

# Enfants et jeunes ayant des émotions intenses: Information pour la famille et les amis



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Tout le monde ressent de temps à autre des émotions intenses ou fortes. Cependant, certaines personnes ont tendance à être plus sensibles et à ressentir des émotions plus fortement que d'autres. Il y a certainement des avantages à être une personne qui éprouve des sentiments forts, surtout dans un monde moderne qui semble dévaluer les sentiments. L'inconvénient cependant, c'est que certaines personnes ont des émotions si intenses qu'elles peuvent parfois être accablantes. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses façons de soutenir nos proches avec des émotions intenses.

## Mon proche a-t-il des émotions intenses?

Votre proche a-t-il cet ensemble de traits?

- Des troubles de la régulation de ses sentiments, conduisant à des sautes d'humeur? Tels que d'être triste, en colère ou bouleversé un instant, alors que devenir euphorique et heureux l'instant suivant?
- Comportement impulsif et nuisible? Les jeunes ayant des émotions intenses peuvent se tourner vers des comportements comme l'automutilation ou l'automédication avec des drogues et de l'alcool pour essayer de contrôler leurs émotions intenses. Mais à long terme, ces comportements finissent par causer plus de problèmes au lieu de solutions.
- Des relations qui vont d'un extrême à l'autre? Par exemple, aimer quelqu'un ou être ami un moment, alterner avec le haïr le suivant.
- Craintes importantes d'être seul, rejeté ou abandonné? Ces craintes sont-elles si fortes qu'elles causent des problèmes dans la vie, comme par exemple avoir besoin d'être constamment rassuré, être collant ou mener à des efforts effrénés pour éviter d'être seul, rejeté ou abandonné.

Si c'est le cas, lisez la suite pour en savoir plus sur les personnes aux émotions intenses ...

## Introduction

Les êtres humains sont une espèce sociale et donc, l'un de nos besoins les plus profonds est de nous attacher et de nous sentir connectés aux autres.

Quand ils sont jeunes, nos attachements les plus importants sont pour les parents et les soignants adultes. À

mesure que nous vieillissons, nos attachements changent pour inclure des amis et des pairs. À l'âge adulte, cela peut changer pour inclure les partenaires romantiques et ses enfants.

### Avantages

Certaines personnes sont câblées avec plus de sensibilité que d'autres, et ressentent donc les émotions plus intensément que d'autres. Lorsque les choses vont bien (c'est-à-dire quand ils se sentent en sécurité et attachés), leurs points forts sont les suivants:

- être très sensible aux sentiments des autres;
- Être excitant et amusant d'être avec;
- Être très reconnaissant envers les autres, ce qui peut amener les autres à se sentir très importants et appréciés;
- Être créatif, souvent dans des domaines tels que l'art, la musique, la danse et le théâtre.

### Le problème

Parce que notre besoin le plus profond est d'avoir des relations sûres, il est donc naturel que l'une de nos peurs et stress les plus profonds soit le manque d'attachement, de rejet ou d'abandon.

Lorsque les choses ne vont pas bien, les personnes ayant des émotions intenses peuvent avoir des craintes d'abandon et de rejet qui deviennent écrasantes, telles que:

- elles peuvent se sentir rejetées ou attaquées par d'autres, même lorsque l'autre personne n'a pas l'intention de les rejeter ou de les blesser, les conduisant à se sentir déprimé, désespéré ou en colère contre les autres.

Malheureusement, cela peut alors entraîner des problèmes dans les relations. Leurs foreilles d'abandon peuvent conduire à des comportements difficiles (comme une adhérence excessive, la colère et la jalousie) qui peuvent rendre les autres difficiles à être avec eux, conduisant à un réel rejet, ce qui en fait une prophétie auto-réalisatrice.

