

INTRODUCTION

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que vous cherchez à mieux comprendre ce qui se passe pour votre ou vos ados et à trouver des pistes concrètes pour avancer !

Ça tombe bien, c'est ce que je vous propose dans ce livre !

En revanche, je préfère vous prévenir, vous n'y trouverez pas une liste de recettes miracles. Il n'en existe malheureusement pas.

Je ne vous transformerai pas non plus en parent parfait, car ça n'existe pas non plus !

Non, je n'aime pas les fausses promesses.

Cela fait 20 ans que je suis psychologue. Je connais bien la théorie, mais aussi et surtout ce qui marche et ce qui ne marche pas **dans la vraie vie**. C'est ce que je souhaite vous transmettre à travers ce livre : ce qui marche concrètement et qui est applicable dans la vie de tous les jours.

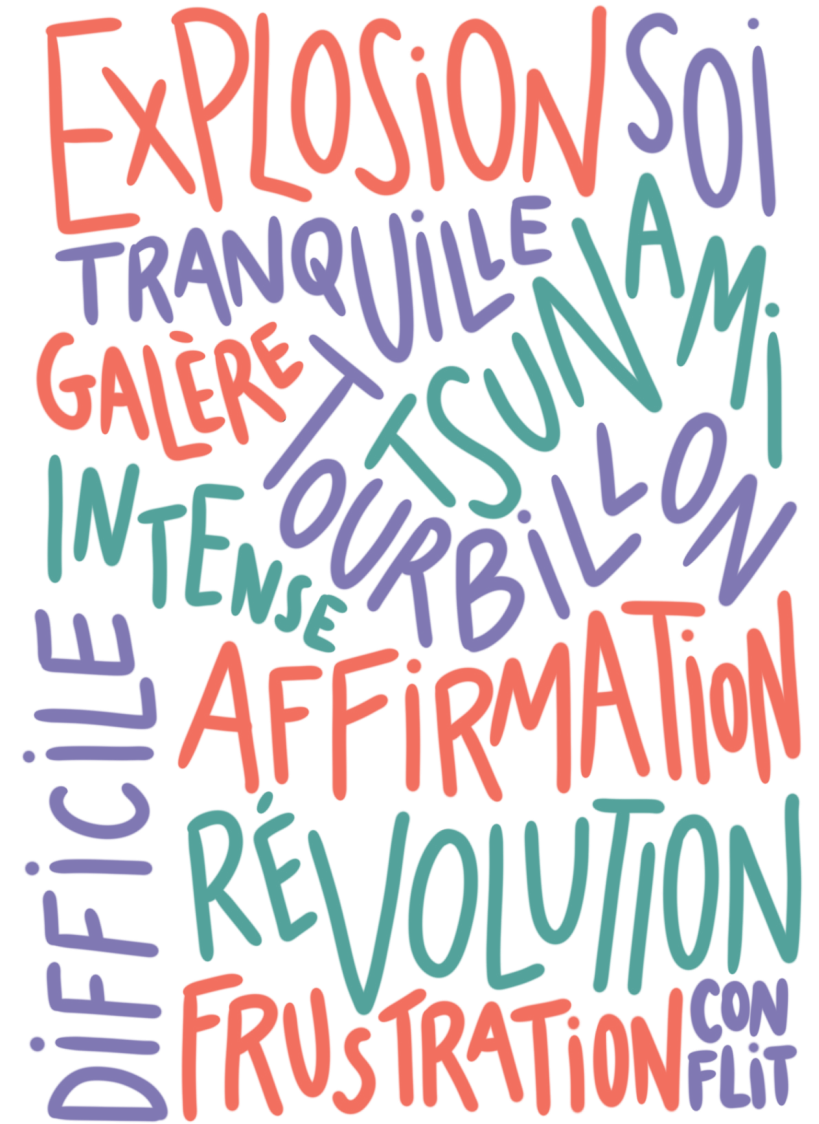
Ce livre contient deux parties. Dans la première partie, vous trouverez des éclairages pour mieux comprendre les émotions, l'adolescence, et pourquoi il est si compliqué de naviguer au milieu de tout cela !

