

La régulation émotionnelle

Est-ce normal de se fâcher? D'être anxieux?

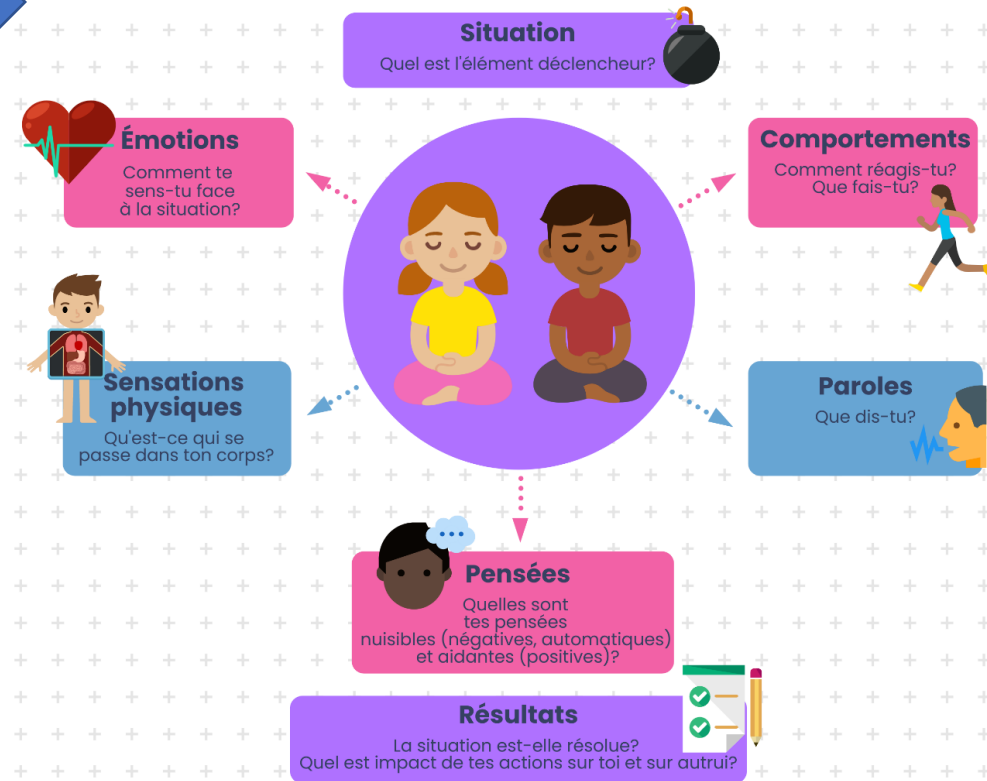
La joie, la colère, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise... Ces quelques exemples d'émotions sont communs et ressentis par tous. Toutefois, la capacité à gérer les émotions varie d'un individu à l'autre.

La régulation émotionnelle consiste en la capacité de l'individu à gérer ses émotions et son comportement d'une manière adéquate en tenant compte de la situation. Ceci demande donc un contrôle de soi, une capacité d'adaptation et des habiletés diverses.

Des difficultés au niveau de la régulation émotionnelle surviennent lorsque l'individu présente des défis, comme une impulsivité, une difficulté de reconnaître ses émotions, les exprimer, etc.

La régulation émotionnelle est le résultat des caractéristiques de l'individu, de son environnement et de l'interaction entre les deux. Il est important de noter que l'âge et la maturité ont un impact sur la capacité de l'individu à gérer les émotions.

Référence : <https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>



Pistes d'intervention

Dépendamment des forces et des défis de l'individu, plusieurs pistes d'intervention peuvent être recommandées. L'individu pourrait avoir besoin de développer une meilleure connaissance de ses émotions, de ses sensations physiques, de ses pensées, de ses paroles et de ses comportements face à une situation; de développer une meilleure connaissance de ses éléments déclencheurs; d'utiliser des outils de retour au calme; d'apprendre diverses stratégies de résolution de problèmes; et bien d'autres. Souvent, l'approche cognitive comportementale est utilisée.

Parallèlement, dans le cas d'enfants ou d'adolescents, l'implication parentale dans les interventions est recommandée, puisque les parents ont un impact sur la situation, comme soulevé précédemment.

Créé par Stéphanie Baril, ps.éd.

Veuillez noter que certaines informations ou ressources ont possiblement changé depuis la dernière mise à jour (2021/08/13).



Livres / Books

Série de Couture, N., & Marcotte, G. Éditions Midi Trente

-*Fantastique Moi calme sa colère* (2018)

-*Extraordinaire Moi clame son anxiété de performance* (2014)

-*Super Moi surmonte sa timidité* (2015)

-*Incroyable Moi maîtrise son anxiété* (2011)

Série de Huebner, D. Dominique et compagnie / Magination Press.

-*Champion pour maîtriser sa colère - What To do When Your Temper Flares* (2009)

-*What To Do When You Grumble Too Much* (2006)

-*Champion pour maîtriser ses peurs - What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety* (2009)

Série Instant Help

-Lohmann, R.C. (2019). *Journal pour gérer ma colère - The Anger Workbook For Teens.*

-Purcell, C. M., & Murphy, J.R. (2014). *Mindfulness For Teen Anger.*

-Biegel, G. M. (2009). *Journal pour gérer mon stress – The Stress Reduction Workbook For Teens*

-Vo, D.X. (2015) *The Mindful Teen.*

Dufour, G. (2012). *Operaction : Mieux te connaître pour mieux agir (7-14 ans).* Midi Trente Éditions.

Dufour, G. & Morin, S. (2013). *Malin comme un singe : Comprendre, prévenir et désamorcer les crises (7-14 ans).* Midi Trente Éditions.

Leroux-Boudreault, A., & Poirier, N. (2013). *Enfants volcans.* Québec, Midi Trente Éditions.

Robinson, A. (2020). *Anger Management Skills : Workbook For Kids.* Z Kids.

Verdick, E., & Lisovskis, M. (2012). *Grrr!!! Comment surmonter ta colère. / How To Take The GRRRR Out Of Anger.* Québec, Éditions Midi Trente.

Équipe Santé mentale jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION



Internet

<https://childmind.org/article/angry-kids-dealing-with-explosive-behavior/>

<https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>

<https://mentalhealthliteracy.org/>

<http://www.mindhealthbc.ca/resources>

Ressources / Resources

SNAP (Stop Now And Plan) Programme d'intervention / Intervention program : 514-676-7775, <https://www.centrefamille.com/snap>

Ligne Parents (24/7) : 1-800-361-5085, <https://www.ligneparents.com/LigneParents>

8-1-1: Info-Sociale, <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-social-811/>

Tel-Jeunes (24/7): 1-800-263-2266, text 514-600-1002, chat : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>

Jeunesse, J'écoute - Kids Help Phone (24/7): 1-800-668-6868, text : 686868, <https://kidshelpphone.ca/>

Suicide Action Montréal (24/7): 1-866-277-3553, <https://suicideactionmontreal.org/>

L'Autre Maison Crisis Center (24/7): 514-768-7225, <https://centredecrise.ca/lautre-maison>

West Island Crisis Center (24/7): 514-684-6160, <https://centredecriseoi.com/>

Amis de la santé mentale - Friends for Mental Health: 514-636-6885, <https://info@asmfmh.org>



Créé par Stéphanie Baril, ps.éd.

Veillez noter que certaines informations ou ressources ont possiblement changé depuis la dernière mise à jour (2021/08/13).