## Qu'est-ce qui pousse une personne à développer des émotions intenses?

Les émotions intenses sont probablement causées par plusieurs choses qui fonctionnent ensemble, comme:

- Génétique et tempérament: De nombreuses personnes ayant des émotions intenses semblent nées ou «câblées» avec un système émotionnel intense ou un tempérament. Cela a tendance à fonctionner dans les familles.
- Événements de vie stressants: De nombreuses personnes aux émotions intenses ont vécu des situations de vie extrêmement stressantes (par exemple abus, négligence, séparation ou divorce des parents, stress familial), ou même abus et / ou traumatisme. Ces événements de la vie leur ont appris que vous ne pouvez pas faire confiance aux autres, ou que vous risquez d'être abandonné, etc. En raison de leur sensibilité, ils peuvent être plus affectés par les stress et événements futurs.

## Les personnes ayant des émotions intenses sont comme des orchidées

Une façon de penser aux personnes ayant des émotions intenses est qu'elles sont comme des orchidées. Les orchidées sont une fleur extrêmement sensible qui nécessite des soins particuliers - elles nécessitent juste la bonne quantité de lumière et d'humidité, juste le bon type de sol et ont du mal à grandir si leurs besoins ne sont pas satisfaits. Mais lorsque leurs besoins sont satisfaits, ils sont magnifiques et fleurissent de façon spectaculaire. Les personnes aux émotions intenses sont comme des orchidées. Ils sont sensibles et il peut souvent être plus difficile de répondre à leurs besoins émotionnels. Mais leur sensibilité même est une force à la fois. Ils ont tendance à être empathiques et compatissants envers les autres. Lorsque leurs besoins sont satisfaits, ils fleurissent de façon spectaculaire.

## Les émotions intenses s'améliorent-elles?

En général, une personne vieillit, son cerveau mûrit et se développe, et elle apprend également à faire face, ce qui aide à ressentir des émotions intenses. Cependant, si les émotions intenses sont si graves qu'elles causent des problèmes dans la vie de tous les jours, il peut être utile de trouver des services et / ou des soutiens.

## Quand et où trouver de l'aide?

Demandez-vous:

- Les problèmes d'émotions intenses persistent-ils depuis longtemps?
- Les problèmes sont-ils suffisamment importants pour causer des problèmes à la maison, à l'école ou dans les relations?

Dans l'affirmative, consultez un professionnel de la santé comme:

- Votre fournisseur de soins primaires (p. Ex. Médecin de famille, infirmière praticienne);
- Une agence de santé mentale;
- Professionnel en pratique privée comme psychologue, travailleur social, psychiatre ou conseiller / thérapeute;
- Appeler une ligne de soutien en cas de crise ou visiter une clinique sans rendez-vous en santé mentale s'il y a des préoccupations plus pressantes concernant le bien-être mental de votre enfant.

Un professionnel de la santé peut explorer d'autres problèmes comme:

- Le stress, l'anxiété, la dépression;
- Problèmes d'apprentissage tels que le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH);
- Problèmes de traitement sensoriel et problèmes d'autorégulation;
- Trouble de l'intensité émotionnelle (un nouveau terme proposé pour remplacer l'ancien terme «trouble de la personnalité limite»).

## Traitement

---

Il existe nombreux traitements différents que professionnels peuvent offrir pour aider personnes avec émotions intenses telles que:

- Thérapie comportementale dialectique (TCD)
- Mentalisation basé traitement
- Psychodynamique et thérapies interpersonnelles

## Thérapie comportementale dialectique (TCD) Compétences

---

En DBT, jeunes apprennent à « construire une vie vaut la peine d'être vécue », en acquérant des compétences pour gérer leurs émotions et en travaillant à s'accepter sans jugement. En même temps, ils apprennent à trouver des moyens de changer leurs comportements de manière à les rapprocher de leurs propres objectifs ultimes. Cette thérapie comprend l'éducation et la pratique des compétences pour les parents et les membres de la famille. Dans DBT, il y a 5 modules pour que les jeunes apprennent des compétences pour les aider à gérer leur système émotionnel intense, y compris: la

- pleine conscience;
- Efficacité interpersonnelle;
- Tolérance à la détresse;
- Régulation émotionnelle.
- Marcher sur le chemin du milieu.

pleine conscience

La pleine conscience est l'une des stratégies fondamentales du DBT qui peut aider les gens à se «détacher» d'émotions intenses et pénibles.

