COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

COMMENT AIDER LE JEUNE À DÉSAMORCER SES PENSÉES NON AIDANTES ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Adolescents

PERSONNES VISÉES : Intervenants | Parents

CONCEPTION

Line Massé
Jeanne Lagacé-Leblanc
Claudia Verret

CQJDC
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

COMMENT AIDER LE JEUNE À DÉSAMORCER SES PENSÉES NON AIDANTES ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants | Parents

– Précisions : Enseignants, psychoéducateurs, techniciens en éducation spécialisée, psychologues, conseillers pédagogiques, parents.

PUBLIC CIBLE :

– Adolescents qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes stressés, impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

– Pensées non aidantes qui suscitent des émotions négatives.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

– Aider le jeune à confronter ses pensées non aidantes qui suscitent des émotions négatives et à les remplacer par des pensées aidantes et réalistes plus susceptibles d'entraîner des émotions positives.

CONCEPTION

Line Massé (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières
Jeanne Lagacé-Leblanc (assistante de recherche) – Université du Québec à Trois-Rivières
Claudia Verret (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

CONTENU DE L'OUTIL

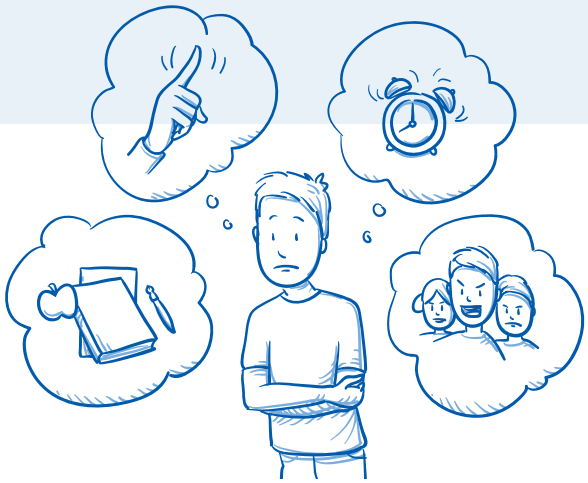
COMMENT AIDER LE JEUNE À DÉSAMORCER SES PENSÉES NON AIDANTES ?

Les pensées et les émotions sont intimement liées. Il arrive que le jeune ressasse des idées négatives qui peuvent entraîner des sentiments colériques, anxieux ou tristes. Ces pensées sont considérées comme non aidantes. Selon la situation, elles peuvent s'avérer réalistes (elles correspondent à la situation) ou irréalistes (le jeune se fait de fausses idées).

Quand la perception du jeune n'est pas juste, un adulte de son entourage (parent, enseignant, intervenant, etc.) peut l'aider à se sentir mieux en confrontant les pensées irréalistes ou exagérées qu'il entretient à propos de cette situation. Ce qui suit présente brièvement chacune des étapes de cette démarche en l'illustrant par un exemple.

À NOTER : Il est nécessaire d'avoir une relation de confiance avec le jeune pour entreprendre cette démarche. Les jeunes impulsifs peuvent éprouver plus de difficulté à réaliser ce travail d'introspection. Aussi, le jeune ne doit pas être dans un état de crise lors de cette remise en question et doit être dans un état favorisant le dialogue.

