



# PARENTS POUR LA RÉUSSITE - SECONDAIRE

---

L'adolescence, une gamme  
d'émotions !

Par Valérie Carrier, chargée de  
projet chez Acti-Familles



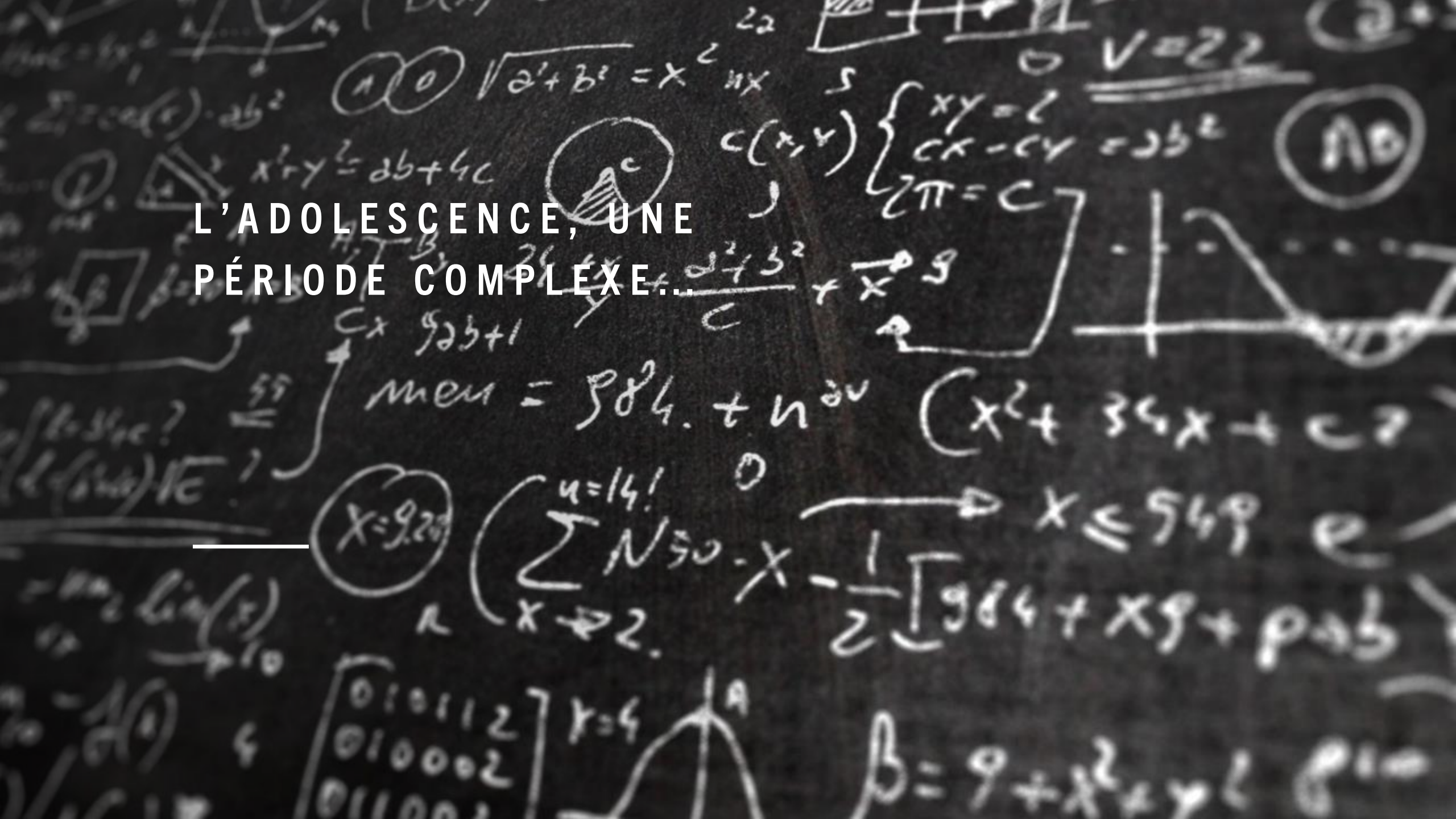
# PLAN DE LA RENCONTRE

---

- L'adolescence une période complexe...
- Les changements à l'adolescence
- Le cerveau à l'adolescence
- Les émotions à l'adolescence
- La gestion émotionnelle à l'adolescence
- Votre rôle en tant que parent
- L'estime de soi à l'adolescence
- Votre rôle en tant que parent
- Questions et commentaires
- Le prochain atelier : 15 mars 2022 ; Hygiène de vie et prévention des dépendances avec Mackendy de La Montée



L'ADOLESCENCE, UNE PÉRIODE COMPLEXE...



