

Début de l'adolescence (de 12 à 14 ans)



Développement émotionnel

Que se passe-t-il?	Comment puis-je le voir?	Que puis-je faire?
CHANGEMENTS AU NIVEAU DU RESSENTI DES ÉMOTIONS		
<p>Les centres émotionnels du cerveau se développent plus tôt que d'autres régions cérébrales</p>	<p>Le jeune adolescent ressent les émotions de façon plus intense.</p> <p>Il peut être plus émotif, avoir des sautes d'humeur et présenter des réactions plus intenses à des enjeux ou événements comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une dispute avec un ami; • une victoire ou une défaite sportive; • la discipline, les règles ou le conflit avec ses parents. <p>Ces émotions intenses peuvent se manifester dans le cadre de comportements changeants, disproportionnés ou difficiles (p. ex., attitude agressive).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ces émotions sont en grande partie d'ordre biologique — essayez de ne pas prendre ces réactions personnellement. • Reconnaissez la réalité et l'intensité des montagnes russes émotionnelles que vivent les jeunes du fait de conflits avec des amis ou des partenaires amoureux. • Proposez une aide et un soutien constructifs à un jeune qui doit mener des tâches pouvant être difficiles sur le plan émotionnel (p. ex., dans le cas d'un conflit avec un pair ou pour écrire un <i>curriculum vitae</i>). • L'influence d'adultes affectueux et bienveillants peut favoriser la gestion saine et positive d'émotions négatives. Soyez une influence positive, ou donnez aux jeunes la possibilité d'avoir accès à des modèles positifs. Pour ce faire, vous pouvez notamment : <ul style="list-style-type: none"> - valider les sentiments des jeunes à l'aide de commentaires du type « <i>Je comprends que cela puisse réellement te contrarier</i> » ou « <i>Ça m'aurait aussi contrarié</i> »; - reconnaître qu'ils sont contrariés et leur dire qu'ils ne sont pas seuls; - évoquer des expériences similaires et la façon dont vous avez géré la situation; - montrer l'exemple et expliquer comment gérer ses émotions et rester calme; - lorsque vous élaborez de nouveaux programmes ou services, réfléchissez à la façon dont vous aller mettre en contact les jeunes avec des adultes ayant une influence positive.
<p>La capacité à lire le langage corporel continue de s'améliorer</p>	<p>Il devient capable de lire et de saisir les manifestations d'émotions d'autres personnes.</p> <p>Il est possible qu'il ne soit pas encore totalement en mesure de distinguer correctement les expressions de peur sur le visage (parfois prises pour de la colère).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Communiquez clairement vos sentiments, tant verbalement que par votre langage corporel.
DÉVELOPPEMENT DE L'AUTORÉGULATION DES ÉMOTIONS		
<p>L'autocontrôle émotionnel se renforce</p>	<p>Il commence à réprimer les signes extérieurs d'émotion (p. ex., il étouffe ses crises de fou rire ou essaie de ne pas pleurer).</p> <p>Il peut commencer à gérer des situations négatives de façon plus efficace en appliquant ses facultés de raisonnement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Offrez des possibilités encourageant la mise en place de stratégies de contrôle et de gestion des émotions : recadrage de la situation, recentrage sur quelque chose de plus joyeux, tentative de pensée positive, mise en perspective et acceptation de la situation. • Voici certaines stratégies à suivre : <ul style="list-style-type: none"> - accordez de l'espace au jeune pour qu'il puisse rester seul, se détendre et réfléchir; - prenez le temps de parler, d'écouter et de reconnaître ses sentiments; - faites quelque chose de productif (p. ex., du sport, de l'humour positif, des activités artistiques). • Aidez le jeune à s'informer sur les techniques de réduction du stress, comme les formations à la méditation ou à la relaxation qui peuvent l'aider à maîtriser les changements émotionnels et le stress.
<p>La motivation devient plus intériorisée</p>	<p>Il commence à faire des choses qui ne sont pas forcément agréables, mais qui sont importantes d'un point de vue personnel (p. ex., il devient important de faire ses devoirs non seulement pour éviter une punition, mais aussi parce qu'il est important d'obtenir de bonnes notes pour assurer sa réussite future).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fournissez une rétroaction positive pour les tâches accomplies au quotidien. • Créez des occasions de discussion sur les ambitions et les défis personnels. Les jeunes ont tendance à persévérer dans des tâches difficiles lorsque des membres de leur système de soutien manifestent un intérêt envers eux. • Encouragez-les à explorer de nouvelles choses qu'ils aiment pour qu'ils apprennent à découvrir par l'expérience ce qui les motive.
RENFORCEMENT DE L'EMPATHIE		
<p>L'empathie à l'égard d'autrui commence à augmenter</p>	<p>Il commence à ressentir de l'empathie pour les autres, car il comprend mieux leurs points de vue et se préoccupe de leurs sentiments (cependant, il n'en est probablement pas au point de ressentir une détresse personnelle à cause de la situation d'autres personnes).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorisez la « prise de perspective » pour encourager le renforcement de l'empathie et la reconnaissance de la distinction entre sa propre situation et celle d'autrui (p. ex., une personne d'origine culturelle différente). • Encouragez les jeunes à s'intéresser à d'autres personnes et/ou à d'autres sujets (p. ex., bénévolat auprès d'un organisme communautaire). • Présentez un éventail varié de perspectives, de concepts et de modes de vie au moyen de films, de livres, de biographies, d'études de cas et de musique.