Dans la seconde partie, nous nous concentrerons sur comment agir concrètement, et ce en nous appuyant sur les nombreux éclairages de la première partie.

Tout au long du livre, vous pourrez lire des témoignages de parents et d'adolescents qui racontent ce qu'ils ont traversé.

Prêt·e pour un quotidien plus apaisé ?

Quel est le premier mot qui vient aux parents d'ados quand je leur dis : « émotions et adolescence » ?



PARTIE 1

Comprendre le rôle des émotions

→ *Ce que vous allez découvrir*

La première partie vise à mettre du sens sur tout ce qui peut paraître difficile à comprendre au quotidien depuis que votre enfant est devenu un ado...

J'aime beaucoup la méthode des petits pas. Souvent, on veut aller trop vite, on a pour but de bondir d'un point A à un point B. En procédant ainsi, on a alors toutes les chances de tomber, de se faire mal... et de revenir au point de départ ! Au contraire, en allant pas à pas, on peut avancer, et parfois encore plus loin que ce que l'on imaginait au départ. C'est en tout cas ce que je vous souhaite tout au long de la lecture de ce livre.

Les trois premiers chapitres vont vous guider et vous accompagner dans ce moment de vie si particulier, étape après étape.

Dans le premier chapitre, nous poserons des bases solides pour comprendre **ce qu'est une émotion et à quoi elle sert** (vous pourriez être surpris !). Vous découvrirez 3 clés essentielles pour moins les subir, mieux les comprendre et apprendre à vous en servir comme d'une boussole.

Dans le deuxième chapitre, vous trouverez des repères clairs sur **les réactions émotionnelles des ados : de l'explosion au mutisme**. Nous appliquerons les trois clés du premier chapitre au cas particulier de l'adolescence.

Enfin, dans le troisième chapitre, nous mettrons la lumière sur **vos émotions en tant que parents**. Comme je le dis souvent à mes patients, il y a l'idéal... et la vraie vie !

Je me souviens très bien de mes certitudes sur la parentalité avant d'avoir des enfants ! Une donnée essentielle me manquait : la parentalité n'est pas isolée d'un contexte global. On a beau vouloir bien faire, notre vécu d'enfant et d'ado, ce que l'on vit actuellement et ce que vit notre enfant/ado sont autant de paramètres qui rendent notre bonne volonté de parents beaucoup moins efficace qu'on le souhaiterait. Fatigue, impuissance, culpabilité s'en mêlent souvent... Et c'est normal. Cette partie va vous aider à démêler tout ça.

En route pour construire une relation plus apaisée avec votre ado !

© 2026 Magenta éditions

1

Les émotions : mode d'emploi

Pour comprendre ce qui se passe à l'adolescence, il est important de savoir ce qu'est une émotion et à quoi elle sert.

Dans une première partie de ma vie, j'avoue être passée complètement à côté de cet aspect ! Pour moi, les émotions étaient des freins, qui empêchaient d'avancer ou qui créaient des comportements indésirables. Puis, au fur et à mesure de mon chemin de psychologue et de maman, c'est un sujet que j'ai eu besoin et envie de mieux comprendre.

J'ai découvert une toute nouvelle dimension, une partie de l'être humain que j'avais très mal comprise et qui s'avère pourtant vraiment très précieuse.

***C'est l'objectif de ce premier chapitre :
vous transmettre cette compréhension.
C'est parti !***

© 2026 Magenta éditions

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Étymologiquement, le mot émotion est composé de « e », qui signifie « hors de » et de « movere » qui veut dire « mouvement ». Une émotion est en effet un mouvement en nous, souvent déclenché par ce que nous vivons à l'extérieur de nous. C'est une indication, un signal bien plus précieux qu'on l'imagine. Mais bien souvent, nous ne l'écoutons pas. Alors nos émotions s'accumulent, s'intériorisent... et au bout d'un moment, elles finissent par déborder !

