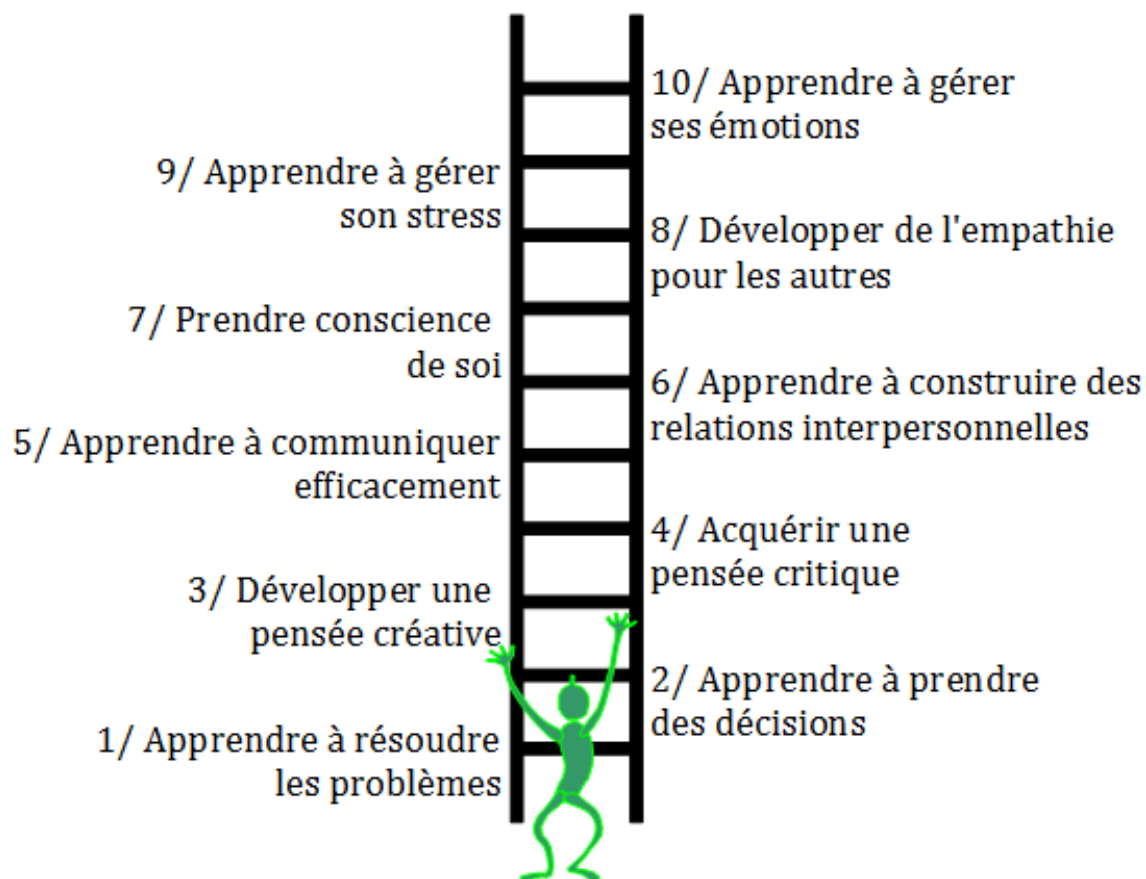
Vous le comprendrez aisément, cet ascenseur a deux possibilités :

- soit il emmène le jeune à bon port, celui-ci atteint son objectif mais redescend très vite et très violemment, et voudra remonter aussi tôt,
- soit il l'éloigne encore plus de tous ces sentiments de bien être que le jeune visait.

L'échelle, c'est la solution la moins facile. Elle nécessite :

- des efforts pour la grimper,
- de la patience,
- de la persévérance parce qu'elle est beaucoup moins rapide.

Elle est moins rapide, mais permet de vivre et d'apprendre ce qui est essentiel. Cette échelle a 10 barreaux à grimper.



1. **apprendre à résoudre les problèmes** : à chaque problème, sa solution. Votre jeune a besoin qu'on le pousse à trouver la solution. Bien sûr, il a besoin d'une épaule pour pleurer et se confier. Mais une fois cette étape passée, une fois qu'il a vidé son sac, il a les idées plus claires pour chercher une solution. Donnez soi même toujours toutes les solutions à son enfant, ce n'est pas lui apprendre à être responsable.
2. **Apprendre à prendre des décisions** : depuis qu'il est petit, votre enfant est habitué à ce que vous preniez les décisions à sa place. Et c'est facile : il n'a pas à porter la responsabilité du choix puisque c'est vous qui les faites. Maintenant, il doit apprendre à choisir : choisir son orientation en terme d'études, choisir ses fréquentations, choisir comment utiliser son argent de poche, etc.

