

Apprivoiser ses émotions

----- COMPRENDRE ♥ OBSERVER ♥ CHOISIR ♥ AGIR -----

Un guide pour mieux comprendre mes émotions,
apprendre à les apprivoiser
et les transformer en force.

TOUTES
TES ÉMOTIONS
SONT
IMPORTANTES.



JE PEUX...

- ♥ Reconnaître ce que je vis
- ♥ Exprimer mes émotions
- ♥ Demander de l'aide
- ♥ Choisir ce qui m'aide



MES OUTILS :
1. Respirer
2. Bouger
3. Parler
4. Prendre soin de moi



Des stratégies simples
et efficaces pour mieux
comprendre ce que je vis
et avancer à mon rythme.



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

Apprivoiser mes émotions

COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET GÉRER
MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux enfants et aux adolescents qui souhaitent mieux comprendre leurs émotions et apprendre à les apprivoiser.

Tu y trouveras des explications simples, des repères concrets et des stratégies pratiques pour reconnaître ce que tu vis, exprimer ce que tu ressens et gérer tes émotions au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

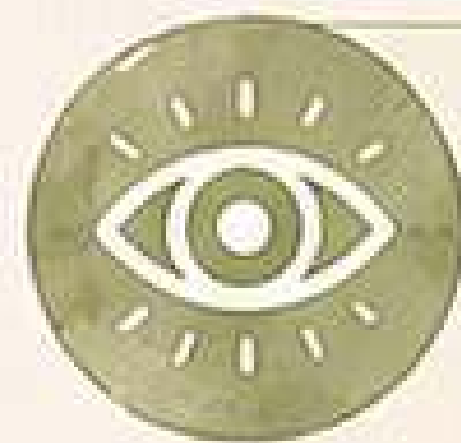
Son objectif est de t'aider à développer des outils pour prendre soin de toi, te sentir plus en contrôle et traverser les moments difficiles avec plus de confiance et de sérénité.

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce que sont les émotions;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre leur rôle et leur utilité.



OBSERVER

- reconnaître les émotions et leurs signes;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes à utiliser au quotidien;
- techniques simples pour te calmer et t'exprimer;
- outils pratiques et activités pour t'aider.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour t'aider.



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs
et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si tu vis des situations qui menacent ta sécurité ou ton bien-être, consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Pourquoi avons-nous des émotions?

Les émotions font partie de la vie

Tout le monde vit des émotions. Les enfants, les adolescents et les adultes ressentent de la joie, de la tristesse, de la colère, de la peur, de la surprise ou du dégoût. Les émotions apparaissent souvent rapidement et nous envoient un message important sur ce que nous vivons.

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont utiles. Elles nous aident à comprendre ce qui se passe autour de nous et à réagir lorsque c'est nécessaire.

Par exemple :

- 😊 La joie nous donne envie de partager de bons moments.
- 😞 La peur nous protège lorsqu'un danger est présent.
- 😡 La colère nous indique qu'une limite a peut-être été dépassée ou qu'une situation nous semble injuste.
- 😞 La tristesse nous aide à ralentir, à demander du soutien ou à faire le deuil d'une perte.

Ce n'est donc pas l'émotion qui pose problème, mais parfois la façon dont nous réagissons lorsqu'elle devient très intense.



Réflexion

Prends quelques minutes pour réfléchir.

- ♥ Quelle émotion ressens-tu le plus souvent ces temps-ci?
- ♥ Quelle émotion trouves-tu la plus difficile à vivre?
- ♥ Y a-t-il une émotion que tu essaies souvent de cacher?
- ♥ Qu'aimerais-tu mieux comprendre à propos de tes émotions?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
L'important est d'être curieux envers ce que tu ressens.



Le savais-tu?

Une même situation peut provoquer des émotions différentes chez deux personnes. Il n'existe pas une seule « bonne » façon de ressentir les choses.



Activité Le message de mes émotions

Complète les phrases suivantes.



Quand je ressens de la joie, cela veut souvent dire que...



Quand je ressens de la colère, cela peut vouloir me dire que...



Quand je ressens de la tristesse, cela peut vouloir me dire que...



Quand je ressens de la peur, cela peut vouloir me dire que...



DÉFI DE LA SEMAINE

Chaque fois que tu ressens une émotion, essaie de te poser cette question avant d'agir : « Qu'est-ce que cette émotion essaie de me dire? »

Tu n'auras peut-être pas toujours la réponse immédiatement... et c'est tout à fait normal. Comprendre ses émotions est une habileté qui se développe avec le temps.



À retenir

Les émotions ne sont pas tes ennemies.
Elles sont des messagères.

Plus tu apprends à les écouter, plus elles peuvent t'aider à mieux te comprendre et à faire des choix qui te ressemblent.



2 Pourquoi est-ce parfois si difficile de gérer ses émotions?

Ton cerveau travaille très vite... surtout quand tu vis une émotion forte!

Notre cerveau est formidable, mais il n'a pas toujours le temps de tout analyser. Voici ce qui se passe à l'intérieur de toi lorsque tes émotions montent en intensité.

Deux parties importantes du cerveau



L'amygdale, le système d'alarme

Elle réagit très vite. Elle détecte un danger réel ou une menace perçue (même si ce n'est pas réellement dangereux!).

Elle déclenche tes réactions: **combat, fuite ou figement** (se figer, se fermer, se sentir dépassé).



Le cortex préfrontal, le cerveau qui réfléchit

Il analyse la situation, pense aux conséquences et t'aide à faire de bons choix.

Il travaille mieux quand tu es calme et quand ton corps se sent en sécurité.



Le savais-tu?

Quand tu vis une émotion très forte, ton amygdale peut prendre le contrôle pendant quelques secondes ou minutes. Ton cerveau qui réfléchit revient ensuite en ligne!



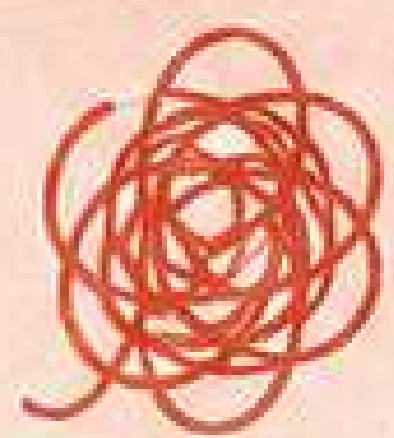
La fenêtre de tolérance

C'est la zone où tu te sens capable de composer avec ce qui t'arrive. Si les émotions sont trop fortes ou trop faibles, tu sors de ta fenêtre.



Zone de débordement

Trop d'émotions! Tu peux te sentir submergé, perdre le contrôle, crier, pleurer, frapper, vouloir tout quitter, avoir des pensées embrouillées.



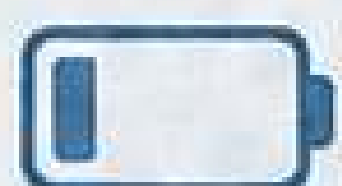
Zone optimale (ma fenêtre)

Tu te sens calme et alerte. Tu penses clairement, tu fais de bons choix, tu gères bien les défis.