C'est souvent pour cela que les émotions sont mal vues : nous les gérons mal non pas par incompetence, mais parce que l'on connaît mal leur fonction.



Les émotions principales

Joie, tristesse, colère, dégoût, peur : voici les émotions de base, appelées émotions primaires, qui nous traversent au quotidien.

S'y ajoutent des émotions plus complexes comme la culpabilité, la honte, la fierté ou l'injustice par exemple. Ce sont des émotions plus élaborées, construites à partir des émotions de base.

Toutes les émotions sont légitimes !

Ainsi, je ne parlerai pas d'émotions positives ou négatives mais d'émotions agréables ou désagréables.

Quand les émotions s'accumulent... le vase déborde !

La notion d'accumulation est fondamentale à comprendre. Pour cela, je vous propose une métaphore que je trouve très parlante : celle des briques.

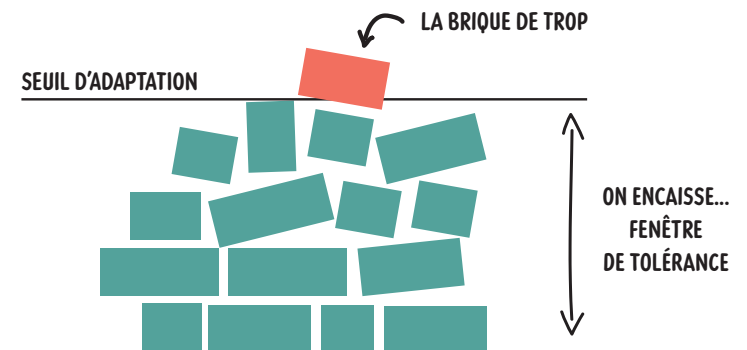
Chaque émotion peut être symbolisée par une brique.

Certaines sont petites, d'autres plus grandes, mais toutes comptent. Nous pouvons en accumuler un certain nombre, les « mettre sous le tapis », comme on dit souvent. Elles s'empilent alors, parfois sans que nous en ayons vraiment conscience. Les raisons peuvent être multiples et parfois très banales : un café renversé, un regard fermé de votre ado, un imprévu, la météo, etc.

À un moment de la journée, souvent plutôt le soir car les briques ont eu le temps de s'empiler les unes sur les autres, une nouvelle brique, petite ou grande, vient nous faire dépasser notre **seuil d'adaptation**.

C'est là que, parfois « pour une toute petite chose », vous pouvez avoir un comportement complètement démesuré : insultes en voiture, pleurs, dispute avec vos enfants, vos ados ou votre partenaire de vie.

Voici une illustration pour vous aider à bien visualiser.



J'imagine que vous avez déjà vécu cela. C'est intéressant à comprendre pour vous, car cela donne du sens à de nombreux comportements que vous pouvez avoir. C'est également très intéressant de s'en servir pour mieux comprendre les réactions de vos proches. Vous savez, ces moments où ils vont avoir une réaction complètement disproportionnée par rapport à ce qui vient de se passer.

Nous avons ici **une belle clé de compréhension** de nos comportements ou de ceux des personnes de notre entourage (et, bien entendu, des ados !).



Clé 1 : Pensez à l'accumulation

Toute émotion disproportionnée n'est souvent que le haut de l'iceberg !

Le plus souvent, nous nous focalisons sur le dernier événement : « Mais tu ne peux pas t'énerver pour ça, quand même ! », alors qu'il est beaucoup plus judicieux de s'intéresser à l'accumulation vécue avant cela.



À VOUS DE JOUER !

Observez les briques

Je vous propose de prendre le temps de réfléchir à cette clé de compréhension **pour vous**. Vous pourrez le faire juste après pour votre ou vos ados.

Est-ce que dernièrement une « toute petite chose » vous a fait sortir de vos gonds ou a provoqué une réaction disproportionnée ?

