



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DE L'ADOLESCENT ?

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Adolescents

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents

### CONCEPTION

Line Massé  
Claudia Verret  
Jeanne Lagacé-Leblanc

# COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DE L'ADOLESCENT ?

**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**

---

- Difficulté à reconnaître ses émotions ou celles des autres.
- Difficulté à gérer les états émotifs pouvant mener à une escalade émotive.
- Difficulté à retrouver un état de calme et de bien-être après avoir vécu un état intense.
- Difficulté à exprimer correctement les émotions négatives vécues.

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

– Aider l'entourage des jeunes (parents, intervenants, enseignants, etc.) à reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle des jeunes.

**CONCEPTION**

---

**Line Massé** (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Claudia Verret** (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

**Jeanne Lagacé-Leblanc** (assistante de recherche) – Université du Québec à Trois-Rivières

## COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DE L'ADOLESCENT ?

La régulation émotionnelle représente une compétence clé qui favorise l'adaptation d'une personne. Elle implique que l'adolescent soit en mesure d'identifier ses émotions, de les moduler et de les exprimer correctement au besoin. Pour aider un jeune à mieux gérer ses émotions, il faut d'abord repérer quelles sont les difficultés qu'il éprouve.

L'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS renvoie à la reconnaissance des émotions ressenties chez soi ou chez les autres et à leur compréhension. L'adolescent doit être en mesure d'établir des liens avec les événements et les contextes qui ont suscité ces émotions.

La MODULATION DES ÉMOTIONS réfère à la gestion des différents états émotifs (incluant les sensations, les pensées, l'intensité des émotions ressenties et les réactions) afin d'éviter de faire une escalade émotive ou de retrouver un état de bien-être après avoir vécu des émotions intenses. Pour atteindre un état de bien-être, l'adolescent doit être en mesure de gérer tant ses émotions négatives que ses émotions positives, soit en les diminuant (p. ex. : la colère, l'anxiété ou l'excitation), soit en les augmentant (p. ex. : la sensation de plaisir si la personne est déprimée).

Enfin, L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS implique de communiquer correctement ses émotions aux personnes impliquées (p. ex. : lors de conflits) ou aux personnes significatives de l'entourage (p. ex. : confier sa peine à ses parents). Elle suppose aussi de pouvoir les exprimer par une autre voie (p. ex. : l'expression artistique) afin de retrouver un état de bien-être.

Le tableau suivant présente les principales difficultés de régulation émotionnelle retrouvées chez les adolescents selon la compétence visée ainsi que certaines particularités liées à l'adolescence.

COMPÉTENCES	DIFFICULTÉS RENCONTRÉES
<p><b>Identification des émotions</b> Capacité à reconnaître et à comprendre les émotions ressenties chez soi ou chez les autres et d'établir des liens avec les événements et les contextes qui ont suscité ces émotions.</p> <p><b>À l'adolescence :</b> Les jeunes sont généralement en mesure de reconnaître les émotions et de les nommer, mais certains éprouvent encore des difficultés à établir ce qui a causé ces émotions. Plusieurs éprouvent encore beaucoup de difficulté à considérer le point de vue de l'autre et peuvent interpréter incorrectement leurs états émotifs.</p>	<p><b>Identification de ses propres émotions</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sous-estime sa propre agressivité.</li><li>• Se coupe des émotions négatives ressenties.</li><li>• Fait difficilement des liens entre ses états émotifs et les situations qui les suscitent.</li><li>• Produit des pensées non aidantes qui augmentent l'intensité des émotions négatives ressenties.</li></ul> <p><b>Identification des émotions des autres personnes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de sensibilité aux indices émotionnels non verbaux chez les autres.</li><li>• Montre une sensibilité élevée à ce que vivent les autres personnes.</li><li>• Éprouve de la difficulté à comprendre la perspective, les émotions, les pensées, les intentions et les désirs des autres.</li><li>• Démonstre peu d'empathie envers les autres personnes.</li><li>• Démonstre une hypervigilance aux indices de danger.</li><li>• Pense que les autres personnes ont des intentions hostiles à son égard alors que ce n'est pas le cas.</li></ul>



