



T'A'S L'DROIT D'ÊTRE MÉLE

Guide de survie pour
ados qui veulent juste respirer

ISABELLE LANDRY

Isabelle Landry

T'as l'droit d'être mêlé

Guide de survie pour ados qui veulent juste respirer

© Isabelle Landry, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8002-7

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« Être ado, c'est apprendre à nager
dans une mer de contradictions sans carte ni bouée. »
Isabelle Landry

Introduction

Salut, je suis Isabelle. J'ai été ado, j'ai élevé des ados, j'ai accompagné des centaines d'ados... pis j'te jure, c'est pas une étape facile. Ce guide, c'est pas pour te dire quoi faire. C'est pour te dire que t'es pas seul·e à te poser toutes ces questions qui te grattent le dedans. On va respirer ensemble.

Chapitre 1 : T'as le droit de ne pas aller bien

T'as pas besoin d'être toujours fort·e. T'as pas à sourire quand ça brûle en dedans. T'as le droit d'avoir des journées où tu veux juste dormir, où tu comprends pas ce que tu ressens, où tout t'énerve sans trop savoir pourquoi. C'est pas être faible. C'est être humain. Et ça, on te l'a peut-être pas assez dit.

L'adolescence, c'est le bordel. Ton corps change, ton cerveau se reprogramme, ton cœur découvre l'amour, l'amitié, la trahison. Tu dois apprendre à survivre à tout ça en même temps que t'essaies de trouver ta place. C'est normal d'être mêlé·e.

Parfois, tu vas te sentir envahi·e par des vagues de tristesse, de colère ou de vide. Tu vas peut-être penser que t'es brisé·e. Mais ce que tu vis est une réaction à ce que tu traverses. Ce n'est pas toi qui es défectueux·se, c'est le monde qui est trop lourd parfois.

Ce que je veux que tu comprennes, c'est que t'as le droit de ne pas aller bien... mais t'as aussi le droit de demander de l'aide. Parler à un adulte de confiance, à un intervenant, à un ami qui écoute vraiment, c'est pas être une charge. C'est être courageux·se.

T'es pas seul·e. Même si ton cerveau te crie le contraire. Même si t'as l'impression que personne te voit. T'as le droit d'exister, même en morceaux.

À PROPOS DE CES SAUTES D'HUMEUR...



Pourquoi tant de changements d'humeur?

Pendant l'adolescence, une foule de changements se produisent dans ton corps. Au programme: poussée de croissance, bouleversement hormonal, développement du cerveau... Bref, c'est toute une tempête d'éléments qui affecte tes émotions.

Mini-espace d'introspection :

– Ce que je ressens souvent sans savoir pourquoi :

– Une personne à qui je pourrais parler (ou à qui j'aimerais pouvoir parler) :

– Un moment où j'ai eu mal et que personne n'a vu :

– Ce que j'aimerais qu'on me dise quand ça va pas :
