

## Ados

**S'arrêter deux minutes...  
avant de répondre**

**Intervenant**

Salut! Tu es à Jeunesse, J'écoute...

**Anissa**

Allo, je m'appelle Anissa.

Salut Anissa, qu'est-ce que je peux faire pour toi?

J'pense que j'ai fait une grosse bêtise. J'sais pas trop quoi faire...

Peux-tu m'expliquer ce qui s'est passé?

Je lisais le blogue d'une fille de ma classe pis j'ai capoté. Elle disait un truc niaisieux et ça m'a tellement choquée que je lui ai écrit tout de suite ce que j'en pensais. Sauf qu'en relisant son blogue, j'me suis rendu compte que j'avais mal compris la première fois pis c'est super méchant ce que je lui ai dit. J'me sens vraiment mal. J'vais la voir demain à l'école. Qu'est-ce que j'vais faire?

As-tu pensé à t'excuser?

J'sais pas. C'est trop tard, j'pense... Pis j'vais avoir l'air de quoi si je m'excuse? D'une fille faible qui s'écrase...

Tu sais, il n'est jamais trop tard pour reconnaître qu'on s'est trompé. L'important c'est de reconnaître son erreur. Penses-tu que s'excuser est un signe de faiblesse?

Non... J'sais pas... Mais j'ai peur de sa réaction pis de celle des autres. J'ai vraiment fait une niaiserie... J'm'en veux.

Je comprends, ce n'est pas agréable de se rendre compte qu'on a fait une erreur... On peut être gêné, avoir honte...

Oui, c'est comme ça que j'me sens quand je réagis trop vite.

Et si tu prenais ça comme une occasion d'apprendre et de réfléchir à ce que tu pourrais faire de différent la prochaine fois?

C'est sûr...

T'excuser ne devrait pas détruire ta réputation de fille forte. Au contraire, ça montre que tu as le courage de reconnaître tes erreurs, tu ne penses pas? Et tu n'as pas besoin de faire des excuses publiques, tu sais...

Oui, c'est vrai! Je pourrais la prendre à part demain pour m'excuser. J'vais même lui écrire un message personnel ce soir, comme ça je dormirai mieux. J'vais faire attention la prochaine fois, j'vais me relire deux fois avant d'envoyer mon commentaire. Merci de m'avoir écoutée.

**As-tu déjà vécu une situation semblable en répondant trop vite à un courriel, à un commentaire ou à un texto? Qu'as-tu fait? T'es-tu excusé? Si tu étais dans la situation d'Anissa, que dirais-tu à ta camarade de classe le lendemain?**

Nous ne prenons pas toujours le temps de réfléchir à l'impact de nos mots et de nos gestes. Nous sommes parfois trop impatients ou en colère et nous réagissons sans attendre que notre émotion négative baisse. En prenant le temps de s'arrêter pour réfléchir au geste qu'on veut poser, on évite de blesser l'autre ou de répondre de travers.

**Quoi faire...  
pour éviter ce genre  
de situation?**

- Je relis le commentaire ou le texto.
- J'identifie l'émotion que je vis avant de répondre.
- Je prends 30 minutes avant de répondre.
- Je fais une marche, du vélo ou une autre activité pour me détendre avant de répondre.
- J'écris une première réponse sur un bout de papier pour me défouler, que je n'enverrai pas forcément.
- Je parle à quelqu'un de mes sentiments ou je demande l'avis d'une personne extérieure à la situation (parent, ami, ligne d'aide, etc.).

**Autres solutions**

En ligne

-----

-----

-----

-----

-----

-----