ÉTAPES	ILLUSTRATIONS
Étape 1 : Amenez le jeune à décrire objectivement la situation problématique. Quand le jeune est calmé, invitez-le à raconter ce qui s'est passé ou à décrire la situation problématique. Quelle est la situation problématique? Quels sont les éléments qui l'ont dérangé? Qui d'autre était impliqué? Comment a-t-il réagi? Quelles en ont été les conséquences? Évitez d'interpréter la situation dans vos yeux d'adulte ou de dédramatiser d'emblée. Laissez le jeune s'exprimer.	**Adulte** : « Thomas, si tu te sens prêt, j'aimerais discuter avec toi de ce qui s'est passé dans ton cours de français. Raconte-moi ce qui s'est passé. » **Jeune** : « Je suis un bon à rien, c'est ça qui arrive! » **Adulte** : « Qu'est-ce qui s'est passé pour que tu dises ça de toi? » **Jeune** : « J'ai eu 50 % dans mon examen de français. Je déteste vraiment le français! En plus, je ne suis vraiment pas intelligent. Si ça continue comme ça, je ne ferai rien de ma vie. » **Adulte** : « Cela t'a beaucoup affecté de recevoir ce résultat. » **Jeune** : « Ouais, je me suis dit que ça ne valait pas la peine de faire plus d'effort. Je suis sorti du cours sans demander pour venir te voir. »

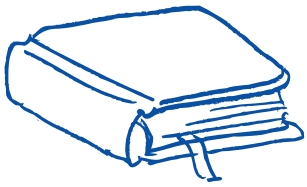


CONTENU DE L'OUTIL

ÉTAPES	ILLUSTRATION
Étape 2 : Incitez le jeune à verbaliser ses émotions, ses pensées et ses sensations physiques. S'il a de la difficulté à exprimer ses émotions ou les pensées qui lui traversaient l'esprit quand la situation est survenue, invitez-le à se détendre et à repenser à ce qui s'est passé. Que ressentait-il sur le plan physique et émotionnel? Qu'est-ce qui lui traversait l'esprit à ce moment-là ? Rassurez-le en lui disant qu'il est normal d'éprouver des émotions désagréables et de se sentir parfois mal dans son corps. Ce n'est pas agréable, mais cela peut devenir une bonne occasion de passer à l'action et de voir comment cela pourrait se passer une prochaine fois.	**Adulte** : « C'est normal d'être découragé, parfois. Comment te sens-tu présentement ? » **Jeune** : « Je n'ai vraiment pas le moral. J'ai peur que ce résultat fasse en sorte que je ne passe pas mon année scolaire. » **Adulte** : « C'est compréhensible que tu souhaites passer ton année. Parle-moi plus de ce que tu ressens. » **Jeune** : « J'ai une boule dans l'estomac juste à penser que je n'irai peut-être pas en secondaire 5 avec mes amis! En plus, je vais décevoir mes parents, c'est certain. Je ne sais vraiment plus quoi faire pour réussir. » **Adulte** : « Tu sais, il n'y a rien d'insurmontable, tu l'as toi-même prouvé en début d'année. Souviens-toi, tu n'arrivais pas à comprendre les participes passés et maintenant tu es capable de les conjuguer sans difficulté. J'aimerais que tu te rappelles une discussion que nous avons déjà eue. Tu es aussi intelligent que les autres, mais il faut que tu travailles plus fort pour bien comprendre les règles de grammaire… » **Jeune** : « Ouais, mais j'avais travaillé deux fois plus fort que les autres avant cet examen et regarde le résultat ! »
Étape 3 : Aidez le jeune à vérifier le réalisme de ses pensées en cherchant des preuves. Aidez le jeune à examiner les preuves (ou les faits) qui appuient ses pensées non aidantes afin de déterminer si elles sont réalistes ou non. Ces preuves peuvent être liées au passé (d'autres situations semblables vécues par le passé), aux interprétations possibles de cet événement particulier ou aux connaissances générales à propos de la situation problématique (p. ex. : réactions physiques quand on est en colère). La suite de l'intervention sera différente selon que les pensées non aidantes sont réalistes ou pas. Si la pensée est irréaliste, l'adulte utilisera la remise en question afin d'aider l'élève à trouver une idée plus réaliste. Si au contraire la pensée non aidante est réaliste, l'intervenant aura plutôt recours à la démarche de résolution de problèmes.	**Adulte** : « C'est vrai que ta note en français n'est pas celle que tu attendais. Par contre, est-ce que ton enseignante t'a dit que tu redoublerais ton année si tu ne passais pas cet examen? » **Jeune** : « Non, mais je suis certain que c'est presque impossible à rattraper. Je suis une cause perdue en français. » **Adulte** : « La dernière fois que tu as eu une difficulté en français, qu'est-ce que tu as fait pour parvenir à surmonter cette difficulté? » **Jeune** : « J'ai demandé une rencontre avec la prof pour comprendre ce que je n'avais pas réussi. Elle m'avait donné des exercices supplémentaires pour que je puisse me pratiquer. » **Adulte** : « Depuis le début de ton année scolaire, combien de fois as-tu eu la note de passage? » **Jeune** : « J'ai réussi tous mes examens jusqu'à maintenant, sauf l'examen de français que j'ai reçu aujourd'hui. »

