



# APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

Une compétence que votre jeune peut développer pour favoriser son bien-être.

- Comment faire pour que mon enfant arrive à reconnaître ses émotions?
- Quels stratégies peuvent être utilisées par mon jeune pour gérer ses émotions?
- Quelles situations rendent mon enfant anxieux ou stressé?
- Que faire pour supporter adéquatement mon jeune face à ses émotions?

**La gestion des émotions et du stress**, ça ne se fait pas tout seul! Elle implique d'abord de reconnaître les signes physiques des émotions et du stress, d'user du vocabulaire adéquat pour les exprimer, de connaître leurs sources et les conséquences qu'ils peuvent avoir sur la santé, puis de développer un répertoire de stratégies d'adaptation pour les réguler.

## Une bonne gestion des émotions et du stress est nécessaire pour bien répondre :

- aux situations stressantes ou difficiles, comme les examens, les ruptures amoureuses, les conflits, les déménagements ou les séparations ;
- aux situations intolérables, comme la violence, l'abus ou l'intimidation ;
- à l'adversité, comme le deuil, les maladies ou les accidents.
- aux différentes situations de la vie, comme une première relation amoureuse, premier emploi, nouveau projet.

\* Bien qu'elles soient présentées individuellement dans nos documents, les situations auxquelles les jeunes sont confrontés impliquent bien souvent plusieurs compétences personnelles et sociales.

Découvrez nos autres fiches sur le sujet au [casecognitive.ca](http://casecognitive.ca)

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

**Discuter des définitions** du stress, de l'anxiété, leurs sources et leurs conséquences.



Voici un outil pour vous aider à [Parler d'anxiété sans stress... pour les parents](#) et un outil pour les jeunes du secondaire : [Quand l'anxiété prend le dessus!](#) Vous pouvez également écouter le balado [Gérer son anxiété: Une étape à la fois!](#) conçu pour les parents d'adolescent.

**Aidez-le à reconnaître ses émotions** : Apprenez-lui les noms des émotions et encouragez-le à les exprimer. Parlez de ce qu'il ressent et pourquoi.



Pour accompagner les jeunes au primaire, utilisez la série d'outils sur la [Gestion des émotions](#).

Pour le secondaire, consultez avec votre jeune des astuces simples et concises : [Discours intérieur en cas de tempête](#).

**Apprenez-lui à se détendre par des méthodes de relaxation**: Montrez-lui des techniques simples pour se détendre quand il est stressé ou bouleversé, comme la respiration profonde ou la relaxation musculaire.



Des [Stratégies pour apprivoiser mon stress](#) qui peuvent être réalisées autant seul qu'en famille. Jetez-y un coup d'œil.

Si la pleine conscience vous intrigue ou vous intéresse, essayez le [Mini-Guide Pleine conscience en famille](#)

**Encouragez l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie** : Bouger aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Encouragez votre jeune à jouer dehors ou à faire une activité physique qui l'intéresse. Les bonnes habitudes de sommeil, soit un sommeil d'une durée suffisante, de bonne qualité et continu, contribuent à la réduction du stress et à la gestion de l'anxiété.



Le plaisir dans la pratique d'activité physique devrait être l'élément le plus important pour inciter votre jeune à être actif.

Pour en apprendre davantage en tant que parent, on vous présente : [L'activité physique](#), [L'activité physique chez les filles](#) et [Le sommeil](#).

**Soyez à l'écoute** : Créez un espace où votre enfant se sent à l'aise de parler de ses émotions. Écoutez-le sans le juger et validez ses sentiments.



En tant que parent, il est important de se questionner sur ses pratiques parentales, afin d'éviter certains pièges, consultez [Aider son jeune à composer avec l'anxiété](#).

### Éléments clés pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de votre jeune

#### Inspirer votre jeune

À tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent. D'ailleurs, développer ces compétences personnelles et sociales est aussi bon pour votre jeune que pour vous. Prenez le temps de réfléchir aux actions que vous pouvez vous-mêmes poser.

#### C'est en pratiquant qu'on devient meilleur·e

La pratique des gestes conscients au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son offre à outils. En mettant en pratique les actions proposées, tranquillement votre jeune apprendra à les appliquer de manière naturelle dans diverses situations, que ce soit avec leurs amis, à l'école ou en ligne.

#### Les retombées sont multiples

Développer des compétences personnelles et sociales permettent à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de vie et ses relations sociales.