# LES CHANGEMENTS À L'ADOLESCENCE

---

Transformations physiques

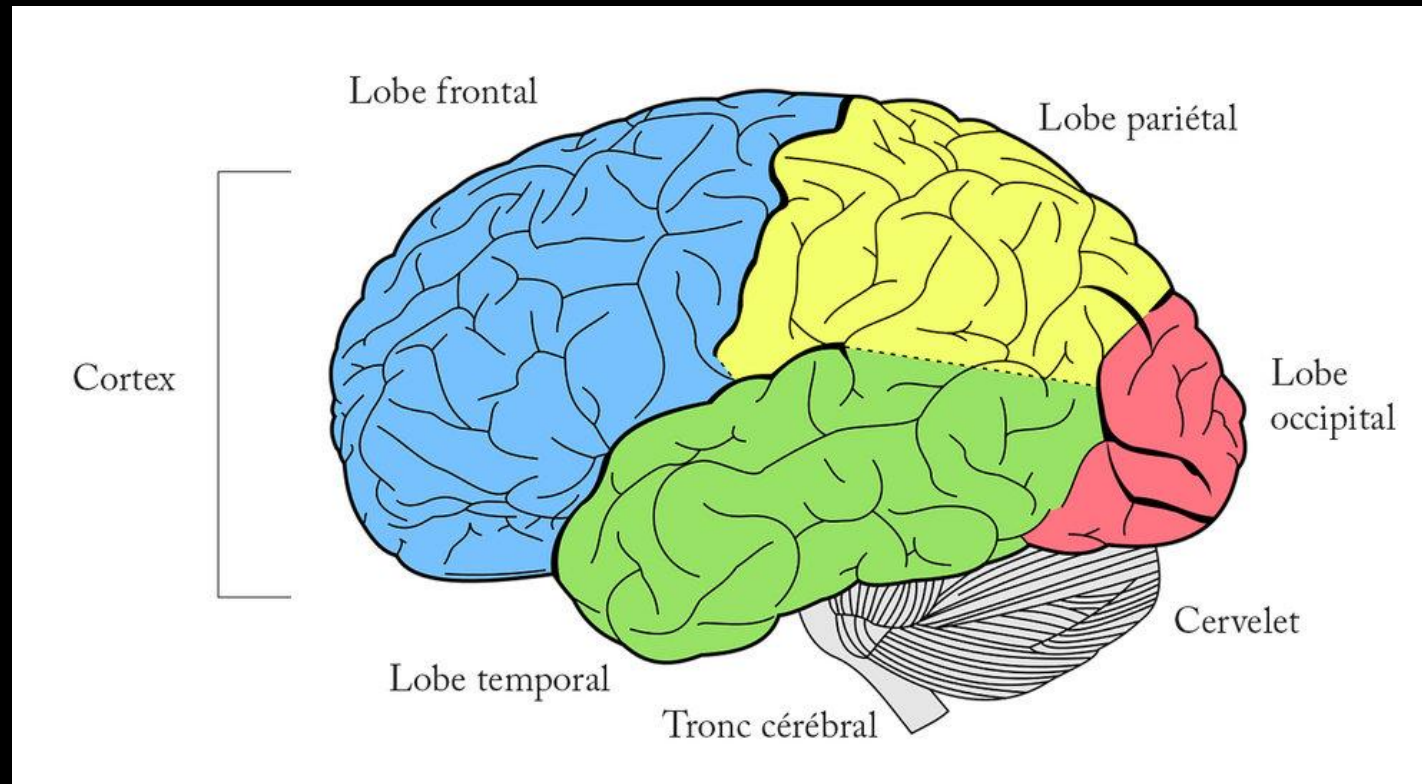
---

Transformations psychologiques et  
émotionnelles

---

Transformations sexuelles

# LE CERVEAU DES ADOLESCENTS



<https://www.youtube.com/watch?v=Q1KLBUQd0i8>

**L'ADOLESCENCE, UNE GAMME  
D'ÉMOTIONS !**

---



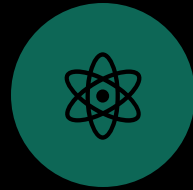
**LES ÉMOTIONS  
LES PRINCIPALES**

- La joie
- La peur
- La tristesse
- Le dégoût
- La colère

# LA GESTION ÉMOTIONNELLE



IDENTIFIER  
L'ÉMOTION.



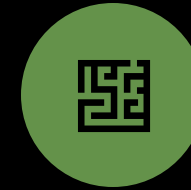
IDENTIFIER LA  
SENSATION PHYSIQUE  
LIÉE À L'ÉMOTION.