CONTENU DE L'OUTIL

ÉTAPES	ILLUSTRATION
Étape 4 : Remettez en question les pensées non aidantes irréalistes. À partir des preuves accumulées par le jeune, interrogez-le pour lui faire prendre conscience que ses pensées semblent irréalistes. A-t-il des preuves hors de tout doute de ce qu'il croit être vrai ? Aidez le jeune à considérer les aspects positifs de la situation (et pas seulement ses aspects négatifs), à relativiser ce qui lui arrive et à considérer le degré de contrôle qu'il peut exercer dans la situation qu'il juge problématique. Si ses pensées s'avèrent erronées, suggérez-lui d'autres interprétations de la situation. Par vos remarques, vous pourrez l'aider à avoir une perception plus juste de la situation en lui montrant qu'il manque de preuves pour appuyer ses pensées négatives ou encore qu'il existe des preuves contraires.	**Adulte** : « Qu'est-ce qui pourrait vraiment faire en sorte que tu doives reprendre ton année? » **Jeune** : « Que je baisse les bras? » **Adulte** : « Exactement! Tu dois continuer à travailler fort pour arriver à réussir ton année et demander de l'aide à ton enseignante. Elle pourra t'aider, mais pour cela tu dois assister aux cours et trouver une solution pour résoudre ton problème. Je pense que si tu retournes en classe et demandes à ton enseignante une rencontre, tu pourras discuter de la situation avec elle. » **Jeune** : « OK, c'est vrai. Je devrais peut-être discuter avec elle avant de penser que ma vie est finie. »
Étape 5 : Aidez le jeune à trouver des pensées plus réalistes. Après avoir examiné les preuves appuyant ou non les pensées irréalistes du jeune, aidez-le à remplacer les pensées non aidantes par des pensées plus réalistes et plus aidantes. Il faut l'inciter chaque fois à déterminer l'émotion positive, mais également les bénéfices qui pourraient accompagner cette nouvelle façon de penser, afin de l'encourager à l'adopter (par exemple, améliorer une relation, se faire de nouveaux amis). Vérifiez si cette nouvelle façon de penser lui semble satisfaisante. Dans le cas d'une réponse négative, il faudra alors poursuivre cette démarche.	**Adulte** : « Maintenant qu'on a pris le temps de décortiquer la situation, qu'est-ce que tu peux faire lorsque tu rencontres une difficulté dans une matière et que tu te sens démoralisé? » **Jeune** : « C'est sûr que c'est décourageant, mais je pourrais me dire que je suis capable de me reprendre, comme je l'ai déjà fait avant. Aussi, d'aller voir la prof tout de suite, ça serait sûrement mieux que de me faire des scénarios dans ma tête. » **Adulte** : « Qu'est-ce que ça t'apporterait de réagir ainsi? » **Jeune** : « Au lieu de baisser les bras, ça ferait en sorte que je me concentre sur les solutions. Peut-être même que je pourrais commencer à aimer le français… »

BIBLIOGRAPHIE

Massé, L., Bluteau, J., Verret, C. et Dumont, M. (2020, juin). Les interventions cognitivo-comportementales. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école* (3e éd., p. 289-318). Chenelière Éducation.