

MON CORPS QUI CHANGE

Pourquoi mes humeurs changent-elles si fréquemment et si soudainement ?

MOTS CLÉS

humeur | hormones | émotions | personnalité



Être un(e) adolescent(e) peut être difficile : ton corps et ton esprit subissent de nombreux changements, parfois assez rapidement et de manière inattendue ! À cause de cela, il est possible que tu remarques que tes humeurs font des montagnes russes. Ne t'inquiète pas, c'est tout à fait normal dans cette phase de la vie (ouf !)

Maintenant, parlons de ce qui cause généralement ces sautes d'humeur :

- **Changements dans ton corps**

L'adolescence est une période de changements biologiques et physiques dans le corps. Avoir soudainement un gros bouton au milieu du front ou des épaules qui deviennent trop larges pour ton pull préféré peut être une cause de tristesse ou d'irritabilité.

• Déséquilibres hormonaux naturels

Pendant l'adolescence, les hormones affluent dans le corps. Les hormones sont comme des petits messagers qui voyagent de ton cerveau pour dire à ton corps ce qu'il doit faire. Elles sont la raison pour laquelle tu grandis, pourquoi ta voix peut changer, et même pourquoi tes émotions varient. Des symptômes tels que la nervosité, la sensibilité et les sautes d'humeur sont le résultat de cette tempête hormonale, les principales étant l'**œstrogène** chez les filles et la **testostérone** chez les garçons. Cependant, ces comportements sont également fortement influencés par le développement de ton cerveau qui consomme une quantité considérable d'énergie. Le cortex préfrontal, qui est responsable de la prise de décision, du contrôle des impulsions et de la définition d'objectifs, est l'une des structures cérébrales qui atteint son plein rendement à l'âge de 25 ans seulement. C'est précisément ce manque de cortex préfrontal pleinement développé qui provoque des émotions changeantes et un manque de pensée rationnelle chez les adolescent(e)s.

• Tes amis et pairs

Pour un(e) adolescent(e), être accepté(e) et apprécié(e) par ses pairs semble être l'une des choses les plus importantes au monde. Sa position dans le groupe et le nombre d'amis qu'il/elle a deviennent des aspects importants de sa vie qui peuvent influencer son estime de soi. Par conséquent, si tu rencontres des problèmes dans tes relations avec tes pairs, cela peut être particulièrement douloureux et expliquer pourquoi tu es de mauvaise humeur.

- **Exigences de l'école ou autres responsabilités**

Les sautes d'humeur des adolescent(e)s peuvent être étroitement liées à l'environnement scolaire, notamment les difficultés scolaires et l'atmosphère générale de la classe. Tu peux te sentir submergé(e) par la quantité de devoirs à réaliser et les attentes des enseignants ou de tes parents, ce qui provoque des sentiments de dépression et des changements d'humeur soudains.

- **Définir ta propre identité**

Tenter de répondre à la question « qui suis-je ? » ne permet souvent pas aux adolescent(e)s d'avoir de l'énergie pour autre chose. Tu peux devenir irritable, très sensible à toute critique dirigée contre toi, et facilement déstabilisé(e).

N'oublie pas que : une période prolongée de tristesse et de mélancolie (environ deux semaines) peut être un signe de dépression ! Prendre la décision de parler à un professionnel tel qu'un conseiller ou un psychologue pourrait t'aider à obtenir les ressources nécessaires pour stabiliser ton humeur.

Voilà ! Cette montagne russe émotionnelle peut sembler sauvage et imprévisible, mais n'oublie pas que c'est normal et que tout le monde passe par là. Tiens bon et n'oublie pas d'être indulgent(e) avec toi-même !

MON CORPS QUI CHANGE