Zone d'hypoactivation

Pas assez d'énergie. Tu peux te sentir vidé, triste, engourdi, découragé, comme « débranché ». Ton corps veut se protéger en ralentissant.



L'objectif n'est pas d'être toujours « parfait », mais d'apprendre à revenir dans ta fenêtre le plus souvent possible.

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'intensité de tes émotions



Fatigue ou manque de sommeil
Un cerveau fatigué est plus sensible.



Faim ou soif
Ton corps a besoin d'énergie pour bien fonctionner.



Stress ou inquiétudes
Les soucis de l'école, de la famille ou des amis peuvent te surcharger.



Changements
Déménagement, séparation, perte, nouvelle école, etc.



Puberté et développement
Ton cerveau est encore en construction.



Tempérament
Certaines personnes réagissent naturellement plus fort que d'autres.



Difficultés d'apprentissage ou neurodéveloppement
Ex. : TDAH, TSA, anxiété.



Douleur physique ou maladie
Le corps et les émotions sont liés.



Plusieurs facteurs peuvent expliquer qu'un enfant ou un adolescent vive ses émotions plus intensément. Une évaluation est parfois nécessaire pour mieux comprendre la situation.



Réflexion

Prends un moment pour toi et réponds aux questions suivantes.

- ♥ Dans quelles situations tes émotions deviennent-elles plus intenses?
- ♥ Quels moments de la journée sont les plus difficiles pour toi?
- ♥ Quels changements récents peuvent t'avoir affecté?
- ♥ Qu'est-ce qui t'aide habituellement à te sentir mieux?
- ♥ Y a-t-il des facteurs (fatigue, faim, stress, douleur) que tu remarques souvent chez toi?



Activité

Ce que j'observe chez moi

Coche les facteurs qui influencent souvent l'intensité de tes émotions.

- | | |
|--|--|
| ☐ Fatigue / manque de sommeil | ☐ Tempérament |
| ☐ Faim / soif | ☐ Difficultés d'apprentissage ou neurodéveloppement |
| ☐ Stress / inquiétudes | ☐ Douleur physique |
| ☐ Changements | ☐ Autre : |
| ☐ Puberté / développement | |

Parmi ceux que tu as cochés, lequel aimerais-tu mieux comprendre?

.....



À retenir

Tes émotions sont normales. Ton cerveau fait de son mieux pour te protéger. Plus tu apprends à comprendre ce qui t'influence, plus il devient facile de revenir dans ta fenêtre et de retrouver ton équilibre.



3 Reconnaître les signes de mes émotions

Les émotions parlent à travers tout mon être.
Plus j'apprends à les reconnaître tôt,
plus il m'est facile d'y répondre.

Il existe trois grandes pistes pour repérer
mes émotions. Elles travaillent ensemble!



Le savais-tu?

Ton corps envoie des signaux avant même que tu comprennes ce que tu vis.
Apprendre à les remarquer,
c'est comme avoir un superpouvoir!

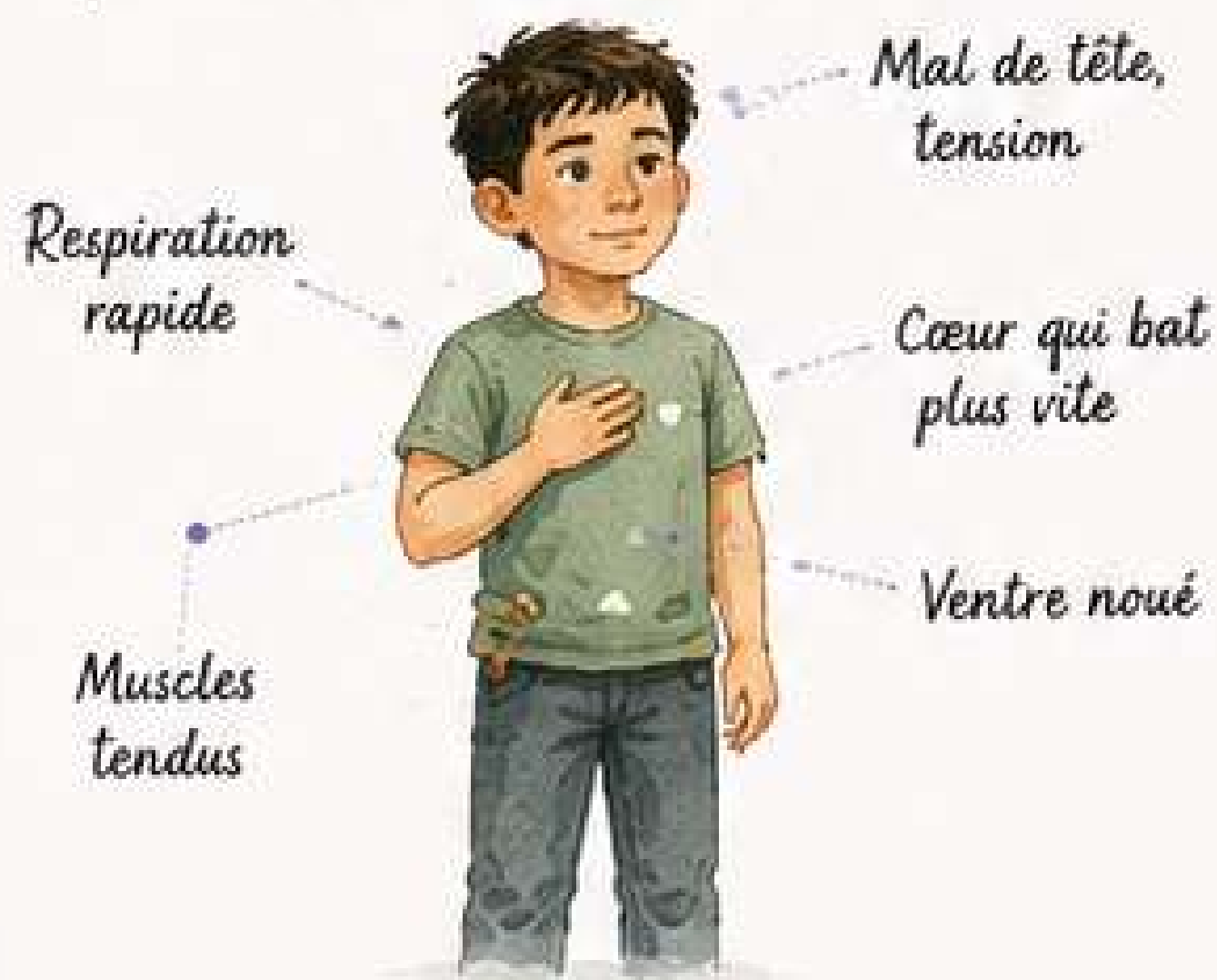


1. Dans mon corps

Mon corps réagit avant même que je mette
des mots sur ce que je vis.

- Mon cœur bat plus vite.
- Ma respiration change.
- Mes muscles se tendent.
- Mon ventre devient noué.
- J'ai chaud ou froid.
- Mes mains deviennent moites ou froides.
- J'ai mal à la tête ou à l'estomac.

