Comprendre
Me sentir bien
Avancer
Devenir moi-même

ADO
MODE D'EMPLOI

Tout ce que j'aurais aimé comprendre sur moi avant de devenir adulte

Le **guide pratique** pour mieux **se comprendre**, **gérer ses émotions** et construire un **avenir serein**

ÉMOTIONS
Gérer le stress et les pensées négatives

RELATIONS
Amitié, amour et confiance en soi

RÉSEAUX SOCIAUX
Les utiliser sans se perdre

ÉCOLE & AVENIR
Mieux s'organiser et atteindre ses objectifs

SANTÉ & BIEN-ÊTRE
Sommeil, hygiène de vie et bonnes habitudes

PARENTS
Comment mieux communiquer sans conflit

+30 EXERCICES INTERACTIFS

- Tests d'auto-évaluation
- Checklists pratiques
- Programme 30 jours
- Conseils concrets
- Bonus spécial parents

Des conseils simples, clairs et concrets pour une adolescence plus sereine !

Dr Nathan Tiomela
MÉDECIN DE FAMILLE

Ado, mode d’emploi

Le guide pratique pour mieux se comprendre, gérer ses émotions et construire un avenir serein

Pour les adolescents et leurs parents

Dr Nathan Tiomela

Médecin

Côte d’Ivoire, 2026

© 2026 Dr Nathan Tiomela. Tous droits réservés.

Avant de commencer

Ce livre est un guide éducatif. Il ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un médecin, ni un psychologue, ni un conseiller, ni un service de protection de l'enfance.

Les exemples fictifs sont signalés. Les situations présentées sont tirées d'histoires réelles mais les personnages sont fictifs.

Les lois et les services varient selon les pays. Âge du consentement, accès à la contraception, protection des mineurs, numéros d'urgence: tout dépend de l'endroit où tu vis. Chaque fois que c'est important, le livre te le dit et te demande de vérifier localement. La page « Ressources », à la fin, donne les numéros vérifiés pour la Côte d'Ivoire.

En cas de danger, ne cherche pas la réponse dans un livre. Si quelqu'un est en danger, si tu as des idées de te faire du mal, si on te fait du mal ou si on te force à quelque chose: parle tout de suite à un adulte de confiance et contacte les services d'urgence. Un exercice ne suffit jamais dans ces situations.

Les sources. Les informations s'appuient sur des organismes reconnus (OMS, UNICEF, UNESCO, sociétés savantes) et sur des articles scientifiques. Elles sont citées entre crochets, par exemple [1], dans l'ordre d'apparition, et listées dans la bibliographie (style Vancouver). Quand les données sont incertaines ou varient selon les régions, le texte le dit.

Mot de l’auteur

J’ai voulu écrire ce livre pour offrir aux adolescents et aux adultes qui les accompagnent des repères clairs, accessibles et bienveillants. L’adolescence apporte beaucoup de changements : il est normal d’avoir des questions, des doutes et parfois de ne pas savoir à qui parler. Comprendre ce qui se passe aide à mettre des mots sur ce que l’on ressent et à avancer sans se croire seul.

À toi qui lis ces pages, j’aimerais que tu saches que tu peux avancer à ton rythme. Ton corps, tes émotions, tes amitiés et tes projets n’ont pas à ressembler à ceux des autres. Tu as le droit de poser des questions, de dire non, d’exprimer tes limites et de demander de l’aide.

Aux parents et aux adultes de confiance, je voudrais dire que la perfection n’est pas nécessaire pour être présent. Écouter vraiment, garder le dialogue ouvert et poser des limites qui protègent comptent beaucoup. Et quand une difficulté dépasse ce que vous pouvez porter, demander l’aide d’un professionnel est un geste de responsabilité.

Ces pages proposent des informations et des outils, pas une formule universelle. Chaque jeune, chaque famille et chaque contexte sont différents. Prenez le temps de lire, de discuter et de garder ce qui vous aide ; vérifiez auprès des services locaux les informations qui dépendent du pays.

Ma promesse est de vous parler avec respect, sans culpabiliser ni faire honte, et de proposer des repères concrets pour mieux vous comprendre, prendre soin de vous et avancer. J’espère que ce livre aidera à ouvrir des conversations sincères et à rappeler à chacun qu’il n’est pas obligé de traverser une difficulté seul.

Bonne lecture. Que ces pages vous apportent quelques mots justes, un peu de confiance et, si besoin, le courage de faire le prochain pas.

Dr Nathan Tiomela

Comment utiliser ce livre

Ce livre s'adresse à deux publics à la fois: les adolescents d'environ 12 à 18 ans, et les adultes qui les accompagnent (parents, tuteurs, grands frères et grandes sœurs, enseignants, adultes de confiance). Il peut se lire de plusieurs façons.

