

ON

SE DIT

TOUT

L'ENQUÊTE

Écris à Sandrine et Jonathan, ils répondent à tes questions. Envoie ton mail à : okapi@groupebayard.com ou écris à Okapi, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.



J'AI DU MAL À GÉRER MES ÉMOTIONS et je me mets très vite en colère. Que pourrais-je faire ?

Anonyme, 11 ans

JE PLEURE POUR UN RIEN. Parfois, je me mets à pleurer comme ça, les larmes coulent toute seules et, parfois, je n'arrive pas à m'arrêter, je hoquète, je perds mon souffle... Est-ce normal ?

Akemi

UNE FILLE DE MA CLASSE M'INSUPPORTE TELLEMENT QUE J'EN PLEURE LE SOIR.

Elle m'enlève l'envie de retourner au collège. Mes parents me disent de l'ignorer, mais je n'y arrive pas. Aidez-voilà.

Anonyme, 11 ans

J'AI PEUR D'AVOIR MES RÉGLES.

Anonyme, 13 ans

PARFOIS, AU MOMENT DE M'ENDORMIR, JE PENSE À DES CHOSSES TRISTES. Et je pleure. Que faire ?

Anonyme, 13 ans



Hurllements quand tes parents te font une remarque sur ton look, pleurs pour un oui ou pour un non, euphorie quand ton crush te like sur Instagram... Depuis plusieurs mois, plus moyen de contrôler tes humeurs qui, parfois, peuvent changer en un clin d'œil. Elles ne sont que les manifestations des émotions intenses qui se manifestent à la puberté, avec l'arrivée des nouvelles hormones libérées par ton cerveau.

Les cris, les larmes, la boule dans le ventre... Ce sont autant de réponses de ce qui se passe en toi face à une situation qui te perturbe !

Les émotions, comment ça marche ?

On a quatre émotions principales : la colère, la tristesse, la peur et la joie. Quand l'une de ces émotions se manifeste, c'est pour te pousser à réagir. Elles te permettent de t'adapter... à condition de bien les connaître.

La colère

Ce que tu ressens : tu es tendu(e), agressif(ve), contrarié(e), agacé(e),

furieux(se), etc. Tu cries, tu gesticules, tu as envie de te battre... **Les origines** : c'est une réaction de défense. La colère se manifeste lorsque tu éprouves un sentiment d'injustice ("ma petite sœur a eu un téléphone à 11 ans alors que j'ai attendu 13 ans"), lorsqu'on t'attaque au sens propre ("on m'a bousculé") comme au figuré ("on ne respecte pas mes valeurs") ou lorsque tu te sens frustré(e) ("mes parents ne me laissent pas sortir").

Tes besoins : être respecté(e), écouté(e) et compris(e). La colère est utile pour se protéger. Mais quand elle nous dépasse, elle nous pousse trop souvent à faire du mal aux autres ou à nous-mêmes.

La tristesse

Ce que tu ressens : tu as les larmes aux yeux, voire tu pleures, la gorge serrée, une respiration saccadée...

Les origines : tu éprouves de la tristesse quand tu es privé(e) de quelque chose, et que tu comprends que plus rien ne sera comme avant : perte d'un être cher, fin d'une situation (comme

et prennent littéralement le dessus sur ton corps et tes pensées. comment les reconnaître pour mieux les apprivoiser.

une amitié, séparation ou rupture, non obtention de quelque chose, changements difficiles (comme un déménagement)...

Tes besoins : être écouté(e), consolé(e) et réconforté(e). **La bonne nouvelle** : la tristesse est précieuse car elle te permet de passer à autre chose.

La peur

Ce que tu ressens : tu as le cœur qui bat très vite, le ventre serré, les mains crispées et qui s'aïentent.

L'AVIS

DES LECTEURS

Quand on est trop en colère ou qu'on a envie de pleurer, il faut essayer d'en parler à ses parents pour avoir leur avis. Et pourquoi pas aller voir quelqu'un (un psy, par exemple) pour aider à contenir ses émotions.

Thomas, 14 ans

Il faut essayer de faire des exercices de méditation ou de yoga.

Audrey, 13 ans



Je n'arrive pas à montrer mes émotions !