Ces sensations sont des indices précieux.
Elles me disent que quelque chose
se passe à l'intérieur de moi.



2. Dans ma tête

Les pensées que j'ai peuvent amplifier
ou diminuer une émotion.

- Je me fais des scénarios.
- Je me critique.
- Je m'inquiète pour le futur.
- Je me dis que je ne suis pas capable.
- Je me sens dépassé.
- Je rumine la situation.

Mes pensées ne sont pas toujours
la réalité. Elles peuvent me jouer
des tours!



3. Dans mes comportements

Les émotions influencent ce que je fais
ou ce que je ne fais pas.

- J'évite certaines situations.
- Je m'isole.
- J'agis sans réfléchir.
- Je deviens plus agité.
- Je pleure.
- Je me sens figé, incapable de bouger.
- J'ai des réactions plus fortes que d'habitude.

Mes comportements sont des messages
aussi. Ils montrent comment j'essaie
de gérer ce que je ressens.



Activité

Où est-ce que je le sens?

Colorie sur les silhouettes où tu sens
le plus souvent chaque émotion.



Joie



Tristesse



Colère



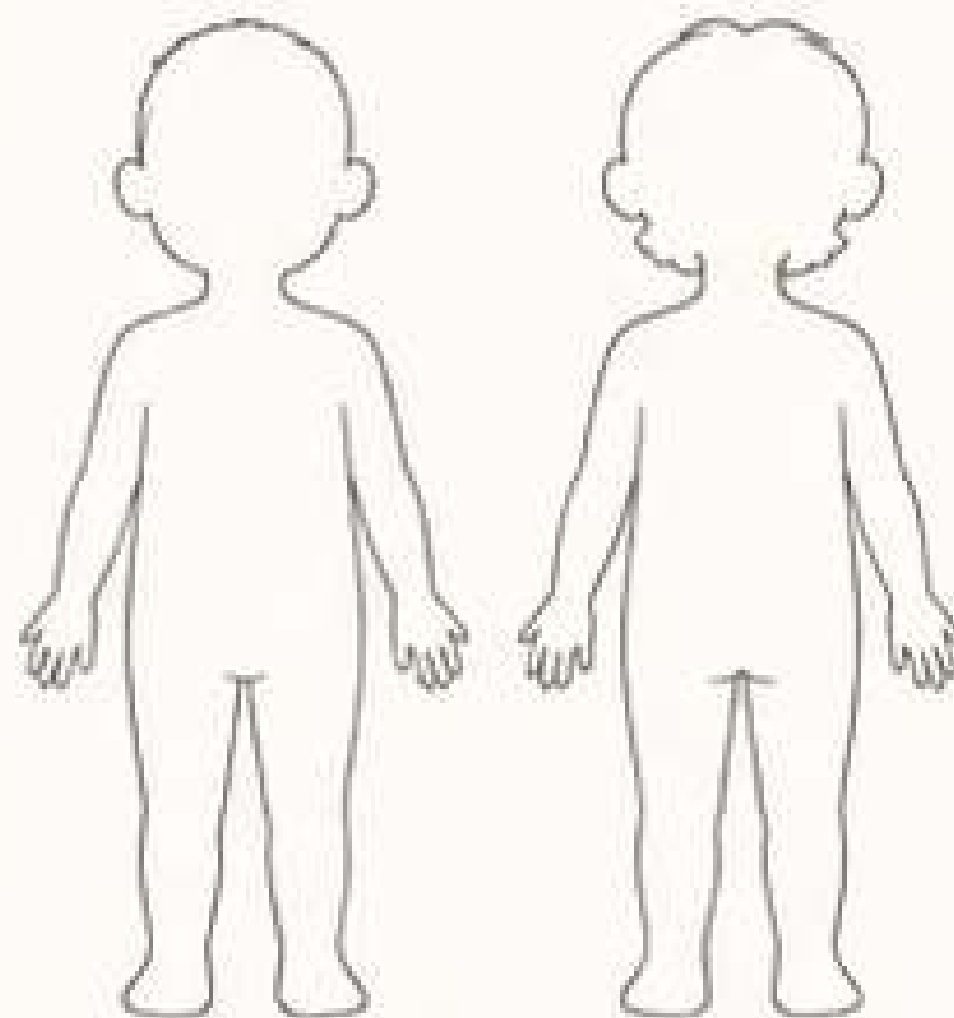
Peur



Dégoût



Surprise



Quelques pistes pour t'aider

- Quand tu es très en colère, où est-ce que tu le sens?
(ex. : dans la tête, les bras, le ventre...)
- Quand tu es triste, quelle partie de ton corps devient lourde ou vide?
- Quand tu as peur, qu'est-ce qui change?
- Quand tu es joyeux, qu'est-ce que tu sens l'énergie?
- Quand tu es surpris, que se passe-t-il dans ton corps?



Réflexion

- ♥ Quels signes physiques remarques-tu le plus souvent? _____
- ♥ Quelles pensées reviennent souvent quand tu vis une émotion forte? _____
- ♥ Quel comportement as-tu quand tu te sens dépassé? _____
- ♥ Parmi ces signes, lesquels aimerais-tu apprendre à reconnaître plus vite? _____



Petit défi

Cette semaine, choisis un moment par jour pour t'arrêter
et observer ton corps, tes pensées et tes comportements.
Tu peux utiliser ce rappel :



Arrête-toi



Observe



Nomme ce que tu vis



Choisis une stratégie



À retenir

Plus tu apprends à reconnaître
tes signes, plus tu reprends
du pouvoir sur tes émotions.
Tu n'as pas à être parfait,
juste curieux et bienveillant
envers toi-même.



Les déclencheurs de mes émotions

Certaines situations, personnes ou pensées peuvent allumer une émotion très rapidement.

Identifier ce qui me déclenche m'aide à mieux me connaître, à me préparer et à choisir des stratégies qui m'aident.



Le savais-tu?

Un déclencheur n'est pas « bon » ou « mauvais ». C'est seulement quelque chose qui a beaucoup d'importance pour toi ou qui te rappelle quelque chose de difficile. En le repérant, tu reprends un peu de contrôle sur tes réactions.



Plusieurs choses peuvent déclencher une émotion

Situations

Ex. : une chicane, un examen, une présentation, un changement de routine.



Personnes

Ex. : certains amis, un membre de la famille, une personne qui dit des choses blessantes.



Pensées et paroles

Ex. : des pensées négatives, des critiques, des mots durs que je me dis ou qu'on me dit.



Souvenirs

Ex. : quelque chose que j'ai vécu et qui me revient en mémoire.



Besoins non comblés

Ex. : besoin de repos, de nourriture, d'écoute, de sécurité, de calme, d'appartenance.



Activité Mon détective des émotions

Pense à une émotion que tu vis souvent et qui est difficile pour toi (ex. : colère, tristesse, anxiété, peur). Essaie de découvrir ce qui peut la déclencher.

