

TINA RAE

JESSICA SMITH



EN MODE ADO  
**T'INQUIÈTE,  
JE GÈRE**



GUIDE POUR ÊTRE BIEN  
DANS SA TÊTE

**B**



EN MODE ADO

# T'INQUIÈTE, JE GÈRE

GUIDE POUR ÊTRE  
BIEN DANS SA TÊTE

D<sup>re</sup> TINA RAE

Illustré par  
JESSICA SMITH

Traduction et adaptation française par  
MARION McGUINNESS

**B**

Avec tout mon amour et ma reconnaissance :  
Annie et Connie – ce livre est  
pour vous.  
– T. R

Pour tous ceux qui ont besoin  
d'entendre qu'il n'y a rien de  
mal à aller mal, et pour tous ceux  
qui ont été là pour moi dans  
les moments difficiles.  
– J. S



Ce livre ne peut en aucun cas se substituer  
aux conseils d'un professionnel de santé.

© 2020 Quarto Publishing plc  
Original title: It's OK not to be OK. A Guide to Wellbeing,  
by Dr Tina Rae, Illustrations by Jessica Smith  
First published in 2020 in the UK by QED Publishing  
an imprint of The Quarto Group.  
The Old Brewery, 6 Blundell Street, London, N7 9BH, United Kingdom

Édition française © 2021 De Boeck Supérieur s.a.  
7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve  
www.deboecksuperieur.com  
Traduction et adaptation française par Marion McGuinness

Tous droits réservés.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire  
(notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage,  
de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public,  
sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :  
Bibliothèque Nationale, Paris : septembre 2021  
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2021/13647/058

ISBN : 978-2-8073-3572-1



Imprimé en Chine

# TABLE DES MATIÈRES

4	<b>SALUT ! COMMENT VAS-TU ?</b>	42	<b>LE PERFECTIONNISME</b>
6	<b>QU'EST-CE QUI CAUSE LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ?</b>	44	<b>LES TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS</b>
8	<b>PRENDS SOIN DE TOI</b>	46	<b>LA BONTÉ</b>
10	<b>LES ÉMOTIONS ET LE CERVEAU</b>	47	<b>LA GRATITUDE</b>
12	<b>UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN</b>	48	<b>LE HARCÈLEMENT</b>
14	<b>LE STRESS</b>	49	<b>LA DISCRIMINATION</b>
16	<b>L'ANXIÉTÉ ET L'INQUIÉTUDE</b>	50	<b>TU ES TOI</b>
18	<b>REPOUSSER LES PENSÉES NÉGATIVES</b>	52	<b>RÉSEAUX DE SOUTIEN</b>
20	<b>RENFORCER SA RÉSILIENCE</b>	53	<b>LE POUVOIR DE LA NATURE</b>
22	<b>LA PLEINE CONSCIENCE</b>	54	<b>AIDER LES AUTRES</b>
24	<b>LA RELAXATION</b>	56	<b>ALLER BIEN ET LE RESTER</b>
26	<b>UNE ATTITUDE MENTALE POSITIVE</b>	58	<b>CONCLUSION</b>
28	<b>LES RÉSEAUX SOCIAUX</b>	59	<b>UN MOT DE L'AUTRICE</b>
30	<b>EN SÉCURITÉ SUR INTERNET</b>	60	<b>QUELQUES MOTS POUR LES PARENTS, PROFS &amp; TUTEURS</b>
32	<b>L'IMAGE DU CORPS</b>	62	<b>RESSOURCES UTILES</b>
34	<b>RÉSoudre LES PROBLÈMES</b>	64	<b>INDEX</b>
36	<b>LES TROUBLES ALIMENTAIRES</b>		
38	<b>LA DÉPRESSION</b>		
40	<b>LE TDA/H</b>		