L'avis de Maëlle Challan Belval, conseillère conjugale et familiale, et présidente de Comitys*

"C'est presque normal à l'adolescence. D'abord, dans notre culture, montrer ses émotions a longtemps été considéré comme un signe de faiblesse. À l'adolescence, c'est passer pour un "bébé". Et laisser paraître ses émotions, c'est aussi montrer une part de soi. On a parfois besoin d'un climat de confiance pour oser le faire. La solution ? Apprendre à connaître ses émotions, à les nommer, pour les apprivoiser. Enfin, on peut ne pas laisser paraître ses émotions parce qu'on en est coupé. Face à des situations difficiles (deuil, conflits violents, harcèlement...), on se crée une carapace pour ne pas trop souffrir, et on se déconnecte (inconsciemment) de ses émotions. Pour réapprendre à se connecter à elles, et à les exprimer, il faut retrouver un climat sécurisant."

* Organisme de formation en éducation affective et sexuelle.



les jambes coupées... Tu respirez difficilement, tu as envie de fuir, tu transpires...
Les origines : c'est une émotion d'anticipation. Elle nous informe d'un danger, d'une menace potentielle ou réelle. Elle peut être également liée à une appréhension. Au passage, 8 % de nos peurs sont fondées sur une menace concrète.

Le reste, c'est dans la tête.
Tes besoins : être protégé(e), te sentir en sécurité. Besoins d'explications (sur les règles pour les filles, par exemple), de discussions, de liberté, d'espace.
La bonne nouvelle : la peur te permet d'être en alerte et de te mettre à l'abri s'il le faut, en générant du stress.

Suis-je hypersensible ?

Pour savoir si tu entres dans cette catégorie, coche les cases. À plus de 4, tu as une sensibilité à fleur de peau, mais tu le sais déjà sûrement. 😊

- Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup de devoirs à faire en peu de temps.
- J'évite les films ou les séries avec des scènes de violence.
- Je sursaute facilement.
- Je suis sensible aux sons, aux lumières et aux odeurs.
- Je pleure souvent.
- Je suis facilement irritable.
- L'humeur des autres me touche.

Vice-Versa Les émotions aux commandes

Si tu ne l'as pas encore vu, nous te conseillons ce film d'animation. Il raconte ce qui se passe dans la tête d'une petite fille qui grandit. Et l'on rencontre de charmants petits personnages qui ne sont autres que ses émotions, au pouvoir immense...

Vice-Versa, de Pete Docter et Ronaldo Del Carmen, à voir sur Disney+.

La joie

Ce que tu ressens : tu ris, souris, exultes, danses...
Les origines : elle accompagne un moment de partage, de communion, de réussite. Elle couronne un effort, un succès, une rencontre ou encore des retrouvailles. Elle est liée au bonheur de partager et permet de te sentir relié(e) aux autres. Avec la joie, on se sent dynamisé, on a le sentiment d'exister.
Tes besoins : partager ta joie avec les autres.
La bonne nouvelle : la joie t'apprend ce qui est bon, elle indique un chemin à suivre dans un projet, un engagement, un travail.

Comment apprivoiser ses émotions ?

"Tu dois déjà les accepter (qu'elles soient agréables ou pas) quand elles arrivent, plutôt que les cacher ! Et les reconnaître", déclare Maëlle Challan Belval, conseillère conjugale et familiale. Alors, à chaque fois que tu es débordé(e) par une émotion, commence par identifier ce que tu ressens. Cela permet de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de toi. Une technique imparable : mettre des mots sur tes émotions et leurs manifestations en les consignnant par écrit, sur une feuille de papier ou un petit carnet ("J'ai des frissons", "je suis anxieux(se)", "j'ai les mains qui tremblent"...). Puis essayer d'analyser ce qui déclenche ces émotions : "Je suis en colère car mon frère a le droit de se coucher plus tard que moi", etc. Enfin, agis en exprimant ce dont tu as besoin. Dans le cas de ton grand frère, par exemple, tu dois en discuter avec tes parents, leur expliquer que tu as besoin d'être écouté(e) et compris(e), leur réclamer plus de justice. Dernier conseil, à suivre lorsque tu te sens submergé(e) par tes émotions : respire lentement et profondément ! ■

PODCAST

OKAPI

MA VIE D'ADO

Une émission à retrouver chaque semaine sur les plateformes de podcasts, sur la chaîne YouTube *Okapi*. Des ados comme vous parlent d'eux, de leur vie, et nous font partager leurs coups de cœur, leurs délires. C'est joyeux, intime et mouvementé !

MA VIE D'ADO

Ma plus grande fierté

Les populaires du collège

Si j'étais le héros d'une série

Ce qui me révolte

Mes grands-parents et moi



© ADOBESTOCK

Rejoins-nous vite sur Ma Vie d'Ado

Un podcast à écouter sur Spotify/Deezer/Apple Podcasts/Google Podcasts
 ou sur : podcast.ausha.co/ma-vie-d-ado



bayard