1. Quelle émotion est la plus difficile à vivre pour toi en ce moment?

2. Qu'est-ce qui la déclenche le plus souvent? (tu peux en écrire plusieurs)

- _____
- _____
- _____
- _____



3. Y a-t-il un moment, un endroit ou une personne qui revient souvent?

4. Comment ton corps réagit quand ce déclencheur apparaît?

5. Quelles stratégies pourrais-tu utiliser lorsque tu vois ce déclencheur arriver?

- _____
- _____
- _____

6. Qu'est-ce que tu pourrais changer ou demander pour diminuer l'impact de ce déclencheur?

Rappelle-toi :

Tu ne peux pas toujours éviter un déclencheur, mais tu peux te préparer et choisir ta façon de réagir.



Réflexion

Quels sont mes 3 principaux déclencheurs?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Lequel de ces déclencheurs puis-je le plus facilement anticiper? Pourquoi?



Petit défi

Choisis un déclencheur que tu peux anticiper cette semaine. Prépare-toi à l'avance en choisissant une stratégie qui pourrait t'aider.

Mon déclencheur : _____

Ma stratégie choisie : _____

Quand je vais l'utiliser : _____



À retenir

Connaître mes déclencheurs, c'est comme avoir une carte qui m'aide à mieux me comprendre et à prendre soin de moi. Plus je me connais, plus j'ai de choix!



5 Comment mes émotions influencent mes actions

Les émotions influencent ce que je pense, ce que je dis et ce que je fais, souvent sans que je m'en rende compte.

C'est normal! L'important, c'est d'apprendre à reconnaître leur influence pour pouvoir faire des choix qui me ressemblent.



Le savais-tu?

Toutes les émotions sont utiles. Elles nous donnent de l'information. Mais quand elles sont trop intenses, elles peuvent nous faire réagir d'une façon qui ne nous aide pas toujours.



Une chaîne qui commence par une émotion

1. Je ressens une émotion

Quelque chose se passe. Je ressens une émotion dans mon corps.



2. J'y pense quelque chose

Mon cerveau interprète la situation et des pensées apparaissent.



3. Je fais quelque chose

Mes pensées influencent mes paroles et mes actions.



4. Il y a des conséquences

Mes actions ont un impact sur moi et sur les autres.



Activité La chaîne de mes émotions

Choisis une situation récente et complète la chaîne ci-dessous.

Situation : _____

1. Mon émotion	2. Mes pensées	3. Mes actions	4. Les conséquences
Quelle émotion ai-je ressentie?	Qu'est-ce que je me suis dit à ce moment-là?	Qu'est-ce que j'ai dit ou fait?	Quel a été l'impact sur moi? Sur les autres?

Est-ce que j'aurais aimé agir différemment? Si oui, comment? _____

Quelques pistes pour t'aider à faire des choix

- ♥ Respire avant de réagir.
Prends une ou deux grandes respirations.
- ♥ Ralentis le film dans ta tête.
Est-ce que mes pensées sont 100 % vraies?
- ♥ Demande-toi :
Est-ce que cette réaction m'aide à atteindre ce qui est important pour moi?
- ♥ Choisis une action qui correspond à la personne que tu veux être, pas seulement à ce que tu ressens.



Réflexion

♥ Quelles émotions m'amènent le plus souvent à réagir sans réfléchir?

♥ Qu'est-ce qui déclenche ces émotions chez moi?

♥ Qu'est-ce que je peux faire différemment la prochaine fois?



Petit défi

Choisis une émotion qui te fait souvent réagir trop vite. Cette semaine, quand tu la ressens :



Arrête-toi (respire).



Observe ce que tu penses.



Demande-toi ce qui est vraiment important pour toi.



Choisis une action plus aidante, même petite.

De petits choix répétés m'aident à créer de grands changements!



À retenir



Je ne peux pas toujours contrôler mes émotions, mais je peux apprendre à mieux comprendre leur influence et à choisir des actions qui me rapprochent de ce qui compte pour moi.



6 Apprivoiser mes émotions au quotidien

Je peux apprendre à mieux vivre mes émotions, même quand elles sont intenses.

En utilisant des stratégies simples et en m'entourant de personnes de confiance, je développe ma capacité à rester en équilibre.



Le savais-tu?

La régulation émotionnelle s'apprend! Plus tu pratiques des stratégies qui t'aident, plus ton cerveau crée de nouveaux chemins et plus il devient facile de te calmer.



Des stratégies qui m'aident



Respirer pour me calmer

- Je prends de grandes respirations lentes.
- Je peux compter jusqu'à 4 à l'inspire et 4 à l'expire.



Bouger mon corps

- Je sors marcher, courir ou faire du sport.
- Je m'étire ou je danse sur ma musique préférée.



Changer mes pensées

- Je remarque mes pensées et je les remplace par des pensées plus aidantes.
- Je me parle avec bienveillance.



Prendre soin de moi

- Je dors suffisamment, je mange bien et je bois de l'eau.
- Je prends du temps pour faire des activités que j'aime.



Parler à quelqu'un de confiance

- Je partage ce que je vis avec une personne en qui j'ai confiance.
- Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.



Activité Mon plan personnel

Choisis 2 ou 3 stratégies qui t'aident le plus et essaie de les utiliser cette semaine. Tu peux ajouter tes propres idées!

Stratégie choisie	Quand est-ce que je vais l'utiliser?	Comment je vais m'en souvenir?	Comment ça s'est passé? (0 à 10)
1 _____	_____	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2 _____	_____	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3 _____	_____	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4 Ma propre idée _____	_____	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Réflexion

- ♥ Qu'est-ce qui m'aide le plus à me sentir mieux?
- ♥ Quelles stratégies sont plus difficiles à utiliser?
- ♥ Qu'est-ce que je pourrais essayer cette semaine?



Petit défi

Choisis une stratégie que tu utilises rarement et essaie-la au moins une fois cette semaine. Observe ce qui change!

Ma stratégie choisie : _____

Quand je vais l'essayer : _____



À retenir

Chaque émotion a un message. En apprenant à l'écouter et à y répondre avec des actions qui m'aident, je prends soin de moi et je deviens plus fort à l'intérieur.



Petit rappel important

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir. Ce qui compte, c'est d'apprendre à connaître mes émotions et à choisir ce qui m'aide à continuer d'avancer.



7 Comprendre les signaux de mes émotions

Mon corps et mes pensées m'envoient des signaux pour m'aider à comprendre ce que je vis.

Plus je les reconnais tôt, plus je peux agir avant que l'émotion devienne trop intense.



Le savais-tu?

Les émotions sont comme des messagers.
Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises.
Elles veulent simplement te dire quelque chose d'important.



Les signaux que mon corps et mes pensées m'envoient



Signaux dans mon corps

- ♥ Mon cœur bat plus vite.
- ♥ Ma respiration change.
- ♥ Mes muscles se tendent.
- ♥ J'ai chaud ou froid.
- ♥ J'ai des papillons dans le ventre ou mal à la tête.
- ♥ Je me sens fatigué(e) ou agité(e).



