

INFO-PARENTS



SENSATIONS FORTES !

SENSATIONS FORTES

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 son malaise. 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 antérieurement.

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.



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. La personne fait peu appel à ses ressources et développe peu ses compétences. Il peut appliquer les mêmes solutions pour soulager ses émotions négatives cependant, celles-ci peuvent engendrer d'autres difficultés.

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, il peut être intéressant qu'elle s'efforce à voir autrement, à voir l'autre

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

côté de la médaille, et ce, afin qu'il de prendre plusieurs éléments en considération. Cette technique consiste à mettre à l'épreuve les pensées qui viennent influencer les émotions ressenties.

consomme parce qu'il n'accepte pas d'avoir été laissé par sa petite copine ? » En utilisant cette technique, le parent prend plusieurs éléments en compte. Il prend du recul et cela encourage une prise de décision moins émotive.

Exemple : Un ado consomme du cannabis depuis peu. Les

POUR ALLER PLUS LOIN avec votre ado

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 éprouvent des difficultés avec l'utilisation des écrans et/ou des substances et si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances présente à l'école de votre enfant. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'évaluer sa situation et 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 :



- infotoxico@preventioncesar.ca
- Prévention CÉSAR Petite-Nation/Espace Parents
- (819) 308-1010 poste 103 / 104
- www.preventioncesar.ca

