

Stratégies de gestion des émotions pour l'enfant et 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, frustration, peur du rejet).

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

Pendant:

- Apprends à reconnaître quand tu te sens sur le point d'exploser, en perte le contrôle.
- Apprends à ressentir et nommer 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, prends un moment pour te déposer, utilise un temps d'arrêt pour éviter une explosion d'émotions négatives (colère, frustration).
- Si tu en ressens le besoin, tu peux te retirer physiquement de la situation (ex. : vas dans ta chambre, fais une marche, bois de l'eau, vas à la salle de bain) afin d'identifier ce qui t'arrive et de retrouver ton calme.
- Respire !!! La respiration profonde et lente aide beaucoup à se calmer.
- Identifie la situation qui te fait réagir : mets 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.



Après :

- Tiens un journal et note 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.*

Message pour tes parents

Apprenez à être bienveillants, autant envers votre jeune qu'envers vous. Recherchez les moments de qualité : Ayez du plaisir avec votre enfant : planifiez des moments privilégiés avec lui où chacun y trouvera son compte. Rappelez-vous que l'éducation et l'encadrement d'un enfant vivant avec le TDAH 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 des 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 !