Signaux dans ma tête

- J'ai des pensées qui tournent en boucle.
- Je m'inquiète pour des choses qui n'arrivent pas encore.
- Je me dis que je ne suis pas capable ou que je vais échouer.
- Je me sens confus(e) ou dépassé(e).
- J'ai de la difficulté à me concentrer.



Que puis-je faire quand je remarque ces signaux?



1. Pause

Arrête-toi un moment.
Prends une pause.
Donne-toi le droit de ralentir.



2. Observe

Observe ce que tu ressens dans ton corps.
Quelles pensées sont présentes?
Nomme ton émotion.



3. Accueille

Accepte ton émotion sans te juger.
Toutes les émotions sont permises.



4. Choisis

Choisis une action utile pour toi.
Petite ou grande, elle peut t'aider.



5. Agis

Passes à l'action.
Même un petit geste peut changer comment tu te sens.



6. Réévalue

Après un moment, réévalue comment tu te sens.
Ajuste si nécessaire.



Réflexion

- ♥ Quels sont les signaux que je remarque le plus souvent dans mon corps? _____
- ♥ Quelles pensées reviennent quand je vis une émotion intense? _____
- ♥ Quelles émotions sont les plus difficiles pour moi à reconnaître? _____
- ♥ Qu'est-ce qui m'aide le plus à me calmer? _____
- ♥ À qui puis-je demander du soutien quand j'en ai besoin? _____



Activité

Mon thermomètre émotionnel

Place un X à l'endroit où tu te situes le plus souvent quand tu vis une émotion difficile.



0 = Je suis calme et tout va bien.

5 = Je me sens inconfortable, mais je peux encore me gérer.

10 = Je me sens submergé(e), je n'arrive plus à me gérer.

Qu'est-ce que je peux faire pour rester dans la zone verte ou jaune? _____



À retenir

Je ne peux pas toujours contrôler mes émotions, mais je peux apprendre à les reconnaître et à mieux y répondre.
Chaque petit pas compte!



8 Réguler mes émotions

Réguler une émotion, c'est apprendre à l'apaiser et à retrouver mon équilibre.

Ce n'est pas faire disparaître mes émotions, mais apprendre à les vivre sans me faire submerger.



Le savais-tu?

Toutes les émotions, même les plus difficiles, finissent par diminuer en intensité si on leur donne le temps et qu'on utilise des stratégies pour se calmer.

C'est comme une vague : elle monte, atteint un sommet, puis redescend.



Des stratégies qui m'aident à me calmer



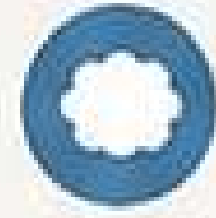
Respirer lentement

- Je prends de grandes respirations lentes.
- Je compte 4 secondes pour inspirer et 4 pour expirer.
- Je respire avec mon ventre.



Bouger mon corps

- Je marche, je cours, je m'étire ou je danse.
- Je bouge pour évacuer la tension.
- Je prends l'air ou je vais dehors.



Apaiser mon esprit

- J'écoute de la musique calmante.
- Je visualise un endroit où je me sens bien.
- Je me concentre sur quelque chose de positif.



Prendre soin de moi

- Je dors suffisamment.
- Je mange bien et je bois de l'eau.
- Je prends des pauses et je ralentis le rythme.



Utiliser mes ressources

- Je parle à une personne de confiance.
- Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.
- Je pense à mes forces et à mes réussites.



Activité Ma boîte à outils pour me calmer

Écris ou dessine des stratégies que tu peux utiliser quand tu sens qu'une émotion devient trop intense. Pense à ce qui fonctionne bien pour toi!

1 Pour respirer :



2 Pour bouger :



3 Pour apaiser mon esprit :



4 Pour prendre soin de moi :



5 Pour utiliser mes ressources :



6 Autres idées qui m'aident :



Réflexion

- Quelle stratégie m'aide le plus quand je suis très émotif(ve)? _____
- Quelles stratégies sont les plus difficiles pour moi? Pourquoi? _____
- Est-ce que j'utilise mes stratégies avant ou seulement quand l'émotion est trop intense? _____
- À qui puis-je demander du soutien pour m'aider à les utiliser? _____



Petit défi

Choisis une ou deux stratégies dans ta boîte à outils et engage-toi à les utiliser cette semaine. Note quand tu vas les essayer et comment ça s'est passé.

Ma stratégie 1 : _____

Quand? _____

Comment ça s'est passé? _____

Ma stratégie 2 : _____

Quand? _____

Comment ça s'est passé? _____



À retenir

Réguler mes émotions, ce n'est pas être parfait, c'est pratiquer un peu chaque jour. Plus je m'exerce, plus ça devient naturel!



9 Des stratégies pour chaque émotion

Chaque émotion a son message et ses besoins.
Voici des idées pour m'aider à y répondre autrement.

Il n'y a pas une seule bonne façon de réagir.
J'expérimente et je choisis ce qui fonctionne le mieux pour moi.



Le savais-tu?

Quand je connais des stratégies qui m'aident,
je me sens plus en contrôle.
Je développe ma confiance et
ma capacité à faire face aux défis.

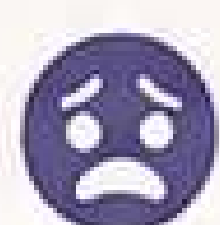


Des idées qui peuvent m'aider



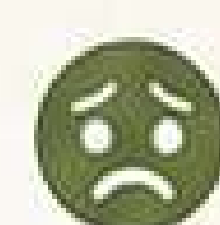
Quand je suis en colère

- Je prends de grandes respirations.
- Je m'éloigne et je prends une pause.
- Je bouge pour évacuer ma tension.
- J'écris ou je dessine ce que je ressens.
- Je parle à quelqu'un de confiance.



Quand je suis triste

- Je m'autorise à pleurer si j'en ai besoin.
- Je parle de ce que je vis.
- Je fais quelque chose qui me fait du bien.
- Je me rappelle de bons souvenirs.



Quand je suis anxieux(se)

- Je respire lentement.
- Je me concentre sur ce que je peux contrôler.
- Je fais un pas à la fois.
- Je visualise un endroit où je me sens bien.



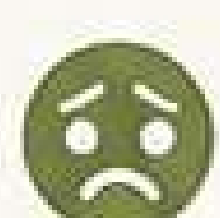
Quand je suis joyeux(se)

- Je savoure le moment.
- Je partage ma joie avec les autres.
- Je remercie pour ce qui est positif.
- Je garde ces moments dans ma mémoire.



Quand j'ai peur

- Je me rappelle que je suis en sécurité maintenant.
- Je parle à quelqu'un de confiance.
- Je respire et je reste avec ce qui m'aide.
- Je me concentre sur le moment présent.



Quand je suis dégoûté(e)

- Je m'éloigne de ce qui me met mal à l'aise.
- Je prends soin de mon corps (hygiène, repos, alimentation).
- J'exprime ce que je ressens avec des mots.



Activité

Mon plan d'action émotionnel

Choisis trois émotions que tu vis souvent et écris les stratégies que tu veux essayer.