Il apprend à prendre les décisions, et surtout à assumer les conséquences de ses choix : il sera d'autant plus fier d'avoir pris la bonne décision. Et s'il a pris la mauvaise, non seulement il n'est jamais trop tard, mais en plus, il choisira mieux la prochaine fois. Et il n'aura pas peur de se tromper puisque vous serez toujours là, quoi qu'il arrive.

3. **Développer une pensée créative** : votre jeune doit trouver un moyen d'exprimer ce qu'il ressent, tout en respectant les autres. Jouer de la musique, écrire des textes ou des poèmes, raper, chanter, danser, peindre, avoir un journal intime... etc, etc etc, autant de moyens pour qu'il se décentre de ses idées noires tout en les exprimant et se tournant vers le beau.
4. **Acquérir une pensée critique** : Votre jeune doit faire la différence entre tout rejeter et rejeter ce qu'il juge mauvais. L'aider à acquérir une pensée critique lui permet de ne pas avaler tout ce qu'on lui dit (que ce soient ses parents, ses profs, ses relations, les médias, etc), de toujours chercher ce qui est vrai et juste, et de rejeter le reste. Cela lui permettra aussi, à long terme, de prendre du recul face aux situations qu'il vit.
5. **Apprendre à communiquer efficacement** : Communiquer efficacement c'est : ne pas rejeter la faute systématiquement sur l'autre, essayer de garder un ton calme, chercher à s'exprimer en disant "je" plutôt que "tu" (c'est à dire à exprimer son avis, ce que l'on ressent, et pas accuser, parler pour l'autre, etc). Cela sous entend avoir atteint le haut de l'échelle de la colère.

L'échelle de la colère est une représentation graduelle de la manière dont nous gérons notre colère, afin de comprendre comment il est possible de passer des expressions les plus négatives de la colère (violence par les mots, et physiquement) vers les plus positives. Pour en savoir plus, je vous invite à visualiser votre BONUS sur la gestion de la colère.

6. **Apprendre à construire des relations interpersonnelles** : les relations interpersonnelles sont les relations qui ont pour caractéristique principale d'être choisies et dans lesquelles on s'investit affectivement. Pour un jeune, les relations choisies sont normalement quelque chose de naturel : on choisit ses amis, ceux avec qui on veut manger à la cantine le midi, ceux à côté de qui on s'assoit en cours, ceux avec qui on traîne etc.

Parfois, il faut encourager le jeune à construire ces relations. Il a besoin d'avoir des liens au

dehors de la famille. La famille on ne la choisit pas. Les amis, si. Au jeune de trouver des amis qui lui sont fidèles, sur qui il peut compter et qui peuvent compter sur lui. Nous aidons le jeune à construire des relations équilibrées.

7. **Prendre conscience de soi** : Le jeune doit prendre conscience que sa voix, son avis comptent. Que ce soit dans la famille ou dans ses relations. Le jeune doit également réaliser tout ce qu'il a que les autres n'ont pas, tout ce qu'il peut faire. En fait, c'est comme s'il découvrait l'immensité autour de lui, et toutes les possibilités qui s'offrent à lui.
8. **Développer de l'empathie pour les autres** : En tant que parents, nous devons développer de l'empathie pour nos enfants. Se mettre à leur place, ne pas juger leurs ressentis et leurs émotions mais essayer de les comprendre, et les accepter.

Si nous sommes capables de cela, ce sera bien évidemment plus simple d'apprendre à notre jeune à être empathique. Qu'il développe lui même cette capacité à comprendre les autres et à les accepter, à se mettre à leur place au lieu de les juger. Cela facilite les relations, mais en plus, cela apprend à votre jeune à être décentralisé de sa personne. Il ne se dit plus que ce que lui pense ou ressent, c'est la norme. C'est un grand pas vers l'autonomie et une pleine maturité.

9. **Apprendre à gérer son stress** : alors là, il est difficile d'aider son jeune lorsque c'est un problème pour le parent. Et dans la société actuelle, le stress est vraiment une maladie très répandue. Il y a du bon stress, celui qui motive à terminer et à rendre un travail à temps, celui qui procure une sorte d'excitation qui décuple nos capacités intellectuelles.

Mais le mauvais stress, celui qui nous ronge de l'intérieur et puise toute notre énergie, qui nous empêche de faire certaines choses ou qui nous empêche de dormir, celui là il faut tout faire pour apprendre à s'en débarrasser. Alors, il faudrait une formation entière sur le sujet pour savoir au mieux gérer son stress.

Mais pour votre jeune, apprenez-lui simplement à "dézoomer" de sa situation pour voir ce qu'il ne voyait pas à cause du stress. Apprenez-lui à avoir des rituels qui lui permettront de passer des examens ou des épreuves en étant plus serein : lire un livre après des révisions pour que le cerveau se repose, avoir une bonne alimentation, prendre des temps de calme (un bain, une ballade, un jeu qui défoule) etc etc etc.

