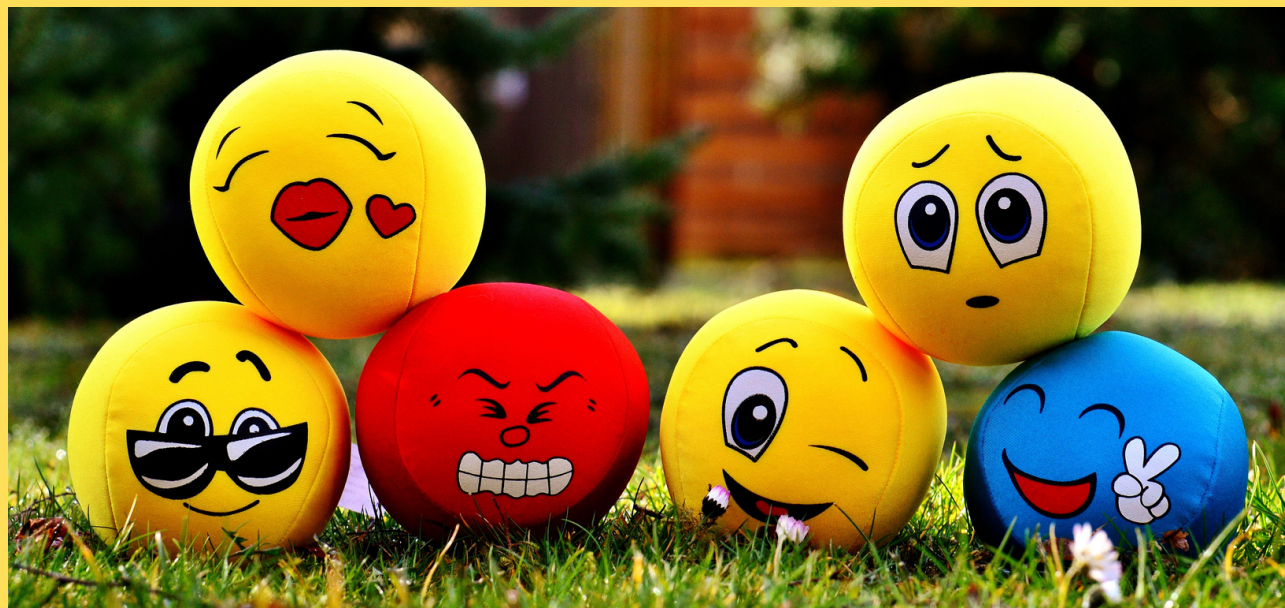


# LES ÉMOTIONS



## QUE SE PASSE-T-IL QUAND VOTRE ADO VIT UNE ÉMOTION?

**\*Impulsions** : pleurer, fuir, crier, s'isoler, frapper ou autre

**\*Sensations physiques** : avoir chaud, froid, mal au ventre, trembler ou autre

**\*Pensées** : dire «c'est injuste», «je vais échouer», «mes amis ne m'aiment plus» ou autre

Derrière les émotions, il importe de comprendre qu'elles expriment toujours un besoin:

- **Besoin physiologique** (sommeil, faim, sexualité, etc.)
- **Besoin de sécurité** (environnement stable, etc.)
- **Besoin d'estime** (reconnaissance, appréciation, etc.)
- **Besoin d'accomplissement de soi** (réalisation, etc.)

Peu importe la situation, plusieurs émotions peuvent être ressenties et l'intensité de celles-ci sera très variable surtout durant l'adolescence. En toute occasion, il est souhaitable d'appliquer les règles suivantes:

**S'arrêter pour Réfléchir**  
**Se questionner pour Agir**

Ces règles représentent un rappel utile de l'importance d'exprimer ses émotions, d'éviter de les refouler, de développer l'empathie envers autrui, de mieux se connaître, de mieux se comprendre, de s'extérioriser adéquatement et de vivre des émotions davantage gérées.

## Principales émotions en image