Émotion que je vis souvent	Stratégies que je veux essayer	Quand est-ce que je vais les utiliser?	Comment je vais me rappeler?
1 _____	• _____ • _____	• _____ • _____	• _____ • _____
2 _____	• _____ • _____	• _____ • _____	• _____ • _____
3 _____	• _____ • _____	• _____ • _____	• _____ • _____



Réflexion

- Quelle stratégie fonctionne le mieux pour moi en ce moment? _____
- Quelle stratégie aimerais-je pratiquer davantage? _____
- Qu'est-ce que je pourrais demander à une personne de mon entourage pour m'aider? _____



Petit défi

Cette semaine, choisis une nouvelle stratégie à essayer pour une émotion difficile.
Note quand tu l'as utilisée et ce que tu en penses.

Ma stratégie : _____
Quand je l'ai utilisée : _____
Comment ça s'est passé? _____



À retenir

Apprendre à gérer mes émotions, c'est comme apprendre une nouvelle habileté :
plus je pratique, plus je deviens fort(e) à l'intérieur!



10 Devenir plus à l'aise avec mes émotions

Les émotions ne disparaissent pas, mais je peux apprendre à mieux les accueillir.

À force de pratique, cela devient plus facile.
Petit pas par petit pas, je développe ma confiance et ma résilience.



Le savais-tu?

Le cerveau change avec la pratique!
Chaque fois que tu utilises une stratégie pour gérer tes émotions, tu renforces ton cerveau et tu deviens plus résilient(e).



Des forces qui m'aident au quotidien



Je me connais

- J'identifie ce que je ressens.
- Je comprends ce qui déclenche mes émotions.



Je prends soin de moi

- Je dors suffisamment.
- Je mange bien.
- Je bouge et je prends des pauses.



Je m'entoure de bonnes personnes

- Je passe du temps avec des personnes positives.
- Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.



Je relève des défis

- J'essaie de nouvelles choses.
- Je me rappelle mes réussites.
- Je persévère, même quand c'est difficile.



Je suis bienveillant(e) envers moi-même

- Je me parle avec respect.
- Je m'accorde le droit de faire des erreurs.
- Je célèbre mes progrès.



Activité Mes forces au quotidien

Repense à une situation où tu as bien géré une émotion ou utilisé une stratégie utile.
Qu'est-ce qui t'a aidé? Quelles forces as-tu utilisées?

Situation	Émotion vécue	Stratégie ou action utilisée	Mes forces utilisées	Ce que j'en retire
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



Réflexion

- ♥ Quelles forces m'aident le plus quand je vis une émotion difficile? _____
- ♥ Qu'est-ce que je suis fier(ère) d'avoir fait récemment? _____
- ♥ Comment je peux continuer à prendre soin de moi chaque jour? _____
- ♥ À qui puis-je demander du soutien quand j'en ai besoin? _____



Petit défi

Choisis un petit défi pour cette semaine.
Coche-le et donne-toi un rappel pour le faire!

- ☐ Utiliser une stratégie quand je vis une émotion difficile.
- ☐ Prendre un moment pour respirer chaque jour.
- ☐ Faire quelque chose qui me fait du bien.
- ☐ Écrire dans mon carnet 1 fois cette semaine.
- ☐ Dire quelque chose de positif à propos de moi.

Mon propre défi : _____



À retenir

Je ne peux pas toujours contrôler mes émotions, mais je peux apprendre à mieux les comprendre, les accueillir et choisir des actions qui m'aident à avancer.
Je deviens plus fort(e) chaque jour!



Quand mes émotions sont très intenses

Parfois, mes émotions débordent. C'est normal.
Je peux utiliser des étapes simples pour m'aider.

Quand une émotion est trop forte, mon cerveau a de la difficulté à réfléchir clairement. Mon corps réagit pour me protéger.
En suivant les étapes ci-dessous, je reprends graduellement le contrôle.



Le savais-tu?

Quand ton corps est très activé par une émotion forte, ton cerveau pense moins bien.

En calmant ton corps, tu aides ton cerveau à retrouver sa capacité à réfléchir et à faire de bons choix.



Mes étapes pour traverser une émotion intense



Activité Mon plan en 5 étapes

Pense à une émotion qui t'arrive souvent quand elle devient très intense.
Écris ce que tu peux faire à chaque étape pour t'aider.

1 Reconnaître	2 Arrêter et respirer	3 Apaiser mon corps	4 Comprendre et accepter	5 Choisir ma prochaine action
Quelle émotion vis-tu le plus souvent?	Comment peux-tu t'arrêter et respirer?	Quelles stratégies aident ton corps à se calmer?	Qu'est-ce qui déclenche cette émotion? Comment peux-tu être plus bienveillant(e) envers toi?	Quelle action utile peux-tu choisir ensuite?
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



Réflexion

- Quelles émotions sont les plus difficiles pour moi à gérer? Pourquoi? _____
- Qu'est-ce qui m'aide le plus à retrouver mon calme? _____
- Quelles stratégies veux-tu encore pratiquer davantage? _____
- À qui puis-je demander du soutien quand c'est trop difficile? _____



Petit défi

Choisis une étape que tu utilises moins souvent et pratique-la chaque jour cette semaine.
Note ce que tu remarques.

Mon défi : _____

Quand je vais le faire? _____



À retenir

Les émotions intenses sont normales.

En suivant ces étapes, tu peux :

- protéger ton corps et ton esprit;
- mieux comprendre ce que tu vis;

Chaque pas compte! Tu apprends, tu avances, tu grandis.

- faire des choix qui t'aident;
- devenir plus fort(e) à chaque fois.



12 Quand ça devient difficile des outils pour traverser les tempêtes

Il y a des moments où les émotions sont si fortes que je me sens dépassé(e). C'est normal.

Dans ces moments, j'ai besoin d'outils concrets pour m'aider à passer au travers. Voici des stratégies qui peuvent m'aider quand ça déborde.



Le savais-tu?

Utiliser des stratégies simples et répétées aide ton cerveau à rester en contrôle, même quand les émotions sont fortes.

Plus tu pratiques, plus ces outils deviennent naturels et efficaces!



Des outils pour m'aider quand c'est intense



Outils pour m'apaiser rapidement

- Respirer profondément : inspire lentement par le nez, expire par la bouche.
- Compter jusqu'à 10 (ou plus!) en respirant.
- Se concentrer sur 5 choses que je vois, 4 que j'entends, 3 que je sens, 2 que je touche, 1 que je goûte.
- Boire un verre d'eau fraîche.
- Écouter une chanson qui me calme.
- Aller marcher ou bouger mon corps.
- Prendre une pause dans un endroit calme.



Outils pour m'aider à changer ma pensée

- Me dire : « Cette émotion va passer, même si ça ne semble pas le croire. »
- Me rappeler un bon souvenir.
- Remplacer une pensée négative par une pensée plus réaliste.
- Me demander : « Qu'est-ce que j'aurais dit à un(e) ami(e) dans la même situation? »
- Écrire ce que je ressens pour y voir plus clair.
- Imaginer un endroit où je me sens bien.



