

Qu'est-ce que les émotions, comment les accompagner ?

Une émotion n'est pas un problème à supprimer. L'adulte peut aider le jeune à la reconnaître, la traverser et retrouver progressivement un niveau d'apaisement supportable.

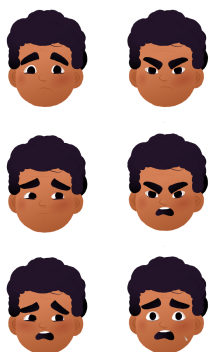


Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est une réaction du corps et de l'esprit à ce qui arrive ou à ce que l'on croit percevoir. La peur signale un danger, la colère une limite franchie, la tristesse une perte. La honte et la culpabilité sont également fréquentes après un trauma, même lorsque le jeune n'est pas responsable de ce qui s'est passé.



Comment le trauma peut-il modifier les émotions ?



Les émotions peuvent devenir très fortes, apparaître brutalement ou durer longtemps.
À l'inverse, le jeune peut sembler ne plus rien ressentir.
Il peut passer rapidement des larmes à la colère, ne pas comprendre ce qui le déborde ou réagir vivement à un rappel du trauma qui échappe à l'entourage.



Comment accueillir l'émotion ?

- Rester disponible et garder une voix calme
- Décrire sans juger : « Je vois que c'est difficile » ou « Tu as l'air très en colère »
- Valider le ressenti sans valider un comportement dangereux : « Tu as le droit d'être en colère ; je ne peux pas te laisser frapper. »
- Laisser au jeune la possibilité de parler, de se taire ou de demander la présence d'un autre adulte.



Comment l'aider à identifier ce qu'il ressent ?

On peut proposer des mots, une échelle de 0 à 10, des pictogrammes, un dessin ou des sensations corporelles : cœur qui bat, gorge serrée, ventre douloureux, chaleur, tremblements. Il ne s'agit pas de forcer une explication, mais d'offrir des repères.

?? ? Quels moyens d'apaisement peut-on proposer ?

- Un lieu calme ou une courte pause ;
- Une respiration lente, si le jeune la supporte ;
- Un objet rassurant ou familial ;
- Une activité simple qu'il apprécie : marcher, dessiner, écouter, ranger, manipuler ;
- Un verre d'eau, quelques mouvements ou les pieds bien posés au sol ;
- La présence ou l'appel d'une personne de confiance.

L'objectif est de proposer, pas d'imposer. Le jeune peut apprendre à repérer les stratégies qui l'aident le mieux.

?? ? Quelles phrases éviter ?

Éviter « ce n'est rien », « calme-toi », « arrête de pleurer » ou « explique-moi tout de suite ». Ces phrases peuvent donner le sentiment que l'émotion est interdite ou incompréhensible. On peut plutôt rappeler qu'elle est temporaire : « C'est très fort maintenant, mais cela va redescendre. Je reste avec toi. »

?? ? Quand demander de l'aide ?

Une orientation est recommandée lorsque les débordements sont fréquents, très intenses, durables ou qu'ils perturbent la scolarité, le sommeil et les relations. Toute automutilation, idée suicidaire ou mise en danger nécessite une évaluation rapide.



En cas d'urgence, appeler **le 15** ou **le 112** ; **le 3114** peut également être contacté en cas de crise suicidaire.



Pour aller plus loin :

➤ [Les vidéos TROMA du Cn2r](#)

Qui sommes-nous ?