## COMPÉTENCES

### Modulation des émotions

Capacité à gérer ses états émotifs (incluant les sensations, les pensées, l'intensité des émotions ressenties et les réactions) afin d'éviter de faire une escalade émotive ou de retrouver un état de bien-être après avoir vécu des émotions intenses. Pour atteindre un état de bien-être, un individu doit être en mesure de gérer tant ses émotions négatives que ses émotions positives, soit en les diminuant (p. ex. : la colère, l'anxiété ou l'excitation), soit en les augmentant (p. ex. : la sensation de plaisir si la personne est déprimée).

**À l'adolescence** : Les changements hormonaux et développementaux liés à l'adolescence peuvent affecter la régulation émotive et la rendre plus difficile, ce qui peut amener une impression de régression.

## DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

- Recherche les gratifications immédiates : éprouve des difficultés à attendre la satisfaction de ses besoins ou à accepter les contraintes imposées.
- Présente un seuil de frustration relativement bas (se fâche plus facilement).
- Fournit moins d'effort lors de tâches ennuyeuses.
- Devient facilement excitable.
- Maintient plus difficilement son calme lors d'une situation frustrante ou anxiogène.
- Réagit émotivement de manière excessive.
- Réagit fortement aux changements.
- Se sent plus rapidement envahi par les émotions ou y réagit trop fortement.
- Tombe plus facilement dans une escalade émotive.
- Peine à rediriger son attention sur quelque chose de positif lorsqu'il est dérangé.
- Peine à se calmer lorsqu'il est perturbé émotivement ; reste émotif ou contrarié plus longtemps.
- Fait des débordements affectifs (p. ex. : rit très fort lorsqu'il est joyeux).
- Raisonne difficilement lorsqu'il est sous le coup de l'émotion.
- A de la difficulté à évaluer objectivement les situations lorsqu'il est sous le coup d'une émotion intense.
- Adopte des comportements à risque (consommation de substances psychoactives, automutilation, etc.) pour se couper de sa vie émotive ou diminuer l'intensité des émotions négatives vécues.



## COMPÉTENCES

### Expression des émotions

Capacité à communiquer correctement ses émotions aux personnes impliquées (p. ex. : lors de conflits) ou aux personnes significatives de l'entourage (p. ex. : confier sa peine à un ami).

Capacité à utiliser un moyen sain pour exprimer ses émotions afin de retrouver un état de bien-être.

**À l'adolescence :** L'influence du groupe de pairs est importante et le jeune peut manifester un désir moins grand de se confier aux adultes de son entourage, ou du moins, ne pas désirer donner trop de détails sur ce qu'il vit.

## DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

- Refuse de communiquer ce qu'il ressent.
- Se cache derrière une façade de celui qui va bien.
- S'isole.
- Communique ses émotions par des comportements extériorisés (p. ex. : frappe ou lance des objets).
- Éprouve des difficultés à exprimer ses émotions négatives de façon à maintenir une communication saine avec les membres de son entourage (par exemple, crie ou accuse les autres de ses états émotionnels).
- Projette ses émotions négatives sur les autres (« ma mère est très fâchée du départ de mon père » alors que c'est lui qui est fâché).
- Éprouve des difficultés à choisir les bonnes personnes à qui confier ce qu'il ressent.



L'adolescence est une période marquée par de multiples changements et de nouvelles expériences, qui peuvent avoir des répercussions sur la gestion des émotions. L'adolescent peut être plus émotif, avoir des sautes d'humeur et présenter des réactions émotionnelles plus intenses. De plus, lorsque l'adolescent est fatigué ou stressé, il peut avoir de plus grandes difficultés à maîtriser ses émotions. Il faudra être plus sensibles et reconnaître l'intensité des « montagnes russes émotionnelles » vécues par ces jeunes et leur apporter du soutien pour les aider à mieux gérer leurs émotions.

## BIBLIOGRAPHIE

Massé, L. et Verret, C. (Sous presse). Aider les jeunes à mieux gérer leurs émotions difficiles. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.