Activité Ma boîte à outils personnelle

Choisis 3 à 5 outils parmi la liste ci-dessus ou d'autres que tu connais. Écris-les dans ta boîte à outils et pense à quand tu pourrais les utiliser.



Mon outil : _____

Je l'utiliserai quand : _____



Mon outil : _____

Je l'utiliserai quand : _____



Mon outil : _____

Je l'utiliserai quand : _____



Mon outil : _____

Je l'utiliserai quand : _____



Mon outil : _____

Je l'utiliserai quand : _____



Réflexion

- Quel outil m'aide le plus quand je suis très émotif(ve)? _____
- Quel outil ai-je le plus de difficulté à utiliser? Pourquoi? _____
- Qu'est-ce que je pourrais faire pour mieux me préparer quand une émotion forte arrive? _____
- À qui puis-je demander du soutien quand ça déborde? _____



Petit défi

Pour les 7 prochains jours, choisis un outil et pratique-le chaque jour, même si tu ne te sens pas trop émotif(ve).

Ça t'aidera à être plus prêt(e) quand ça sera difficile.

Mon outil choisi : _____

Je vais le pratiquer chaque jour à : _____

☐ Jour 1 ☐ Jour 2 ☐ Jour 3 ☐ Jour 4 ☐ Jour 5 ☐ Jour 6 ☐ Jour 7



À retenir

J'ai des outils pour m'aider quand mes émotions sont trop fortes. Je peux m'apaiser, changer ma pensée et demander du soutien. Plus je pratique, plus je deviens capable de traverser les tempêtes!



13 Quand ça ne se passe pas comme prévu

Il y aura des jours plus difficiles que d'autres.
Ça ne veut pas dire que je recule : ça fait partie du chemin.

Ce qui compte, c'est de ne pas abandonner et de me relever à chaque fois.
Chaque retour en arrière peut m'apprendre quelque chose.



Le savais-tu?

Les rechutes font partie du processus d'apprentissage.
Ton cerveau apprend à mieux réagir petit à petit.
Chaque effort compte, même les petits pas!



Des idées pour rebondir

- ♥ Je me parle avec bienveillance.
- ♥ J'accepte ce que je vis sans me juger.
- ♥ Je me rappelle mes forces et mes progrès.
- ♥ Je fais une activité qui me fait du bien.
- ♥ Je demande du soutien à une personne de confiance.
- ♥ Je recommence avec une petite action réaliste.



Ce qui peut m'aider à tenir le cap

- ♥ Me rappeler pourquoi je veux aller mieux.
- ♥ Tenir un journal pour écrire ce que je vis.
- ♥ Célébrer mes petites victoires.
- ♥ Me fixer des objectifs réalistes.
- ♥ Prendre soin de mon corps (sommeil, alimentation, mouvement).
- ♥ Rappeler que je ne suis pas seul(e).



Activité

Retour en arrière : qu'est-ce que j'en retiens?

Pense à une situation récente où tu as eu de la difficulté à gérer une émotion.
Qu'est-ce qui s'est passé? Qu'est-ce que cette situation t'apprend?

Qu'est-ce qui s'est passé?

Qu'est-ce que j'en retiens?

Qu'est-ce que je ferai différemment la prochaine fois?



Réflexion

- ♥ Est-ce que je me juge trop sévèrement quand j'ai de la difficulté? _____
- ♥ Comment est-ce que je peux être plus doux(ce) avec moi-même? _____
- ♥ Qu'est-ce qui m'aide vraiment à me sentir mieux? _____
- ♥ À qui puis-je demander du soutien quand ça ne va pas? _____
- ♥ Comment est-ce que je peux continuer à avancer, un pas à la fois? _____



Petit défi

Choisis un engagement simple et réaliste pour la prochaine semaine.
Coche les jours où tu l'as fait.

Mon engagement : _____



Lun



Mar



Mer



Jeu



Ven



Sam



Dim

Comment je me sens de mon engagement cette semaine?



Ce que je suis fier(ère) d'avoir fait : _____



À retenir

Les hauts et les bas font partie du chemin.
Chaque jour est une nouvelle chance de choisir de prendre soin de moi.
Je ne lâche pas, je continue d'avancer!



14 À éviter... pour aller mieux

Ce qui m'aide moins

Certaines réactions peuvent sembler aider sur le moment, mais elles rendent les émotions plus fortes ensuite.

Plus je connais ce qui ne m'aide pas, plus j'ai de choix pour agir autrement.



Le savais-tu?

Éviter ou rejeter une émotion ne la fait pas disparaître. Elle revient souvent plus forte.

Accueillir et traverser l'émotion avec bienveillance permet au cerveau de retrouver son équilibre.



Ce qui m'aide moins (à éviter)

- ✗ Garder tout pour moi.
- ✗ M'isoler ou éviter les autres.
- ✗ Utiliser l'alcool ou d'autres substances.
- ✗ Me coucher trop tard ou négliger le sommeil.
- ✗ Sauter des repas ou manger de façon déséquilibrée.
- ✗ Faire des choix impulsifs que je risque de regretter.
- ✗ Me comparer aux autres.
- ✗ Me critiquer ou me rabaisser.



Ce qui m'aide davantage (à privilégier)

- ✓ Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance.
- ✓ Exprimer ce que je ressens (écrire, dessiner, parler, bouger).
- ✓ Prendre soin de mon corps (sommeil, bouger, boire de l'eau).
- ✓ M'entourer de personnes positives.
- ✓ Prendre du temps pour faire ce qui me fait du bien.
- ✓ Demander de l'aide quand j'en ai besoin.
- ✓ Me rappeler mes forces et mes progrès.
- ✓ Être patient(e) et bienveillant(e) avec moi-même.



Activité Petit bilan personnel

Pense à une situation où tu as vécu une émotion intense.

Qu'est-ce qui t'a aidé ou non? Qu'est-ce que tu pourrais faire différemment la prochaine fois?

Ce qui m'a aidé (à continuer)	Ce qui m'a moins aidé (à éviter)	Ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois



Réflexion

- ♥ Il m'arrive parfois d'éviter mes émotions. Dans quelles situations? _____
- ♥ Qu'est-ce que j'ai tendance à faire qui ne m'aide pas? _____
- ♥ Quel petit changement pourrais-je essayer cette semaine? _____
- ♥ À qui puis-je demander du soutien si j'ai de la difficulté? _____



Petit défi

Choisis un comportement qui ne t'aide pas beaucoup quand tu vis une émotion intense.
Remplace-le par une action plus aidante pendant 7 jours.
Coche chaque jour où tu fais ton changement.

Mon changement : _____

☐ Jour 1 ☐ Jour 2 ☐ Jour 3 ☐ Jour 4 ☐ Jour 5 ☐ Jour 6 ☐ Jour 7

Comment je me sens après ce geste : _____



À retenir

Je ne peux pas toujours contrôler mes émotions, mais je peux choisir ce qui m'aide à les traverser.
Chaque petit choix fait une grande différence! ♥



15 Tu n'es pas un fardeau Tu as le droit d'avoir besoin d'aide

Demander de l'aide demande du courage,
pas de la faiblesse.