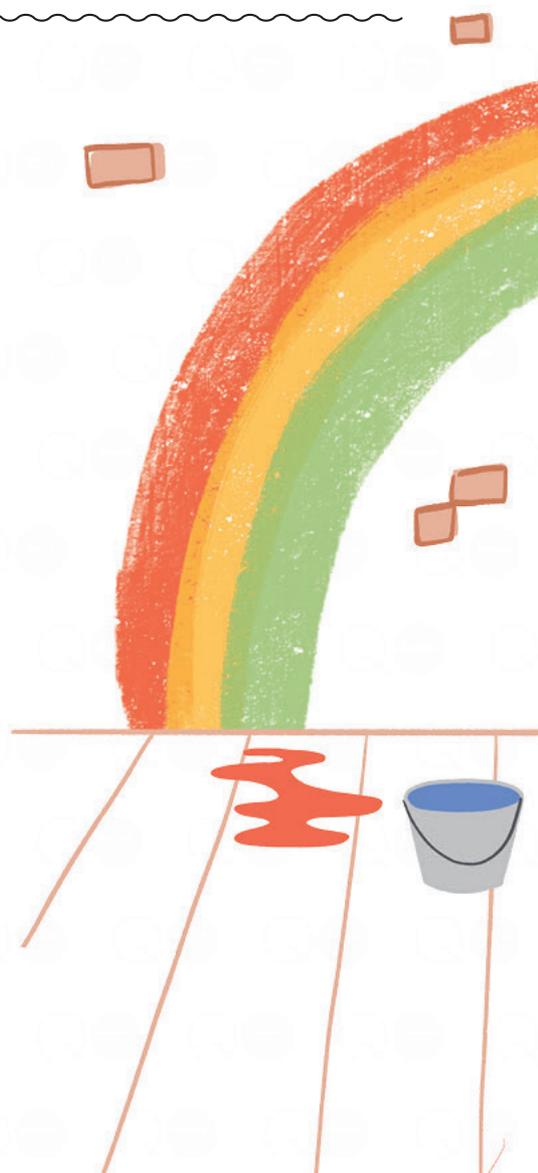
## COMMENT VAS-TU?

Tu t'es sûrement déjà surpris à répondre « bien », « super » ou « pas trop mal » quand on te demande comment ça va. Souvent, ça va vraiment bien, et c'est top — mais que fais-tu si ça ne va pas? Tu le dis, ou tu le caches?

Si tu te sens bien, alors « Je vais bien » est une réponse sincère — mais si ce n'est pas le cas, et que tu souffres un peu, garder pour toi ce que tu ressens ne sera pas très utile. On doit tous se rappeler qu'il n'y a **RIEN DE MAL À SE SENTIR MAL**. Ce qu'il ne faut pas faire, c'est cacher ses soucis et arrêter de prendre soin de sa santé mentale.

### MAIS QUE VEUT-ON DIRE QUAND ON PARLE DE « SANTÉ MENTALE » ?

Si on pense à prendre soin de son corps et à rester en forme, c'est facile de voir qu'il faut aussi s'occuper de ce qui se passe dans sa tête. Avoir une bonne santé mentale, c'est être capable de penser, de ressentir et de réagir de manière à pouvoir se lier aux autres et mener une vie saine et globalement heureuse.



Il est important de se rappeler qu'on a **TOUS** une santé mentale, tout comme on a tous une santé physique, et que, parfois, on aura du mal à gérer l'une ou l'autre. C'est **NORMAL** et ça fait partie de la vie d'un être humain. Quelle que soit ton expérience, il est essentiel d'en apprendre plus sur la santé mentale, d'y réfléchir et d'en parler. Tu n'es pas seul et tu n'as pas à avoir honte ou être gêné d'avoir des problèmes ou de batailler avec ta santé mentale.

Dans ce livre, on va explorer certaines des difficultés mentales auxquelles chacun pourrait être confronté, notamment les soucis courants comme le stress et l'anxiété, les problèmes d'image corporelle et les troubles alimentaires. Ensemble, on cherchera pourquoi ces difficultés surviennent et comment prendre soin de toi afin qu'elles ne te submergent pas.

Alors, allons-y,  
ensemble.

ASTUCE

Pourquoi ne pas garder près de toi un **CARNET** ou un **JOURNAL INTIME** et y noter tes pensées, tes sentiments, tes questions et tes découvertes au fil de ta lecture ?

# QU'EST-CE QUI CAUSE LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE?

Impossible de répondre à cette question : on est tous très différents !

Mais ce qui est sûr, c'est que parmi les personnes qui ont des problèmes, beaucoup ont vécu des situations, des bouleversements ou des épreuves qui rendent les hauts et les bas de la vie plus difficiles à affronter.



