

Pourquoi est-ce important?

Le fait de développer ces habiletés peut avoir un impact important sur votre jeune :

Meilleure :

- Empathie ;
- Motivation scolaire ;
- Capacité à se contrôler ;
- Relations interpersonnelles (avec la famille, les enseignant(e)s, les ami(e)s).

Diminution :

- Des comportements agressifs ;
- De l'anxiété ;
- De la dépression ;
- Du risque d'abus de substances (drogues, alcool) ;
- Du risque de grossesse à l'adolescence.

(Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence de l'Université Laval)

Votre rôle comme parent

Comme parent, votre rôle est davantage de guider et d'influencer votre ado pour qu'il ou elle puisse développer ses propres capacités. Vous pouvez agir pour créer un environnement propice à l'expression des émotions (un *safe space*), le ou la conseiller sur la façon de se comporter, lui enseigner des valeurs, des croyances, etc.

Il ne faut pas sous-estimer le fait que votre jeune apprend beaucoup en vous imitant, même s'il ou elle vous dirait peut-être le contraire. Le modelage est donc particulièrement utile pour aider votre jeune à développer ses capacités et à exprimer de façon positive ses émotions.

Ressources utiles

Pour plus d'informations sur le sujet, voici quelques suggestions à rechercher sur le web:

- Ça se cultive
- Fondation Jeunes en tête
- Espace parents
- Guide Ado IOI- CIUSSS Capitale Nationale
- CIUSSS de l'Estrie-CHUS : CIRCUIT pour les parents d'adolescents âgés de 12 à 17 ans.

Pour obtenir du soutien ou des services:

- Accueil psychosocial 819-780-2220 poste 48415
- Info-social, 811 option 2
- Aire ouverte 819-572-2473
- Jeunesse, j'écoute 1-800-668-6868
- Tel-jeunes 1-800-263-2266



ÉCOLE
**Mitchell
Montcalm**



École Mitchell-Montcalm

Guide pour les parents

SOUTIEN AUX HABILETÉS
SOCIOÉMOTIONNELLES DE
VOTRE ADOLESCENTE OU
ADOLESCENT

Introduction

L'adolescence est une période de changements où apprendre à se connaître, gérer ses émotions et comprendre les autres peut être plus ardu.

Par contre, ces habiletés, qu'on nomme habiletés socio-émotionnelles, sont essentielles pour que votre ado puisse s'épanouir à l'école, en famille et avec ses amis. Ce dépliant vous présentera quelques trucs pour vous aider à soutenir votre enfant dans le développement de ces compétences.

Les habiletés socio-émotionnelles

Ce sont des compétences que tout être humain, enfant ou adulte développe pour exprimer ses émotions, les réguler, les comprendre et comprendre celles des autres. On les regroupe selon cinq grandes familles :

1. **La conscience de soi** : reconnaître ses émotions, ses pensées, ses valeurs, ses forces, ses faiblesses.
2. **La maîtrise de soi** : maîtriser ses émotions, ses pensées, son impulsivité, son stress et ses comportements.
3. **La conscience sociale** : faire preuve d'empathie, comprendre les normes, respecter les autres, s'ouvrir à la diversité.
4. **Les habiletés relationnelles** : créer et maintenir des relations saines, communiquer, coopérer, résoudre des conflits avec les autres.
5. **La prise de décisions responsables** : faire des choix éclairés, à évaluer les pour et les contre de ses décisions sur soi et sur les autres.

(Conseil supérieur de l'éducation, Gouvernement du Québec, 2020)

Soutenir la conscience de soi

- Intéressez-vous à votre enfant en lui posant des questions, en l'encourageant à parler de ses émotions et à dire tout haut ou par écrit comment il ou elle se sent.
- Admettez vos erreurs et nommez-les-lui. C'est en démontrant que vous pouvez vous remettre en question que votre jeune pourra l'apprendre.
- Valorisez ses forces et ses compétences. Vous pouvez le faire sous forme de questions si votre jeune a plus de difficulté à recevoir des compliments :
 - *Es-tu satisfait(e) de ton examen ?*
 - *Quels sont tes bons coups, selon toi ?*
 - *Qu'est-ce que tu pourrais améliorer ?* (Fondation Jeunes en Tête)

Soutenir la maîtrise de soi

- Discutez à l'avance de **stratégies de gestion des émotions** (respiration, technique d'ancrage, exercice physique, etc.) Au besoin, n'hésitez pas à chercher avec lui ou elle des moyens comme dans un livre ou sur internet.
- Accompagnez votre jeune lorsqu'il ou elle se sent moins bien. Assurez-vous de **réagir de façon reconfortante et accueillante**.
- **Montrez l'exemple** : quand il vous arrive de vivre une émotion négative, dites à haute voix à votre ado comment vous réagissez.
 - *Ex. : « Je vais prendre deux minutes pour respirer et me calmer » ou « je me dis que me fâcher va m'amener plus de problèmes qu'autre chose ».*

Pièges à éviter :

- Avoir un discours moralisateur.
- Minimiser les réactions de votre ado.
 - *Ex. : « Voyons, ne pleure pas pour ça », « Ce n'est pas si pire que ça, ».*

Soutenir la conscience sociale

- Utilisez des scénarios concrets, comme après un conflit, une soirée, un match ou une discussion familiale. **Demandez à votre ado de décrire ce que l'autre personne peut ressentir, penser ou vouloir dans une situation donnée.**
 - *Ex. : « Comment penses-tu que ton amie a pu se sentir après que tu lui aies dit ça ? » ou « Pourquoi tu crois que ton prof t'a fait ce commentaire ? »*
- Essayez de vous en tenir à **poser des questions sans porter de jugement**.
- **Ouvrez la discussion sur les différentes formes de diversité.** Montrez que les réactions, valeurs et styles de communication varient selon les expériences, les cultures et les milieux.
- Valorisez les gestes prosociaux visibles : inclure quelqu'un, écouter sans interrompre, défendre calmement une personne exclue ou ajuster son comportement à la situation.
- **Proposez des lieux et des activités où il pourra rencontrer d'autres jeunes :**
 - *la maison des jeunes, activités parascolaires, etc.*
- Suggérez-lui de faire du bénévolat.

Les pièges à éviter

- Corriger trop vite la réaction de votre jeune sans explorer son point de vue.
- Avoir un discours moralisateur.
- Forcer l'empathie comme une obligation (« tu dois comprendre »), ce qui peut créer de la résistance ; mieux vaut guider l'observation et la réflexion.
- Avoir des propos tranchés.
 - *Ex. : « Elles sont comme ça ».*