Avoir des idées suicidaires ou parler de mourir ne veut pas dire
que tu es faible ou que tu exagères.

Ça veut dire que tu souffres, et que tu as besoin de soutien.

Les personnes qui t'aiment veulent t'aider.
Tu n'es pas un fardeau, tu es important(e).



Le savais-tu?

Parler de tes idées ne les augmente pas.
Ça diminue la détresse.

La majorité des personnes qui reçoivent de l'aide
vont mieux.

Tu mérites d'aller mieux, toi aussi.



Rappels importants

- ♥ Tu as de la valeur, même quand tu doutes.
- ♥ Ce que tu vis n'est pas permanent.
- ♥ Tu n'as pas à traverser ça seul(e).
- ♥ Il y a des personnes et des ressources
qui veulent t'aider.
- ♥ Ta présence est importante pour
beaucoup de gens.
- ♥ Chaque petit pas compte.



Exemples d'auto-paroles aidantes à pratiquer

- ♥ « C'est difficile en ce moment, mais ça peut changer. »
- ♥ « J'ai le droit de demander de l'aide. »
- ♥ « Je mérite du soutien et de la bienveillance. »
- ♥ « Je fais de mon mieux avec ce que j'ai. »
- ♥ « Je ne suis pas seul(e), même quand ça
me semble ainsi. »
- ♥ « Chaque petit pas m'amène plus loin. »



Activité

Lettre à moi-même

Écris une lettre à toi-même, comme si tu t'écrivais dans un moment plus difficile.
Dis-toi des mots gentils, encourageants et vrais.



Ce que j'ai besoin d'entendre :

Ce que je veux me rappeler :



Réflexion

- ♥ Qui sont les personnes importantes dans ma vie? _____
- ♥ Qu'est-ce que je peux leur dire pour qu'elles sachent
comment m'aider? _____
- ♥ Qu'est-ce que j'ai appris sur moi dans les moments difficiles? _____
- ♥ Qu'est-ce qui me donne de l'espoir pour l'avenir? _____



Petit défi

Pendant les 7 prochains jours, fais au moins un geste
qui te montre que tu comptes pour toi.
Coche chaque jour ton geste.



Mon geste choisi : _____

☐ Jour 1 ☐ Jour 2 ☐ Jour 3 ☐ Jour 4 ☐ Jour 5 ☐ Jour 6 ☐ Jour 7

Comment je me sens après ce geste : _____



À retenir

Tu as le droit d'avoir des mauvais jours, mais tu as aussi
le droit à de beaux jours.
Tu n'es pas un fardeau. Tu es précieux/précieuse.
Demande de l'aide. Tu n'as pas à le faire tout(e) seul(e).



Ressources utiles

Pour aller plus loin

Voici une sélection de ressources fiables et adaptées pour aider les jeunes à mieux comprendre leurs émotions, à trouver du soutien et à développer des outils concrets au quotidien.



Rappelle-toi

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir ses émotions.

Chercher de l'aide, parler et utiliser des outils sont des gestes courageux qui font une différence.

Tu n'es pas seul(e), et il y a toujours des ressources pour t'aider.



Organismes et lignes d'aide (8-17 ans)



Tel-jeunes (Cible : 11-17 ans)

Idéal pour les adolescents qui préfèrent s'exprimer par texto (514-600-1002) ou par clavardage sur des enjeux émotionnels ou amoureux.



Texto : 514-600-1002



Clavardage : teljeunes.com



24/7



Jeunesse,
J'écoute

Jeunesse, J'écoute (Cible : 5-17 ans et plus)

Propose la ligne téléphonique classique (1-800-668-6868) mais aussi un service d'aide par texto pour les jeunes en crise (texter PARLER au 686868).



Téléphone : 1-800-668-6868



Texto : PARLER au 686868



jeunessejecoute.ca



24/7



Sites web et outils interactifs



La Trousse jeunes de la Fondation Jeunes en Tête (Cible : 11-17 ans)

Un site moderne qui décortique le cerveau adolescent. Il propose des pauses d'autosoins pour calmer la tempête émotionnelle et l'anxiété.



troussejeunes.com



Le Coffre à outils CMHA / Hors Piste (Cible : 8-17 ans)

Des fiches d'éducation psychologique à télécharger, séparées intelligemment pour les 5-12 ans (axées sur le stress) et les 13-17 ans (axées sur l'anxiété).



cmha.ca/horspiste
Onglet : Coffre à outils



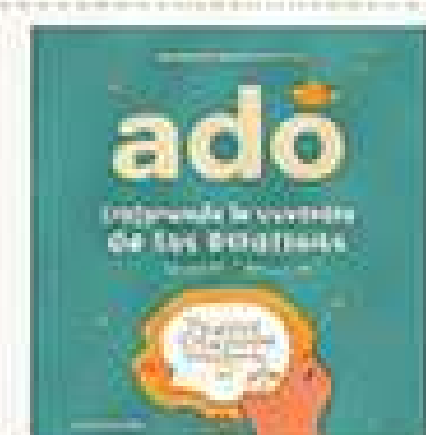
Livres et cahiers d'exercices (8-17 ans)



Émotions les doigts dans le nez !

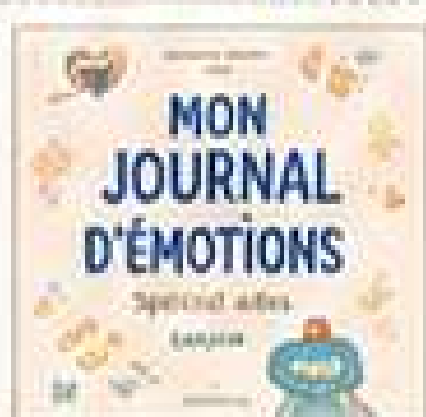
(par B. Copper-Royer / Hachette) (Cible : 9-14 ans)

Ce livre aborde avec beaucoup d'humour et sans tabou l'impatience, la déception et la gestion des adultes.



Ado : (re)prends le contrôle de tes émotions (par Sheri Van Dijk) (Cible : 13-17 ans)

Un manuel basé sur la thérapie comportementale dialectique (TCD). C'est une véritable boîte à outils pour apaiser les émotions incontrôlables au quotidien.



Mon journal d'émotions : Spécial Ados (Cible : 12-17 ans)

Un cahier guidé sur 150 jours permettant de mettre des mots sur le stress et la colère en toute confidentialité.



Balados (Podcasts) pertinents



Parole d'ados : Les émotions (Radio-Canada OHdio)

Des discussions franches de 23 minutes où de vrais adolescents parlent de l'espace que prennent la colère, la tristesse et l'inquiétude dans leur vie.



ohdio.radio-canada.ca

Recherche : Parole d'ados
Les émotions



Naviguer ensemble (ASPQ)

Utile à écouter en famille, ce balado aborde la communication ouverte et la santé mentale pendant la transition du secondaire.



aspq.org

Recherche : Naviguer ensemble



Ces ressources peuvent t'accompagner, mais elles ne remplacent pas un suivi professionnel. N'hésite pas à demander de l'aide si tu en ressens le besoin.