## CAUSES POSSIBLES ET DÉCLICS

À l'origine des problèmes de santé mentale, on trouve de nombreuses raisons qui varient d'une personne à l'autre. En voici quelques-unes :

SE SENTIR SEUL  
PENDANT LONGTEMPS

LA PERTE  
D'UN ÊTRE CHER  
ET LE DEUIL



ÊTRE HARCELÉ  
OU REJETÉ

ÊTRE BLESSÉ DANS SON  
AMOUR-PROPRE PAR  
DES COMMENTAIRES  
BLESSANTS



ÊTRE VICTIME D'ABUS  
PHYSIQUES OU AFFECTIFS



CHANGER  
D'ÉCOLE

LES PARENTS QUI  
SE SÉPARENT

AVOIR  
UN PROBLÈME  
DE SANTÉ  
PHYSIQUE OU  
UNE MALADIE



VIVRE DANS  
LA PAUVRETÉ

Pendant ces épreuves, il est particulièrement important de faire attention à ce qu'on ressent, ainsi que de demander de l'aide aussitôt, sans attendre d'être dépassé par les événements.

## SIGNES ET SIGNAUX

Quand ta santé mentale est en jeu, ton cerveau et ton corps t'envoient souvent des signes et des signaux. En voici quelques-uns à surveiller, car ils peuvent suggérer que tu ressens des difficultés, ou que tu n'as plus l'impression d'être toi-même :



TROUBLES  
DE LA  
CONCENTRATION



SENTIMENT  
DE COLÈRE



NOMBREUX  
MAUX DE TÊTE

PAS ENVIE D'ÊTRE  
AVEC DES AMIS



PEUR  
DE L'AVENIR



MAUVAIS SOMMEIL



INQUIÉTUDE TOUT  
LE TEMPS



TRISTESSE  
CONSTANTE



SENTIMENT DE  
SOLITUDE RÉGULIER



PENSÉES  
NÉGATIVES



ESOUFFLEMENT

FATIGUE  
PERMANENTE



CŒUR QUI BAT  
LA CHAMADE

### ASTUCE

Tenir un journal de bord de ton bien-être, c'est un bon moyen pour surveiller ta santé mentale. Essaie de noter tes **PENSÉES, SENTIMENTS ET RÉACTIONS PHYSIQUES** chaque soir. N'oublie pas : si tu te sens le plus souvent déprimé, alors il est temps d'en parler à un adulte de confiance.

# PRENDS SOIN DE TOI

**P**rendre soin de soi, c'est s'occuper de soi, prendre du temps pour soi uniquement et faire un truc positif pour améliorer et protéger sa santé mentale et physique.

Tu peux prendre soin de toi de bien des manières: pas besoin d'être un maître yoga ou un génie créatif - il suffit de trouver une chose qui te convient.

Tu constateras peut-être que tu faisais déjà certaines choses positives pour toi-même, mais voici quelques activités à essayer si tu as soif d'inspiration :

- Tenir un journal
- Passer du temps avec ton animal de compagnie
- Traîner avec des amis
- Méditer
- Faire du yoga
- Faire une balade à vélo
- Lire un livre
- Jouer d'un instrument
- Danser
- Jouer au football avec des amis
- Regarder un film
- Écouter de la musique
- Être bénévole
- Jardiner

En plus des activités et loisirs, on peut et on doit TOUS faire certaines choses pour prendre mieux soin de soi, par exemple :

- Bouger
- Manger sain et équilibré
- Bien dormir
- Se déconnecter des réseaux sociaux avant de se coucher
- Passer du temps avec des proches qui tiennent à nous et avec qui on se sent mieux
- Faire de petits gestes de bonté envers les autres
- Reconnaître les rituels et les routines qui aident à se sentir bien
- Prendre le temps de se détendre et de laisser à l'esprit le temps de se reposer chaque jour

## STOP: FAIS LE POINT

Prends-tu déjà soin de toi-même ?

Quelle activité te convient le mieux ? Y en a-t-il que tu aimerais essayer ?

# ACTIVITÉ: LES SUPER FORCES

POUR OPTIMISER NOTRE POTENTIEL, RESTER POSITIFS ET GARDER LE MORAL, NOUS DEVONS DÉVELOPPER NOS FORCES, EN PLUS DE PRENDRE SOIN DE NOUS. VOICI DES IDÉES POUR AIDER À MIEUX FAIRE FACE QUAND LES CHOSES TOURNENT MAL.