10. **Apprendre à gérer ses émotions** : Les émotions permettent d'avancer. Ou de rester en arrière. Apprenez-lui à canaliser sa colère ou sa peur, apprenez-lui à exprimer ses émotions pour éviter qu'elles explosent des semaines, des mois, ou des années après avoir été refoulées. Apprenez lui qu'il faut du temps, que certaines émotions guérissent et s'apaisent seulement avec le temps. Et que vouloir les supprimer d'un coup de baguette magique, c'est seulement les enfermer à clé dans un coin. Elles sont toujours là, et un jour, la clé saute et c'est l'inondation...

LE JEU "METTRE DES MOTS SUR SES EMOTIONS"

Peut-être aimeriez-vous savoir où en est votre jeune actuellement? En terme d'émotions, est-il encore en bas ? Peut être a-t-il déjà commencé à grimper cette échelle sans que vous vous en soyiez rendus-compte...

Nous vous proposons un petit jeu sur la page suivante.

1/ **Imprimez-le pour chaque membre de la famille.** Un par enfant, et un par parent également.

2/ Que **chaque personne entoure les 3 expressions** qui le qualifient le plus en ce moment. Attention, prenez des stylos de la même couleur, et n'écrivez pas les noms sur la feuille (à ce stade du jeu, c'est anonyme). Si les parents jouent le jeu, les enfants accepteront d'autant plus de le faire à fond.

3/ Une fois que toutes les fiches sont remplies, mélangez-les sur la table. **Tirez en une et essayez de deviner qui a entouré ces 3 émotions.**

Chacun doit argumenter pour dire pourquoi telle émotion qualifie plus telle ou telle personne. Une fois que la fiche a retrouvé son propriétaire, demandez-lui de donner son avis et d'expliquer son choix.

Vous pourriez avoir de belles surprises. Non seulement ce jeu permet de créer un dialogue en famille, mais en plus de resserrer les liens : chacun s'ouvre un peu, chacun est content d'en apprendre un peu plus sur l'autre.

Tout le monde est à égalité, il n'y a pas les enfants d'un côté qui doivent "rendre des compte" aux parents, mais toute la famille qui essaie de s'ouvrir un peu. Vous n'imaginez pas à quel point cela peut créer une unité au sein de votre foyer, une complicité, et des moments très forts. A condition, bien sûr, de ne juger aucun des ressentis des autres, mais de les accepter.

Un autre conseil, ne remettez pas à trop tard l'opportunité de faire ce jeu : vous risqueriez de l'oublier, ou d'en arriver à penser que ce n'est pas si important. Non seulement c'est une occasion en or de mieux connaître votre enfant, ce qu'il traverse, mais en plus, cela permet de vous rapprocher de lui, d'entretenir votre relation parent-enfant de manière originale et ludique. Vous verrez, vous aurez sûrement envie de refaire ce jeu dans quelques mois.

4/ Une autre idée qui est très sympa, c'est de **sortir ces fiches en fin d'année, pour faire un bilan de l'année écoulée.** Chacun revient sur ses moments forts, ce qui l'a le plus touché. Cela permet parfois de clôturer un chapitre douloureux, de tourner une page. Cela permet aussi de visualiser ce que l'on vise pour l'année qui vient. C'est vraiment quelque chose d'intéressant à faire. Et comme dit précédemment, cela permet de resserrer les liens familiaux.

D'ailleurs ce "jeu" est utilisé lors d'accompagnements de personnes qui ont vécu des choses douloureuses et/ou traumatisantes. Bien plus que des dessins, ces fiches "émotion" sont de véritables outils pour aider quelqu'un à mettre des mots sur ce qu'il vit et créer une relation.

Je vous souhaite un excellent jeu en famille !

Mettre des mots sur ses émotions



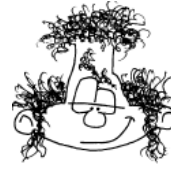
Épuisé



Déprimé



Coupable



Content de soi



Râleur



Anxieux



Effrayé



Excité



Incertain



Heureux



Frustré



Plein d'espoir



Enthousiaste



Fatigué



Optimiste



Fâché



Confiant



Désorienté



De bonne humeur



Dégoûté



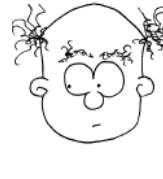
Timide



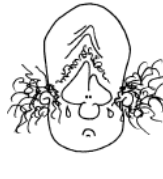
Ennuyé



Surpris



Méfiant



Solitaire



Inquiet



Triste



Découragé



Accablé

Barry Durrant
Queenscliff Vic.
© July 2000