

Stéphane Docoche

MAIS
QU'EST-CE QUI
M'ARRIVE ?!

*Comprendre son corps
et ses émotions à l'adolescence*

Collection Autour du vivant

Stéphane Docoche

Mais qu'est-ce qui m'arrive ?!

Comprendre son corps et ses émotions à l'adolescence

© Stéphane Docoche, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0770-8

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.

AVERTISSEMENT DE L'AUTEUR

Ce livre a pour but d'informer, d'apaiser et d'accompagner. Il ne constitue ni un avis médical, ni un diagnostic, ni une prescription thérapeutique.

Il propose une lecture pédagogique des changements du corps, du cerveau et des émotions à l'adolescence, afin d'aider chacun à mieux se comprendre.

Chaque adolescent étant unique, ce livre ne remplace ni un suivi médical, ni un accompagnement psychologique, ni l'avis d'un professionnel de santé.

Les conseils et exercices présentés ici sont proposés à titre informatif. Ils visent à encourager l'écoute du corps et à favoriser l'équilibre intérieur.

En cas de doute, de mal-être persistant ou de trouble physique ou émotionnel important, il est recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié.

Ce livre s'inscrit dans une démarche de prévention et de respect du vivant.

Note à destination des parents

L'adolescence est une période naturelle de transformation. Ce livre ne cherche ni à juger, ni à normaliser les comportements, mais à offrir des repères pour mieux comprendre ce qui se passe dans le corps et dans les émotions.

Son objectif est de soutenir le dialogue et la compréhension entre adolescents et parents.

Stéphane Docoche
Chiropracteur

PRÉFACE

Une invitation à se comprendre plutôt qu'à se juger

Ce livre est né au fil de mes rencontres.

Des adolescents, des parents, des familles sont venus me voir pour des douleurs physiques : un dos qui tire, un sommeil agité, une fatigue que personne ne comprenait vraiment.

Mais derrière ces douleurs, il y avait souvent autre chose. Il y avait des émotions qui débordaient. Des peurs qui n'avaient pas de mots. Une sensation étrange de ne plus se reconnaître.

J'ai compris que beaucoup d'adolescents vivent leur corps comme un mystère, parfois même comme un ennemi.

Leur tête va vite. Leurs émotions les dépassent. Et personne ne leur a vraiment expliqué ce qu'ils traversent.

Alors j'ai eu envie d'écrire ce livre.

Pas pour donner des leçons. Mais pour offrir des repères. Pour aider à comprendre ce qui se passe à l'intérieur.

L'adolescence est une période de transformation profonde.

Le corps change. Le cerveau se réorganise. Les émotions prennent plus de place.

Et ce passage mérite d'être compris, pas combattu.

Ce livre s'adresse à toi, adolescent qui grandis, et à toi aussi, parent qui cherches à accompagner sans blesser.

Parce qu'un corps que l'on comprend devient un allié, pas un adversaire.

Bien qu'il s'adresse en priorité aux adolescents, ce livre peut également résonner chez de nombreux adultes qui traversent, eux aussi, des périodes de

questionnement, de transformation ou de réajustement intérieur.

Stéphane Docoche
Chiropracteur

INTRODUCTION

« Qu'est-ce qui m'arrive ?! »

Tu t'es peut-être déjà posé cette question.

Ton corps change. Ton humeur aussi. Tu ressens des choses nouvelles, plus fortes, plus rapides, parfois trop. Un jour tu te sens bien, le lendemain tu ne sais plus très bien où tu en es. Et tu te demandes si tout cela est normal.

Oui, c'est normal.

Tu vis l'une des plus grandes transformations de ta vie : l'adolescence.

Ton corps grandit, ta peau change, ta voix se transforme, ton cerveau se réorganise, tes émotions prennent plus de place. Tout ne change pas seulement à l'extérieur. Quelque chose bouge aussi à l'intérieur, dans ta façon de ressentir, de penser, de réagir, de te regarder.

C'est une période de transformation profonde. Un passage. Une sorte de mue intérieure où ton corps, ton cœur et ton esprit apprennent à se parler autrement.

Le plus difficile, souvent, ce n'est pas ce que tu ressens. C'est de ne pas comprendre ce qui se passe.

On te dit : « tu grandis ». Mais on t'explique rarement ce que cela veut dire dans ton corps, dans ton cerveau, dans tes émotions. Alors tu avances comme tu peux, parfois à tâtons, avec l'impression que tout change sans mode d'emploi.