Les jeunes (et les parents) sont encouragés à:

- Entraînez-vous à être dans le moment présent, au lieu de penser ou de vous soucier du passé ou du futur. Se concentrer sur le corps (images, sons, sensations corporelles, respiration) tout en laissant aller les autres pensées, peut aider beaucoup avec les soucis.
- Apprenez à vous regarder eux-mêmes et à regarder le monde d'une manière qui les aide à s'accepter à accepter les autres sans être trop critique ou un jugement.

### Tolérance de détresse

Pour les jeunes ayant des émotions intenses, les conflits et les problèmes quotidiens peuvent ressembler à des situations de vie ou de mort. Dans ces situations, ces jeunes ont tendance à réagir rapidement afin de réduire la détresse émotionnelle ressentie par leur cerveau. Malheureusement, ces réactions ne contribuent généralement pas à résoudre ces problèmes à long terme.

Avec du soutien et de la pratique, les jeunes peuvent apprendre à tolérer des réponses émotionnelles intenses sans faire des choses qui aggraveront la situation.

### Régulation émotionnelle

La régulation émotionnelle consiste à:

- gérer les émotions afin que les jeunes puissent les utiliser efficacement.
- Être capable de garder ses sentiments en équilibre et de ne pas les laisser devenir accablants. Cela permet aux jeunes de rester assez calmes et rationnels, même lorsqu'ils sont confrontés à des situations émotionnellement difficiles.

La régulation émotionnelle comprend:

#### a) Reconnaître vos sentiments

Par exemple: «Je me sens \_\_\_\_», par exemple «Je me sens bouleversée que ma sœur ne m'ait pas incluse avec ses amis.

#### b) Valider et accepter vos émotions

Par exemple: «Il est naturel de ressentir \_\_\_\_», par exemple «Il est naturel de se sentir bouleversé dans une situation comme celle-ci».

#### c) Être capable de se calmer si vous êtes trop bouleversé

Par exemple: "Je suis trop bouleversé pour faire face à cela en ce moment. Je vais aller aux toilettes et me calmer avant de faire quelque chose d'irréfléchi."

#### d) Choisir la réponse appropriée

Par exemple: «Peut-être qu'elle est fâchée contre moi? Ou tout simplement trop distrait? Si je veux qu'elle m'inclue, cela ne m'aidera pas à me mettre en colère et jaloux. Je resterai calme et lui parlerai plus tard. »

Types de stratégies de régulation émotionnelle enseignées en DBT:

1. Tenir un compte bancaire émotionnel " sain en faisant des choses qui rendent les jeunes moins sensibles aux émotions intenses et négatives (par exemple, bien manger, faire des activités agréables et dormir suffisamment).
2. Réfléchir pour savoir si les sentiments «ont un sens parfait» pour la situation actuelle. S'ils le font, les jeunes devraient agir en fonction de ces sentiments si ces actions n'aggravent pas les choses pour eux.. Mais si les sentiments ne sont pas justifiés par les faits de la situation, les jeunes peuvent apprendre à gérer la situation en utilisant différentes compétences pour les surmonter.

### Coping positif

Les jeunes peuvent apprendre de nombreuses façons différentes de gérer les défis et les problèmes de manière plus positive.

#### Résolution de problèmes

- Quel est le problème?
- Qu'est-ce que j'aimerais voir se produire (objectifs)?
- Quelles sont les solutions possibles pour atteindre cet objectif?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque solution possible?
- Cela a-t-il fonctionné? Dois-je essayer autre chose?

### Exercices de mise à la terre

Connexion au moment présent. Par exemple:

«Quel jour est-il? C'est samedi. »

" Où suis-je? Je suis dans le salon. "

" Qu'y a-t-il dans la pièce? Je vois le canapé, la table basse et ma tasse de café. »

Rester occupé (activation comportementale)

Être passif et obsédé par le stress n'aide pas. Rester occupé avec une activité peut être un moyen très positif de gérer le stress.