Attention, aucun jugement envers soi ici, on met juste de la lumière pour mieux voir et comprendre nos réactions.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si on prend le temps de regarder les briques de cette journée-là, étaient-elles nombreuses ?

.....

.....

.....

.....

.....

À vos crayons ! Je vous invite à dessiner vos briques ci-dessous.

Remarque : si la brique de trop était dès le réveil, regardez celles de la veille !

Une brique = tout ce qui peut provoquer une émotion.
Une brique peut être aussi un manque de sommeil, un repas trop lourd, etc. Encore une fois, ce n'est pas l'événement en tant que tel mais bien l'accumulation qui est intéressante à regarder ici.

SEUIL D'ADAPTATION

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FENÊTRE DE TOLÉRANCE

**À VOUS DE JOUER !****Les déclencheurs
de votre ado**

Prenez maintenant le temps de réfléchir à cette clé
de compréhension pour votre ado.

Quelle est la dernière fois où il ou elle s'est emporté-e
pour « rien » ? Peut-on imaginer que ce « rien » n'était
que le déclencheur, et non la raison en tant que telle ?

**Notez ici la dernière fois où votre ado a eu une réaction
démessurée et le déclencheur. Le déclencheur est ici
la brique de trop.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C'est important ici de voir que le déclencheur n'est souvent
que le haut de l'iceberg.

**Qu'est-ce que cela change pour vous de connaître
cette clé ?**

.....

.....

.....

.....

.....

Je vous invite à garder cette clé en tête dans les prochains
jours pour voir comment elle peut vous aider face à vos réac-
tions ou à celles de vos proches (collègues, ados, etc.).

Cette clé vous permettra petit à petit :

- de mieux comprendre les autres ;
- d'apprendre à gérer vos briques pour dépasser votre seuil
d'adaptation moins souvent ;
- de mieux vous comprendre.

En effet, les émotions sont de vrais guides pour votre bien-
être et vos relations. C'est ce que nous allons continuer d'ex-
plorer ensemble.

Derrière chaque émotion se cache un besoin

Pour bien saisir l'utilité des émotions, il nous faut les relier
aux besoins.

J'aime beaucoup comparer les émotions à notre soif, notre
faim ou notre envie de dormir. La bouche sèche, l'estomac qui
gargouille ou encore les yeux qui se ferment sont des signaux
internes nous indiquant un besoin de notre corps : ici, les
besoins de s'hydrater, de se nourrir ou de dormir.

On nous apprend généralement dès le plus jeune âge à
comprendre ces signaux (si vous avez soif, vous avez appris qu'il
fallait boire, idem pour la faim, la fatigue, etc.).

Pour les émotions, c'est une autre paire de manches dans les
apprentissages ! On peut entendre : « Arrête de pleurer pour
rien ! » ou « Calme-toi, tu ne vas quand même pas te mettre en
colère pour ça ! » Et pourtant, personne ne prononcerait une
phrase comme : « Arrête d'avoir soif ! »

Et pourtant, c'est la même chose, la même fonction : **un
signal qui indique un besoin.**

Comprendre à quoi servent les émotions ouvre beaucoup les perspectives et change votre regard sur vos émotions et celles des autres.



Clé 2 : Relier l'émotion à un besoin

Les émotions nous signalent l'état de nos besoins. Pour simplifier, nous pouvons dire que les émotions agréables viennent nous indiquer un besoin satisfait et les émotions désagréables un besoin non satisfait ou menacé.

Vos émotions sont donc tout aussi légitimes que votre soif. Elles sont une interface entre l'extérieur et vous. Ce sont de véritables boussoles vous permettant de vous adapter et de fonctionner au mieux.

À quels besoins correspondent-elles ? Il n'y a pas de liste de besoins affectés à une émotion en particulier.

Si vous vous y exercez, vous verrez qu'individuellement, chaque personne a le plus souvent une dizaine de besoins importants, pas plus. Les connaître, c'est prendre conscience de votre propre mode d'emploi et croyez-moi, ça facilite la vie !

