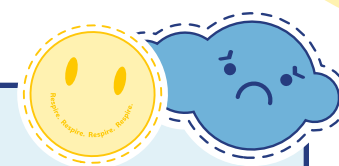


Comment aider mon jeune à exprimer ses émotions?

Exprimez votre message au « je »

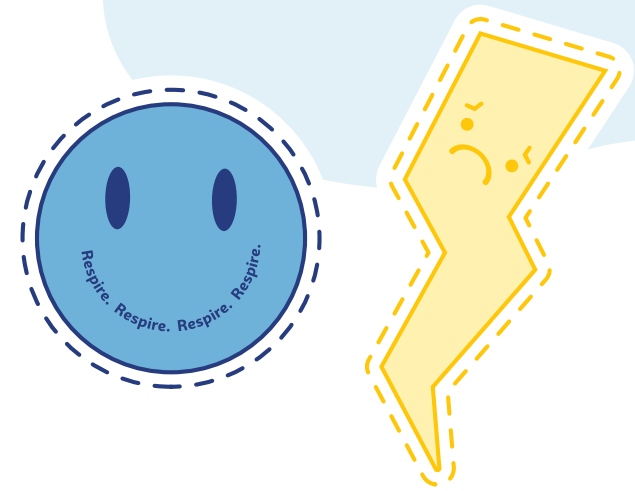
Montrez l'exemple à l'adolescent en utilisant la bonne façon de s'exprimer. Utilisez le message au «je» pour exprimer ce que vous avez à dire et inciter votre adolescent à faire de même pour exprimer ses émotions. Il y a plusieurs façons, voici une proposition:



PISTES	EXPLICATIONS	EXEMPLES
QUAND...	Décris la situation ou ce que tu vis qui provoque des émotions. Fais attention de ne pas accuser les personnes.	« Quand on me demande de rentrer avant 21h... »
JE ME SENS...	Nomme l'émotion vécue en utilisant le « je ».	« ... je me sens frustré... »
PARCE QUE...	Explique pourquoi tu te sens comme ça.	« ... parce que je dois rentrer avant tous mes amis comme si j'étais un enfant... »
J'AIMERAIS...	Précise ce que tu souhaites pour te sentir mieux.	« ... j'aimerais qu'on me fasse plus confiance et qu'on me permette de rentrer une heure plus tard. »

Les pièges à éviter

- **Crier des noms** (étiqueter ou insulter): «Tu es sourd» au lieu de «J'ai l'impression que tu ne m'écoutes pas, ça me frustre»;
- **Commander ou donner des ordres**: «Tais-toi!» au lieu de «Ça me fait mal ce que tu viens de me dire»;
- **Questionner**: «Qu'est-ce que tu fais avec Marc?» au lieu de «Je suis inquiète de te voir avec un gars qui a toujours des problèmes en classe»;
- **Accuser**: «Tu es toujours sur mon dos» au lieu de «Je n'aime pas ça quand tu m'accuses sans avoir pris le temps d'écouter mon point de vue»;
- **Ironiser**: «Je suis contente que tu arrives à temps!» au lieu de «Je suis fâché que tu sois en retard. À cause de cela, on n'a pas encore commencé à travailler et on va prendre du retard».



Choisissez le bon moment pour parler

Tous les moments ne sont pas bons pour entamer une discussion avec votre adolescent, surtout lorsqu'il est temps d'aborder un sujet délicat. Il est important de choisir un moment calme où vous pourrez exprimer comment vous vous sentez dans un climat propice à la communication et sans distractions. Par exemple, mettez votre cellulaire sur « ne pas déranger » et fermez la télévision ou les autres appareils électroniques. Vous devez également vous assurer de prévoir suffisamment de temps pour discuter.

Source:

Tiré de Comment favoriser l'expression des émotions de l'adolescent, Fondation Jasmin Roy.