#### Exercices de relaxation

- Respiration profonde

- progressive
- Méditation pleine conscience.
- Yoga

#### Obtenir un soutien social

- Passer du temps avec la famille et les amis.
- Tendre la main pour parler avec des personnes proches de vous pendant les périodes difficiles.

## Soutenir les personnes ayant des émotions intenses

- Accepter que celles qui ont des émotions intenses éprouvent des émotions (en particulier la colère et l'anxiété beaucoup plus fortement que la plupart des gens. Pour ces personnes, le conflit avec un être cher peut ressembler à une situation de vie ou de mort. Comprenez que même un rejet léger, une critique ou «abandon» (par exemple, être laissé de côté) peut «déclencher» ces personnes.
- Rassurez votre bien-aimé au sujet de votre connexion lorsqu'il y a des ruptures dans votre connexion.rassurez
  - Si vous êtes assez proche,souvent votre bien-aimé que vous êtes et serez toujours être «là» pour lui / elle.
  - Comblent toutes les séparations en parlant de la réunion.
    - Si vous avez une séparation physique (c'est-à-dire que vous devez partir), parlez de la prochaine fois que vous serez ensemble («Je dois y aller maintenant . Mais je penserai à toi, et je te verrai demain. ")
    - Si vous avez une séparation émotionnelle (c'est-à-dire un désaccord, un conflit, un malentendu), parlez de la façon dont vous surmonterez cela. (" Je vous connais suis en colère contre moi maintenant, et je suis désolé si je suis ab ça bouleversait aussi. Mais nous allons surmonter cela. ")
- Ne le prenez pas personnellement si votre proche a une crise ou une crise de colère. Comprenez que c'est à cause de la façon dont leur cerveau est câblé. . Soyez patient et restez calme. Vous pourriez dire des choses comme: «Je peux voir que vous êtes contrarié.» Je suis ici ». Faites preuve d'empathie en disant des choses comme: «Ouais, je serais contrarié si ça m'arrivait aussi... C'est frustrant...» L'empathie est l'un des moyens les plus puissants de soutenir une personne aux émotions intenses. Évitez d'essayer de résoudre les problèmes tant qu'ils ne sont pas prêts.
- Validez les sentiments de votre proche. Cela signifie reconnaître les sentiments et ne pas critiquer ou ridiculiser votre proche pour les avoir. Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec les sentiments et la réponse de votre proche à une situation. Il vous suffit de montrer que vous pouvez voir comment ils se sentent. Par exemple, «je vois que vous êtes très inquiet à ce sujet».
- Établissez des attentes claires avec votre proche sur ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Il est important de définir des limites pour éviter l'épuisement professionnel. Par exemple, vous devrez peut-être indiquer clairement que vous avez besoin d'un peu de temps pour vous recharger. Votre proche pourrait voir cela comme un rejet. Assurez-vous que lorsque vous parlez de la séparation (les moments où vous êtes absent), parlez toujours des retrouvailles également. Vous pourriez dire: «Je commence un cours de yoga le mercredi soir. Je dois prendre soin de moi et rester en bonne santé pour pouvoir être là pour vous. Je serai absent de 19h à 21h. Je serai de retour à la maison à 21h30 afin que nous puissions passer du temps ensemble alors. Comment ça sonne?"
- Organisez-vous régulièrement, seul à seul avec votre bien-aimé. Allez vous promener, regardez un film, jouez à un jeu de société, faites cuire ou construisez quelque chose ensemble. Lorsque vous établissez un plan pour un «moment spécial» régulier avec juste vous et votre bien-aimé, vous montrez à cette personne que vous les appréciez.
- Ne donnez pas de conseils à moins qu'on ne vous le demande. Nous devons tous être acceptés et validés, et cela est particulièrement vrai pour ceux qui ont des émotions intenses. Lorsque vous donnez des conseils à quelqu'un sans qu'on lui demande, il reçoit le message que vous ne l'acceptez pas et que vous voulez qu'il change. Si vous sentez vraiment que vous devez donner des conseils, demandez-lui la permission: «Je m'inquiète pour vous. Puis-je vous donner quelques conseils?"
- Demandez à votre proche comment il aimerait être soutenu. Vous pourriez dire: «Je suis là pour vous. Comment puis-je vous soutenir? »Votre adolescent pourrait répondre de plusieurs façons, par exemple,« J'ai

juste besoin que quelqu'un m'écoute », ou « Sortons pour une promenade » ou « J'ai besoin d'un câlin... » ou « J'ai besoin vos conseils... ». La clé est de suivre l'exemple de votre proche. Si votre proche ne peut pas vous dire quel soutien pourrait vous aider, vous pourriez faire une suggestion.

