



Gestion des émotions pour l'enfant/l'adolescent

Pour l'enfant / l'adolescent

Parfois quand on vit avec un TDAH, on est plus vulnérable aux émotions fortes positives (ex. joie, bonheur, enthousiasme) ainsi qu'aux émotions négatives (ex. colère, frustrations, peur du rejet).

Pendant :

- Ⓢ Apprends à reconnaître quand tu te sens sur le point d'exploser, de perdre le contrôle
- Ⓢ Apprends à ressentir tes émotions (colère, peine, incompréhension, sentiment de rejet) et tes sensations physiques (cœur qui bat plus vite, respiration saccadée, mains moites, transpiration, mâchoire crispée, poings fermés, papillon dans le ventre, tension dans le cou, les épaules, sensation d'être survoltée, de perdre le contrôle, etc)
- Ⓢ Devant les émotions fortes qui montent en toi, utilise un temps d'arrêt pour éviter une explosion d'émotions négatives (colère, frustration)
- Ⓢ Retire-toi rapidement physiquement de la situation (va dans ta chambre, fais une marche, bois de l'eau, va à la salle de bain, etc) afin d'identifier ce qui t'arrive et de retrouver ton calme
- Ⓢ Respire !!!
- Ⓢ En effet, une respiration profonde et lente aide beaucoup à se calmer
- Ⓢ Identifie la situation qui te fait réagir : met des mots sur la situation
- Ⓢ Identifie comment tu te sens : cible tes sensations physiques et tes émotions
- Ⓢ Utilise une balle antistress ou froisse une feuille pour dépenser ton surplus d'énergie
- Ⓢ Répète-toi des pensées calmantes (ex. j'inspire le calme, j'expire la colère)



- Ⓢ Fais preuve d'humour !
- Ⓢ Lorsque c'est possible, tente de dédramatiser la situation

N'oublie surtout pas. Avoir du contrôle ... c'est contrôler ses émotions !!!

Après :

- Ⓢ Tiens un journal de tes sautes d'humeur et ainsi tu trouveras plus rapidement ce qui déclenche tes émotions
- Ⓢ Essaie d'identifier tes sources de stress et vois ce que tu peux faire ou ce qui peut t'aider à les diminuer
- Ⓢ Consulte un intervenant qui peut t'aider à pratiquer des techniques de relaxation et de gestion de la colère
- Ⓢ Fais un retour avec un parent ou un adulte en qui tu as confiance après une situation où tu as moins bien géré tes émotions

- Ⓢ Comprendre ce qui est arrivé t'aidera à mieux gérer tes émotions une prochaine fois.

Pour les parents

Rappelez-vous que l'éducation et l'encadrement d'un enfant atteint du TDA/H implique de la patience :

- Ⓢ Faites une pause avant de réagir au mauvais comportement de l'enfant
- Ⓢ Utilisez ce délai pour vous rappeler qu'il faut de la patience
- Ⓢ Donnez rapidement à votre enfant un feed-back sur ses comportements et appliquez davantage de conséquences immédiates
- Ⓢ Utilisez le renforcement positif avant la punition
- Ⓢ Soyez conséquent et constant
- Ⓢ Cessez de « chialer » et agissez en encadrant votre enfant grâce à des règles et



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D, psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy., psychologue révision juin 2013.

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

limites claires

- Ⓢ Planifiez les situations problématiques
- Ⓢ Gardez toujours à l'esprit les difficultés de maturation ou les inaptitudes de l'enfant
- Ⓢ Ne personnalisez pas les problèmes de l'enfant
- Ⓢ Pardonnez !

Moments de qualité : Ayez du plaisir avec votre enfant : planifiez des moments privilégiés avec lui où chacun y trouvera son compte.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D, psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy., psychologue révision juin 2013.

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.