



La puberté

11-12 ans

QUE VIT VOTRE JEUNE ?

La puberté, qui signifie « se couvrir de poils », est une période de changements physiques et psychologiques qui dure en moyenne de trois à cinq ans. La plupart des jeunes vivent ces changements entre 10 et 14 ans. Généralement, cette transformation débute plus tôt chez les filles que chez les garçons.

LES CHANGEMENTS PHYSIQUES

VOICI LES CHANGEMENTS PHYSIQUES QUI SE PRODUIRONT CHEZ VOTRE JEUNE :

Chez les filles :

- poussée de croissance ;
- développement des seins (souvent un sein se développe avant l'autre) ;
- apparition des poils : au pubis, sous les bras et sur les jambes ;
- augmentation de la transpiration ;
- peau (boutons) et cheveux plus gras ;
- apparition des pertes vaginales (avant les menstruations) ;
- début des menstruations.

Chez les garçons :

- croissance et modification des testicules ;
- apparition des poils : au pubis, sous les bras et au visage ;
- allongement du pénis ;
- changement de la voix (elle devient plus grave) ;
- poussée de croissance ;
- croissance des muscles et élargissement des épaules ;
- augmentation de la transpiration ;
- peau (boutons) et cheveux plus gras ;
- érections plus fréquentes (le jour et la nuit) ;
- premières éjaculations.

LES CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES

Votre jeune pourra aussi :

- avoir des sautes d'humeur ;
- désirer plus d'autonomie... tout en ayant encore besoin de vous ;
- chercher à établir une distance avec vous et la famille ;
- s'ouvrir aux autres... et à la fois vouloir être seul ;
- être plus réservé et vouloir plus d'intimité ;
- être plus curieux par rapport à la sexualité ;
- être plus préoccupé et soucieux de son apparence ;
- désirer plaire, être amoureux ;
- etc.

Questions que les jeunes peuvent se poser

- Quand vais-je être menstruée ?
- Est-ce normal que mes seins soient plus petits que ceux des autres ?
- Quand dois-je me raser ?
- Je pense beaucoup aux garçons, est-ce normal ?
- Que pourrais-je faire pour attirer les filles ?

QUOI FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

Partagez votre expérience personnelle de puberté avec votre jeune

Souvent l'expérience des jeunes ressemble à celle de leur parent. Pour vous aider, demandez-vous :

- À quel âge avez-vous remarqué des changements liés à votre puberté ?
- Comment avez-vous vécu ces changements ?
- Qu'est-ce qui vous inquiétait ? Vous gênait ?
- Quelles questions vous posiez-vous ? Qui a répondu à vos questions ?
- Qu'aimiez-vous de votre apparence ?
- Quel était l'aspect le plus positif dans le fait de devenir un adolescent ?
- Etc.

Achetez ce qui peut être utile à votre jeune

- Protection hygiénique (protège-dessous, serviettes hygiéniques, tampons) et soutien-gorge, si nécessaire.
- Soins quotidiens particuliers (soins du visage et des cheveux, antisudorifique).
- Au besoin, choix d'une méthode d'épilation et de rasage (pour les filles : aisselles, jambes ; pour les garçons : visage).

Expliquez à votre jeune le mode d'utilisation de ces divers produits.

QU'EST-CE QUI PEUT VOUS AIDER ?

Site Web

www.masexualite.ca

Livres et brochure

Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions. Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent. Disponible sur le site Web : www.msss.gouv.qc.ca

FRITH, Alex. *Qu'est-ce qu'il m'arrive ?*, Éditions Usborne, Héritage Jeunesse, 2007. (garçons)

MEREDITH, Susan. *Qu'est-ce qu'il m'arrive ?*, Éditions Usborne, Héritage Jeunesse, 2006. (filles)

Vous avez besoin d'une ressource professionnelle ?

Vous pouvez appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.

Astuces

Respectez l'intimité de votre jeune. Acceptez qu'il ne vous dise pas tout. S'il vous fait des confidences, évitez de les répéter.

Adoptez une attitude positive face à la puberté. Dites à votre jeune que vous êtes fier de le voir grandir. L'ado-lescence est une période importante de sa vie où il devient progressivement un adulte.

Votre jeune peut être inquiet face aux changements qu'amène la puberté. **Dites-lui qu'il est normal que ces changements ne se passent pas au même rythme que pour les jeunes de son âge.**

Soyez compréhensif envers son humeur changeante, son besoin de plus de liberté, son désir de plaire aux autres, sa sensibilité au rejet, sa gêne, etc. N'oubliez pas que c'est une période qui lui fait vivre différentes émotions.

Espace jeune

Inscris une question que tu aimerais poser à tes parents ou inscris ce que tu as appris en classe sur le sujet :

Rédaction : Geneviève Gagnon, Direction de santé publique de l'Agence de Lanaudière

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.

Mise en page : Alphatek