Ce livre est là pour t'aider à comprendre.

Pas pour te dire qui tu dois être. Pas pour te juger. Mais pour mettre de la lumière sur ce que tu vis.

Tu vas découvrir ce qui se passe dans ton corps quand il change, pourquoi tes émotions peuvent devenir plus intenses, comment ton cerveau se transforme, et pourquoi tes relations avec les autres évoluent elles aussi.

Mais ce livre n'est pas une encyclopédie. C'est une conversation.

Parce que tu n'es pas bizarre. Tu n'es pas « trop ». Et tu n'es pas seul.

Tu es simplement vivant. Et ton corps te parle.

Avant même de savoir parler, ton corps savait déjà communiquer. Il le fait encore aujourd'hui : par le souffle, les battements du cœur, la fatigue, les tensions, les frissons, la chaleur, les larmes parfois. Ces signaux ne sont pas des problèmes. Ce sont des messages.

Comprendre ton corps, c'est commencer à te comprendre toi-même.

Tout est lié : les hormones qui guident ta croissance, les émotions qui bougent avec elles, le cerveau qui se réorganise, et cet équilibre intérieur que ton corps cherche à retrouver chaque jour.

Ce livre te propose un voyage à l'intérieur de toi. Pas pour tout contrôler. Mais pour mieux t'écouter.

Parfois, tu tomberas sur une phrase qui mettra enfin des mots sur quelque chose que tu ressentais sans savoir le dire. Parfois, tu comprendras mieux une émotion, une réaction, une peur, un malaise. Et parfois, tu seras simplement soulagé de lire que ce que tu vis a du sens.

Ton corps, même quand il te dérange, n'est pas contre toi. Il essaie de t'aider. Il essaie de s'adapter. Et plus tu apprendras à l'écouter, plus tu apprendras à te faire confiance.

Petit exercice

Ferme les yeux une minute. Respire doucement. Essaie simplement de sentir ton corps : ton souffle, ton cœur, la chaleur de tes mains, le poids de ton dos. Sans juger. Sans analyser. Juste ressentir.

Ce que tu viens de faire, c'est écouter ton corps. Et c'est déjà un premier pas vers toi.

Pour les parents

L'adolescence n'est pas une rébellion : c'est une réorganisation. Le cerveau, les hormones, le corps, les émotions : tout change à la fois. Votre enfant n'essaie pas de vous fuir : il essaie de se trouver.

Ses réactions, ses silences, ses humeurs ne sont pas des rejets. Ce sont souvent les signes d'un monde intérieur en pleine transformation.

Ce livre peut se lire seul, ou à deux voix. Il invite à la curiosité, au dialogue et à la confiance. Parce que mieux se comprendre, c'est déjà mieux se rencontrer.

CHAPITRE 1. TON CORPS CHANGE, ET C'EST NORMAL

Tu n'es pas bizarre, ni « trop », ni seul. Tu es simplement vivant, et ton corps te parle.

Un jour, sans prévenir, tout commence à bouger. Ton corps, ton visage, ta voix, tes pensées, tes émotions. Tu te regardes dans le miroir et tu te dis : « Ce n'est plus tout à fait moi. » Et pourtant, c'est bien toi. C'est simplement que ton corps, ton cerveau et ton cœur ont décidé d'évoluer en même temps.

L'adolescence, c'est comme si la nature appuyait sur le bouton « transformation ». Tout ton organisme se réorganise, ton cerveau apprend à raisonner autrement, et ton corps se prépare à devenir celui d'un adulte. C'est une période pleine de changements, parfois étonnants, parfois gênants, mais toujours essentiels.

Les hormones, ces messagers invisibles

Les hormones sont comme de petits messagers que ton corps envoie pour dire : « C'est le moment de grandir. » Elles circulent dans ton sang et transmettent des signaux à différents organes. Le chef d'orchestre de tout cela s'appelle l'hypophyse, une minuscule glande située dans ton cerveau. Elle envoie des messages à tes ovaires ou à tes testicules pour leur dire de commencer à produire de nouvelles hormones : la testostérone, les œstrogènes et la progestérone. Ces substances n'agissent pas seulement sur ton corps, mais aussi sur ton humeur, ton sommeil, ton appétit et même ta confiance en toi. Elles sont à l'origine de beaucoup de choses que tu ressens sans toujours comprendre pourquoi.

Ce que ton corps traverse

Chez les filles, les seins commencent à se former, la peau devient parfois plus