Voici quelques exemples concrets pour illustrer cette clé.

- Vous pouvez ressentir de la **joie** car un besoin de reconnaissance est rempli.
- Vous pouvez ressentir de la **colère** car un besoin d'être respecté-e est touché.
- La **tristesse** est le plus souvent liée à une perte (objet, espoir, personne, etc.) et au besoin d'en faire le deuil, qu'il soit petit ou grand. Elle éclaire sur l'importance de ce qui a été perdu pour vous.

Connaître vos besoins est une belle opportunité de vous sentir bien, en adéquation avec ce qui est important pour vous. C'est aussi une véritable clé pour aller bien et apaiser vos relations.

Je vous propose dès maintenant deux nouvelles mises en pratique pour expérimenter cette nouvelle clé.



À VOUS DE JOUER !

Vos émotions et vos besoins

Comme précédemment, je vous invite à prendre un temps de réflexion d'abord pour vous, puis dans un second temps pour votre ado.

Je vous propose de noter ici les deux dernières émotions que vous avez ressenties, peu importe leur intensité. C'est parti !

Notez ici brièvement la situation et l'émotion ressentie. N'hésitez pas à vous aider de l'encadré présentant les émotions principales page 12.

.....

.....

.....

Quel peut être le besoin caché derrière cette émotion ?

Il n'y a pas de mauvaise réponse ici : essayez, réessayez, faites des hypothèses, vous verrez, à force de vous entraîner, cela deviendra de plus en plus facile.

.....

.....

.....

Je vous invite à faire de même avec la deuxième émotion

Notez ici brièvement la situation et l'émotion ressentie.

.....

.....

.....

Quel peut être le besoin caché derrière cette émotion ?

.....

.....

.....



À VOUS DE JOUER !

Les besoins de votre ado

Prenez maintenant le temps de réfléchir à cette clé de compréhension pour votre ado. L'idée n'est pas d'avoir bon ou pas mais d'entraîner votre regard avec cette nouvelle clé.

Situation et émotion(s) possible(s) ressentie(s) par votre ado

Notez une ou plusieurs émotions, même si vous n'êtes pas sûr-e.

.....

.....

.....

.....

Quel pourrait être le besoin caché derrière cette émotion ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, c'est de l'exploration.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que cela change pour vous de regarder la situation sous cet angle ?

.....

.....

.....

.....

Voici des exemples de besoins fréquents pour vous aider : besoin de contrôler, de lâcher prise, de temps pour soi, de se sentir respecté-e, de se sentir aimé-e, de dormir, d'espoir, de dialogue, de se reposer, d'avoir un objectif, d'être en mouvement, d'être valorisé-e, de voir du monde, de s'isoler, etc.

Pourquoi ça ne marche pas de lutter contre ses émotions

Intéressons-nous maintenant à une troisième clé essentielle dans la compréhension du fonctionnement de nos émotions : l'accueil.

Puisque nos émotions sont là pour nous indiquer quelque chose sur un besoin, les rejeter ne marche pas.

Reprenons l'exemple de la soif. Si vous avez soif, que vous écoutez votre soif en comprenant ce qu'elle vient indiquer, vous allez boire un verre d'eau, le signal disparaîtra dès que votre besoin d'eau sera comblé. À l'inverse, si vous n'écoutez pas votre soif et que vous l'ignorez pendant un moment, elle fera alors plus de bruit pour se faire entendre, pour votre bien, pour maintenir votre corps dans son fonctionnement optimal.

C'est exactement le même processus pour les émotions. Elles se manifestent pour vous signaler que vous avez un besoin. Si vous les rejetez, elles feront plus de bruit pour se faire entendre, alors que si vous les prenez en compte, elles partiront plus rapidement car elles auront rempli leur mission.



Clé 3 : L'accueil des émotions

Comme un voyant sur le tableau de bord, ignorer l'émotion ne règle pas le problème, au contraire, souvent celui-ci s'amplifie si on n'en tient pas compte !