1. Prends quelques minutes pour réfléchir à tes forces et aux domaines dans lesquels tu es doué. Tu peux aussi demander à un ami ou à un proche de t'aider à en trouver d'autres.
2. Mets ces points positifs à l'écrit afin de pouvoir les ressortir et te rappeler à quel point tu es génial.



3. Réfléchis à la manière dont chacune de ces forces pourrait t'aider à préserver ton bien-être et à affronter plus efficacement les difficultés.
4. Si ça ne te met pas mal à l'aise, discute de tes idées avec un ami ou un adulte de confiance. Il peut être très utile de partager ses idées et d'apprendre les uns des autres.



# LES ÉMOTIONS ET LE CERVEAU

**L**e cerveau est la partie la plus complexe et la plus mystérieuse de notre corps. C'est un superordinateur intégré, qui recueille, traite et envoie des informations vers les organes. Le cerveau détermine aussi comment on se comporte et ce qu'on dit. Il contrôle les mécanismes de pensée complexes, ainsi que **LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS**.

## LE POUVOIR DES ÉMOTIONS

Les émotions nous permettent de réagir aux situations. Par exemple, la **COLÈRE** fera battre ton cœur plus vite, et le **BONHEUR** te fera sourire. Le système limbique est l'une des zones clés du cerveau qui s'occupe de montrer, reconnaître et contrôler les réactions du corps face aux émotions.

Ce système est composé de différentes parties du cerveau, mais le centre du traitement des émotions se trouve dans l'amygdale.

## LA VÉRITÉ SUR LES HORMONES

Les émotions sont contrôlées par les concentrations de différentes substances chimiques dans le cerveau, qui ajuste ta manière de réagir aux choses et peut modifier ton humeur. Si tu es en danger, par exemple, ton cerveau libère des hormones de stress, comme l'adrénaline, qui vont te faire réagir plus rapidement. C'est ce qu'on appelle la réponse **COMBAT-FUITE**. Lorsque le danger disparaît, ton cerveau envoie un signal et des substances chimiques apaisantes qui atténuent la réaction des zones cérébrales responsables de la peur.

**LE SAVAIS-TU ? LE CERVEAU RESSEMBLE  
À UN CERNEAU DE NOIX RIDÉ,  
MAIS SI ON LE DÉPLIAIT, IL RECOUVRIRAIT  
ENVIRON 4 FEUILLES A4 !**

## L'HORMONE DU BONHEUR

Aussi appelée « hormone du bonheur », la sérotonine contribue au bien-être et au bonheur. Cependant, il arrive que le cerveau produise trop d'hormones de stress et pas assez de sérotonine, ce qui peut entraîner une dépression et de l'anxiété. Les médecins peuvent prescrire des médicaments, des antidépresseurs, mais on peut tous agir et avoir recours à des outils naturels pour stimuler la sérotonine. Par exemple :



- Faire de l'exercice régulièrement
- Passer du temps dans la nature
- Manger des aliments riches en acides gras oméga-3, comme le poisson, les œufs, les épinards, les noix et les graines
- Mettre de l'huile essentielle de lavande sur son oreiller le soir
- Pratiquer le yoga, la méditation et la pleine conscience
- Se souvenir des moments heureux
- Atteindre les objectifs qu'on s'est fixés
- Faire un truc nouveau ou différent



## STOP : FAIS LE POINT

Que pourrais-tu choisir dans la liste ci-dessus pour renforcer ton hormone du bonheur ?

# UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

**N**ous savons que le corps et l'esprit sont connectés, donc avoir un corps sain est tout aussi important qu'avoir un esprit sain.

Si on prend soin de son corps, on se sent mieux dans sa peau et on produit davantage d'hormones qui nous feront nous sentir plus heureux chaque jour.

---

## BOUGER

Ton niveau d'activité physique joue un rôle important dans ton bien-être et tes performances. Mais le sport, ce n'est pas pour tout le monde ! Peut-être préféreras-tu te promener dans un parc ou danser dans ta chambre — il faut juste trouver ce qui te convient et te motive. **N'OUBLIE PAS QUE NOUS AVONS TOUS DES GOÛTS DIFFÉRENTS ET QUE C'EST NORMAL.** C'est essentiel de ne pas voir l'exercice comme une punition — ça doit être agréable, tout en étant bon pour toi.