Les ados peuvent le lire seuls. Rien ne t'oblige à le lire d'un coup. Ouvre le chapitre qui te concerne aujourd'hui: ton corps, une dispute, une inquiétude, une envie de mieux t'organiser. Les chapitres sont conçus pour être compris sans avoir lu les précédents. Les passages pour les ados utilisent le « tu ».

Les parents peuvent le lire seuls. Chaque chapitre contient une partie pour les adultes, avec des repères et des phrases utilisables, sans méthode unique à appliquer. Les passages pour les parents utilisent le « vous ».

Ils peuvent aussi le lire ensemble. Certains exercices, marqués par des questions de discussion, sont faits pour ouvrir une conversation. Personne n'est obligé de répondre à tout. Dire « je préfère ne pas en parler maintenant » est une réponse légitime.

Les encadrés

Encadré	À quoi il sert
À retenir	L'essentiel du passage, en quelques lignes.
Exercice	Une activité numérotée, à faire par écrit ou à voix haute. Les exercices ne sont pas des tests scolaires.

Encadré	À quoi il sert
Astuce	Un geste simple à essayer.
Attention	Un point de vigilance.
Quand demander de l'aide	Les signes qui demandent l'avis d'un adulte ou d'un professionnel, parfois en urgence.
Exemple fictif	Une situation inventée, clairement signalée.
Le saviez-vous?	Un fait documenté, avec sa source.

Trois choses à savoir avant de plonger

Il n'y a pas une seule bonne réaction. Dans les mises en situation, le livre propose plusieurs options et en explique les limites. C'est à vous de choisir ce qui convient à votre famille, à votre culture et à votre situation.

Les tests sont des miroirs, pas des verdicts. Les questionnaires d'auto-observation aident à réfléchir. Ils ne diagnostiquent rien. Un résultat inquiétant n'est pas une condamnation, et un résultat rassurant n'exclut pas un problème: seul un professionnel peut évaluer une situation.

Demander de l'aide n'est pas un échec. Beaucoup de difficultés de l'adolescence passent avec le temps, le soutien et quelques outils. D'autres demandent un professionnel. Savoir faire la différence est l'une des compétences les plus utiles que ce livre cherche à transmettre.

Sommaire

Partie 1 · Comprendre l'adolescence **9**

1. Ce qui change, et pourquoi chacun va à son rythme. 10
2. Le cerveau, les émotions et les relations 15
3. Image de soi, confiance, autonomie et intimité 19

Partie 2 · Le corps et la puberté **24**

4. Croissance, peau, transpiration, pilosité, voix et sommeil 25
5. Les règles et le cycle menstruel 29
6. Érections, éjaculations nocturnes et autres changements chez les garçons 33
7. Variations normales, avis médical et respect du corps 36

Partie 3 · Émotions et comportements **40**

8. Humeur, colère et impulsivité 41
9. Stress et anxiété 45
10. Reconnaître une émotion, choisir sa réaction 50
11. Conflits, et quand demander de l'aide 54

Partie 4 · Relations, sexualité et limites **58**

12. Amour, jalousie et rupture 59
13. Consentement, limites et droit de dire non 63
14. Se protéger: infections et grossesses non prévues .. 67
15. Réseaux sociaux, images intimes, chantage et cyberharcèlement 72
16. Reconnaître une relation abusive 77

Partie 5 · Alimentation, sommeil et bien-être **81**
17. Manger, boire et bouger 82
18. Le sommeil 87
19. Image corporelle et signaux de troubles alimentaires 91

Partie 6 · Amis, famille et conduites à risque **94**
20. Amitiés, appartenance et pression des pairs 95
21. Parents et ados: écouter, poser un cadre, réparer 99
22. Alcool, tabac, cannabis et autres drogues 104
23. Violence, défis dangereux, harcèlement et écrans 109

Partie 7 · Études, organisation et avenir **113**
24. Motivation, concentration et procrastination 114
25. Planning, examens et équilibre 117
26. Se projeter: orientation et projets 122

Partie 8 · Mises en situation **124**
27. Huit situations pour s'entraîner 125

Partie 9 · Boîte à outils **137**
28. Trois tests d'auto-observation 138
29. Des plans d'ajustement concrets 141
30. Le programme de 30 jours 149
31. Bonus pour les parents: checklists et questions de discussion 153

Questions fréquentes **156**

Glossaire **159**

Ressources en Côte d'Ivoire **161**

Bibliographies **163**

PARTIE 1

Comprendre l'adolescence

Ce qui change, pourquoi, et pourquoi personne ne change au même moment.

CHAPITRE 1

Ce qui change, et pourquoi chacun va à son rythme

Une période de transition, pas une maladie

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'adolescence comme la période de la vie comprise entre 10 et 19 ans [1]. Elle ajoute aussitôt que l'âge n'est qu'une caractéristique parmi d'autres de cette période de développement rapide [2]. Dans la pratique, chacun entre dans l'adolescence et en sort à son heure, et chaque société a sa manière de reconnaître le passage de l'enfance à l'âge adulte.