IDENTIFIER LA PENSÉE  
(COGNITION) LIÉE À  
L'ÉMOTION.



ANALYSER LA  
SITUATION/CAUSE DE  
CETTE ÉMOTION.



IDENTIFIER MON  
BESOIN DERRIÈRE  
L'ÉMOTION.



SI NÉCESSAIRE,  
TROUVER UN MOYEN  
POUR SOULAGER  
CETTE ÉMOTION /  
REMÉDIER À MON  
BESOIN



Dèriere ma colère se cache mes besoins de



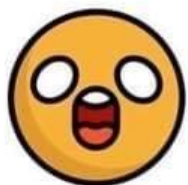
*Reconnaissance*  
*Respect*  
*Considération*  
*Ecoute*

Dèriere ma tristesse se cache mes besoins de



*Réconfort*  
*Soutien*  
*Ecoute*

Dèriere ma peur se cache mes besoins de



*Sécurité*  
*Confiance*  
*Stabilité*

Dèriere ma joie se cache mes besoins de



*Partage*  
*Rire*  
*Créativité*  
*Contribuer*

Etiquette	Besoin
<b>ANXIEUX</b>	Besoin de sécurité
<b>DÉPENDANT</b>	Besoin de développer son autonomie
<b>IMPULSIF</b>	Besoin d'apprendre à apprivoiser ses émotions
<b>INDISCIPLINÉ</b>	Besoin de comprendre l'intérêt des règles
<b>INHIBÉ</b>	Besoin de s'exprimer
<b>REJETÉ</b>	Besoin d'apprendre des habiletés sociales
<b>PARESSEUX</b>	Besoin de projets motivants

**VOTRE RÔLE DANS  
LA GESTION  
ÉMOTIONNELLE DE  
VOTRE ADO**

- Normaliser
- Refléter
- Ouverture et écoute (bienveillance)
- Être un modèle dans la gestion de nos émotions
- Saines habitudes de vie à la maison
- Garder l'œil ouvert...

# QUAND DEMANDER DE L'AIDE

- Isolement
- Repli sur soi et/ou rupture de la communication
- Modifications importantes dans les activités de la vie quotidienne (alimentation, difficultés de sommeil, arrêt d'une activité qu'il aime, etc.)
- Diminution au niveau des résultats scolaires

# LA CRISE DU COVID ET

# MOI

En cette période, je peux ressentir...



Tout un tas d'émotions

Mais aussi des  
pensées ou idées



J'ai le **DROIT** de les ressentir

## CE QUE JE NE PEUX PAS CONTRÔLER

LA MALADIE, CE QUE PENSENT ET DISENT LES AUTRES, LE TEMPS, LE CONFINEMENT, L'ANNULATION DES ÉPREUVES EXTERNES CERTIFICATIVES (CEB, CEID, CESS), CE QUE LE GOUVERNEMENT DÉCIDE, LE PASSÉ

## CE QUE JE PEUX CONTRÔLER

MON INTÉRÊT, MES PENSÉES, MES EFFORTS, MA CURIOSITÉ, MA CRÉATIVITÉ, MON ENVIE D'AVANCER, MES PAROLES, MA BIENVEILLANCE, MA RIGUEUR, MA GENTILLESSE, MON ÉCOUTE, MES OCCUPATIONS, MON FUTUR

## CE QUE JE PEUX FAIRE



*Garder un rythme*

MON CORPS GARDE LE CAP



*Rester curieux(se)*

JE CONTINUE DE M'INTÉRESSER



*Me faire confiance*

J'AI LES COMPÉTENCES



*Exprimer mes besoins*

J'OSE DEMANDER

**L'ESTIME DE SOI  
DES ADOLESCENTS**

---



L'ESTIME DE SOI, C'EST QUOI ÇA ?

# TRÈFLE DE L'ESTIME DE SOI





# VOTRE RÔLE EN TANT QUE PARENT

- Renforcer
- Être un modèle
- Sensibiliser
- Favoriser leur autonomie
- Attitude bienveillante
- Ouverture, écoute et soutien



# 3 BESOINS À L'ADOLESCENCE

## AUTONOMIE

S'affirme davantage et veut faire les choses par lui-même



## ESTIME DE SOI

Construit son identité et est plus sensible à la comparaison



Mon **ADO**  
AU  
SECONDAIRE

## APPARTENANCE

Socialise avec des personnes en dehors de la famille



Les parents demeurent des figures importantes à leurs yeux



**QUESTIONS ET  
COMMENTAIRES ?**





**PROCHAIN ATELIER**

Hygiène de vie et prévention des dépendances !

Avec Mackendy de l'organisme La Montée

Mardi le 15 mars 2022, à 18h30