**MÊME UNE PROMENADE DE  
30 MINUTES, 5 FOIS PAR SEMAINE,  
PEUT VRAIMENT STIMULER  
TON ESPRIT ET TON CORPS.**



## MANGER SAIN

Une alimentation équilibrée t'aidera à rester en forme, tant physiquement que mentalement. Voici quelques astuces :

- Essaie de manger cinq portions de fruits et légumes par jour. Une «portion», c'est la quantité qui tient dans ta main.
- Ton corps a également besoin de protéines, de glucides, d'eau, de fibres, de minéraux et de graisses.
- Le sel et le sucre peuvent être mauvais pour la santé, mais ne te sens pas obligé de les supprimer de ton alimentation. L'essentiel, c'est de les consommer avec modération.

## ASTUCE

Pour t'aider à trouver le temps de bouger entre les cours, les devoirs et les loisirs, il peut être utile de définir ton propre programme sportif. Essaie de trouver un équilibre entre les activités d'intensité modérée (comme le jogging) et les activités d'intensité élevée (comme le football ou la gymnastique).

## ACTIVITÉ:

### LES CASES ORANGE

**ESSAIE CETTE ACTIVITÉ POUR RÉPERTORIER TES ACTIVITÉS ACTUELLES ET EN CONSIDÉRER AUSSI DE NOUVELLES.**

1. Dessine le contour de dix cases orange sur une feuille de papier.
2. Écris cinq choses que tu fais déjà pour rester en bonne santé (physique et mentale) dans cinq de ces cases.
3. Utilise ensuite un stylo de couleur différente pour noter dans les cases restantes cinq nouveaux trucs (réalistes !) que tu aimerais faire. Pourquoi ne pas en tenter certains ?

# LE STRESS

**L**e stress est normal et nécessaire dans notre vie quotidienne. Chacun a un niveau de stress idéal qui lui permet de fonctionner efficacement et sainement. Si on n'est pas assez stressés, on risque de s'ennuyer et de manquer d'énergie. Mais si on l'est trop, on peut devenir très agités et bouleversés, et notre santé peut s'en trouver menacée.

Il est essentiel de se rappeler que le stress prend des formes différentes selon les personnes. Par exemple, se produire devant un public sera pour certains difficile et stressant, et pour d'autres super excitant, et provoquera une montée d'adrénaline.

## LE SEAU DU STRESS

Imagine que ta tête est un seau qu'on remplit d'eau, représentant du stress. Ensuite, pense à ce qui se passerait si l'eau continuait de monter, mais que tu ne t'en occupes pas... Le seau finirait par déborder ! Pour prendre soin de ta tête et éviter de te sentir dépassé, il faut faire des trous dans le seau et laisser le stress s'évacuer progressivement. Ces «trous» peuvent être des loisirs, des moments de détente et du temps passé avec des amis. Quelles activités te conviendraient le mieux, à ton avis ?



## ASTUCES POUR ÉVACUER TON STRESS

- Essaie d'identifier ce qui te fait stresser. Parfois, tenir un journal peut être utile.
- Essaie d'identifier ce que tu ressens lorsque tu es stressé. Dessine-le ou écris-le.
- Essaie d'identifier ce qui te calme et t'aide à te sentir bien, et FAIS-LE.
- Pense à partager ces astuces avec tes amis, ta famille et tes profs.
- N'oublie pas que beaucoup de gens se sentent stressés et anxieux, mais le stress et l'anxiété peuvent être gérés et soulagés.
- Ne souffre pas en silence. Trouve une personne à qui parler ou un endroit où aller pour obtenir de l'aide.



# SALUT !



## COMMENT TE SENS-TU ?



## Ce livre est pour toi !

Tu es un ado et tu n'es pas toujours en pleine forme. T'inquiète, c'est normal ! Les hauts et les bas, le stress, les copains et les relations parfois compliquées, la famille super ou éclatée, l'école en mode paradis ou enfer, ton corps qui change et te plaît ou pas, tous les ados font face à ces difficultés. L'important, c'est de savoir comment réagir et comment prendre soin de soi.

Tu as, en toi, toutes les ressources nécessaires...

Il ne reste qu'à les identifier et les utiliser.

Ce guide positif répondra à toutes tes questions et te donnera les trucs et astuces pour avancer dans la vie et être heureux. En bref, *En mode ado, t'inquiète, je gère*, c'est ton véritable guide de survie perso !

12,95 €

ISBN 978-2-8073-3572-1



9 782807 335721

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)