- Gardez des routines régulières autant que possible (comme les heures de réveil, les repas, les heures de coucher). Soutenez le sommeil avec des routines de coucher qui apaisent. Essayez d'éviter les écrans ou les appareils dans la chambre.
- Soutenez le traitement de votre proche. La famille et les amis peuvent jouer un rôle essentiel pour un traitement efficace. Aidez votre proche à se rendre à ses rendez-vous et à participer à des séances d'éducation familiale et de groupe. Si votre proche se fâche:
  - soyez là pour lui. Si vous ne pouvez pas être présent en personne, connectez-vous par téléphone.
  - Faites savoir à votre proche que vous pouvez voir qu'il est bouleversé: «Je peux voir que vous traversez une période difficile. C'est difficile d'être bouleversé. »
  - Restez près de vous, mais n'essayez pas de résoudre un problème tant qu'il n'a pas eu le temps de se calmer.
  - Une fois qu'il ou elle s'est installé, trouvez le «noyau de vérité» dans son bouleversement. Même si la réponse de l'autre personne a été intense, elle n'était probablement pas complètement «à l'improviste». Il y a probablement un problème qui doit être résolu.
- Remarquez tous les points positifs (ou améliorations) que vous remarquez. Il est bon de faire l'éloge des points positifs que vous remarquez. Dans le même temps, notez que la louange est une acceptation conditionnelle. Il est également important de montrer une acceptation inconditionnelle, en faisant savoir à l'autre personne que même si certaines choses vont mieux, cela ne signifie pas que vous vous attendez à ce que tout se passe bien tout le temps.
- N'oubliez pas que vous n'êtes pas le thérapeute de votre proche. Évitez d'essayer «d'analyser» votre bien-aimé. Et si on vous demande des conseils, partagez simplement quelques suggestions. Ne soyez pas trop énergique pour dire à votre proche quoi faire.

## Pour en savoir plus

Lien vers nos documents du CHEO sur le

- suicide chez les jeunes: Information pour les soignants
- Auto-agression chez les jeunes: Information pour les soignants
- Dormir chez les enfants / Jeunes Information pour les soignants
- Débrancher et connecter: Information pour les soignants.

Behavioral Tech est le site Web de Marsha Linehan, fondatrice de Dialectical Behavior Therapy (DBT).

[www.behavioraltech.com/ <...>](http://www.behavioraltech.com/) recommandés

Compétences relationnelles 101 pour les adolescents: votre guide pour faire face au drame quotidien, au stress et aux émotions difficiles en utilisant DBT, par Sheri Van Dijk, février 2015.

Survivre aux montagnes russes émotionnelles: compétences DBT pour aider les adolescents à gérer leurs émotions par Sheri Van Dijk MSW, 15 décembre 2015.

Le cahier d'exercices bipolaire pour les adolescents: des compétences DBT pour vous aider à contrôler les sautes d'humeur par Sheri Van Dijk MSW et Karma Guindon, 21 septembre 2009.

## À propos de ce document

Écrit par les professionnels de la santé sur le CHEO Comité d'information sur la santé mentale. Remerciements particuliers à Parents 'Lifelines of Eastern Ontario (PLEO).

## Licence

sous Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune modification. Cette œuvre ne peut pas être utilisée à des fins commerciales. Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> d'image: image d'orchidée d'Adobe Stock; icônes de fleurs faites par Freepik de [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com).

## Avis de non-responsabilité Lescontenues

---

informations dans cette fiche d'information peuvent ou non s'appliquer à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.