Ce qui est sûr, c'est que beaucoup de choses bougent en même temps: le corps, bien sûr, mais aussi le cerveau, les émotions, la façon de penser, les relations avec les amis et avec la famille. C'est ce qui rend cette période si intense, et parfois déroutante. Pour toi comme pour tes parents.

Six domaines qui évoluent en parallèle

Domaine	Ce qui peut changer
Biologique	Les hormones sexuelles se mettent à jouer un rôle important. Elles déclenchent la puberté.
Physique	Taille, poids, silhouette, peau, odeur du corps, pilosité, voix.
Sexuel	Apparition des règles, des érections, des éjaculations nocturnes; premiers émois, attirances, questions sur l'intimité.

Domaine	Ce qui peut changer
Émotionnel	Émotions plus fortes ou plus changeantes, sensibilité au regard des autres, besoin d'être compris.
Cognitif	Pensée plus abstraite, esprit critique, projection dans l'avenir, questions sur le sens des choses.
Social	Les amis prennent plus de place, le besoin d'autonomie grandit, la relation avec les parents se renégocie.

Illustration 1. *Chacun son chemin: Chacun avance sur son propre chemin, à son rythme.*

Personne ne change au même moment

C'est sans doute le point le plus important de tout ce chapitre. Le calendrier de la puberté varie énormément d'une personne à

l'autre, parfois de plusieurs années. Deux camarades de la même classe, du même âge, peuvent être l'un « déjà grand » et l'autre « encore petit », sans que l'un des deux soit en avance sur le bon chemin ou en retard.

Chez les filles, par exemple, l'American College of Obstetricians and Gynecologists indique que dans les pays où l'alimentation est suffisante, l'âge médian des premières règles est **d'environ 12 ans et demi**, et que 98 % des filles les ont eues à 15 ans [3]. Cela veut dire aussi que certaines les ont à 10 ans, d'autres à 14, et que c'est normal dans les deux cas. Dans d'autres contextes, ces repères peuvent différer. Chez les garçons, au début de la puberté, les testicules et le scrotum peuvent presque doubler de taille, puis la voix, la pilosité et la croissance suivent [4].

Illustration 2. *Des rythmes variés: Au même âge, on peut être à des étapes très différentes: c'est normal.*

Cette diversité a des conséquences très concrètes. Être « le premier » peut attirer des regards, des remarques ou des attentes

qu'on n'est pas prêt à gérer. Être « le dernier » peut donner le sentiment d'être oublié, ou moqué. Dans les deux cas, ce qu'il faut entendre est simple: **ton rythme est le tien**.

À RETENIR — Ce qu'il faut retenir

- L'adolescence est une période de transformations multiples, pas une maladie ni une crise obligatoire.
- Le rythme de développement diffère d'une personne à l'autre, parfois de plusieurs années.
- Se comparer aux autres est tentant, mais les comparaisons portent sur des rythmes différents, pas sur une « norme ».

EXERCICE 1 — Ma carte des changements

Prends une feuille ou ce cadre. Pour chacun des six domaines, note **un changement que tu as remarqué** chez toi depuis un an, et **ce que tu en penses** (content, inquiet, indifférent, curieux).

Pour aller plus loin: choisis un changement qui t'embête.

À qui pourrais-tu en parler? Note un prénom: _____

Pour les parents

Votre enfant ne grandit pas contre vous. Ses changements, parfois brusques, ne sont pas dirigés vers vous. Quelques repères utiles:

- **Évitez les comparaisons.** « Ton cousin est déjà plus grand que toi » ou « Ta sœur, à ton âge, était plus mûre » blessent et ne motivent personne.
- **Nommez les changements avec tact.** Une phrase simple suffit: « J'ai vu que tu avais grandi, c'est normal, si tu as des questions je suis là. »
- **Laissez de la place au silence.** Certains adolescents ne veulent pas en parler tout de suite. Une porte ouverte vaut mieux qu'une conversation forcée.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE — Quand consulter ?

Il n'est pas nécessaire de s'alarmer au moindre écart, mais un médecin peut vérifier la situation si:

- Les signes de puberté apparaissent très tôt, dans l'enfance, ou si rien ne semble avoir commencé alors que presque tous les camarades ont changé;
- Une fille n'a toujours pas eu ses premières règles à 15 ans [3];
- Votre enfant souffre beaucoup de son corps ou de son apparence.

La plupart du temps, il s'agit de variations sans gravité. Les seuils exacts peuvent varier selon les pays: demandez conseil à un professionnel de santé local.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Pour lire la suite, procurez-vous le livre complet

Ado mode d'emploi

Prix : 2 300 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paiement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.