



## 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.

#### 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 ?

### 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.

## 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](http://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](http://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 :