

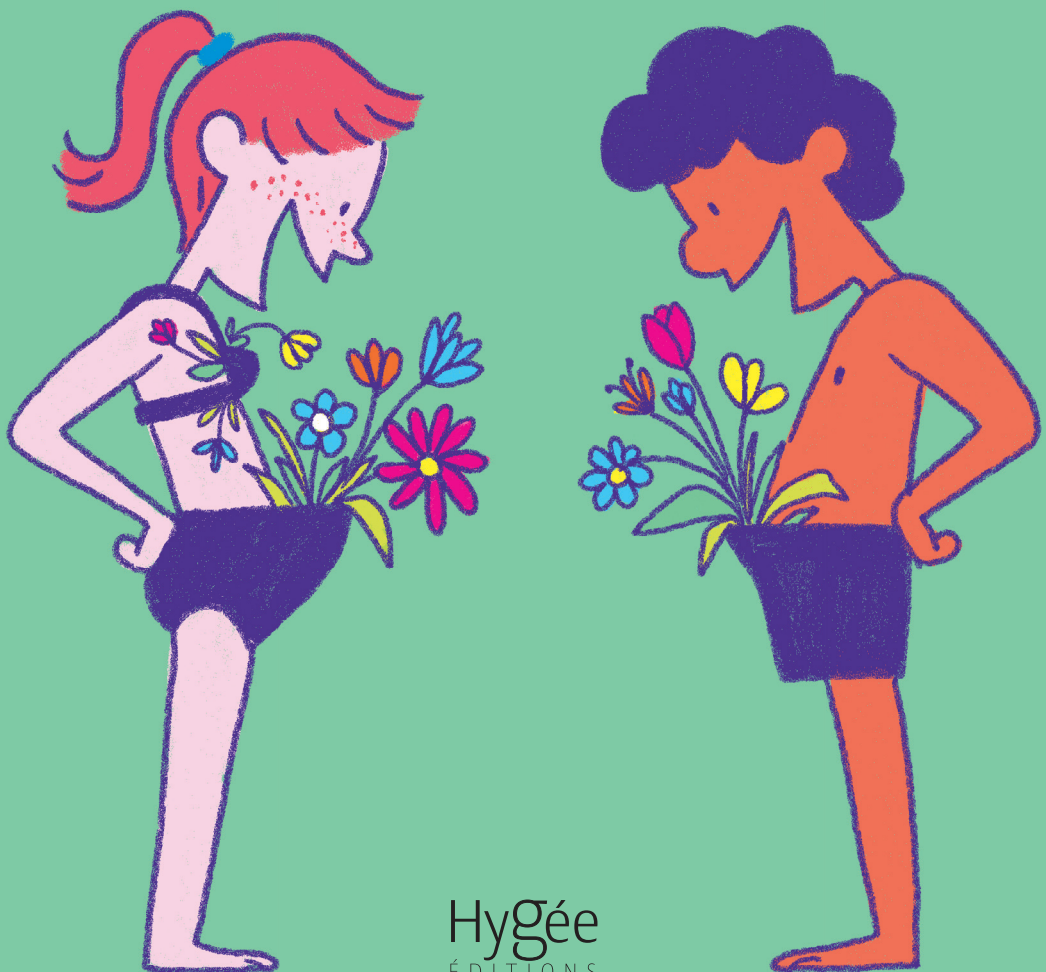
SOPHIE BORDET-PETILLON

AVEC L'EXPERTISE DU
PR MARIE ROSE MORO

LA PUBERTÉ ET MOI

Illustrations
d'Océane Meklemberg

**L'essentiel pour
la vivre sereinement**



Hygée
ÉDITIONS

LA PUBERTÉ ET MOI

L'essentiel pour
la vivre sereinement

SOPHIE BORDET-PETILLON

Avec l'expertise du **Pr Marie Rose Moro**

Illustrations d'Océane Meklemberg



Hygée
ÉDITIONS

Cet ouvrage est édité par Hygée Éditions, une marque des Presses de l'EHESP.

LE PHOTOCOPILLAGE MET EN DANGER L'ÉQUILIBRE ÉCONOMIQUE DES CIRCUITS DU LIVRE.

Toute reproduction, même partielle, à usage collectif de cet ouvrage est strictement interdite sans autorisation de l'éditeur.

(loi du 11 mars 1957, code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992).

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

© 2021, Hygée Éditions, une marque des Presses de l'EHESP – 2, av. Gaston-Berger – CS 41119 – 35011 Rennes Cedex

ISBN : 978-2-8109-0912-4

www.hygee-editions.fr



SOMMAIRE

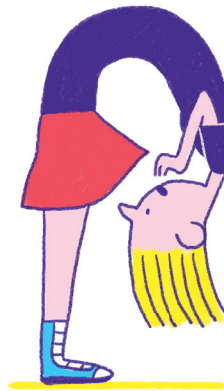
.....

Introduction.....	5
Qu'est-ce que la puberté?	6
La puberté c'est l'adolescence?	8
Que se passe-t-il chez les filles?	10
Que se passe-t-il chez les garçons?	12
Je me sens très fatigué(e)	14
Je prends du poids, c'est normal?	16
Je transpire beaucoup!.....	18
J'ai des hauts et des bas	20
Je suis mal dans ma peau.....	22
Je suis fou amoureux!.....	24
Les parents, un peu mais pas trop!.....	26
Je vis à fond!.....	28
Zoom - le harcèlement	30
Zoom - le consentement : savoir dire non	32
L'essentiel	34
Pour aller plus loin	40
Index.....	46

Journaliste et auteure jeunesse, **Sophie Bordet-Petillon** conçoit et écrit des livres documentaires, des cahiers d'activités et des livres-jeux pour raconter le monde aux enfants et aux adolescents.

Marie Rose Moro est psychiatre d'enfants et d'adolescents, psychanalyste, docteure en médecine et en sciences humaines. De formation philosophique, elle est aussi auteure. Elle dirige la Maison de Solenn – Maison des adolescents de Cochin, à Paris, un lieu d'écoute et de soins pour les jeunes en difficulté.
www.maisondesolenn.fr

Océane Meklemberg est illustratrice. On peut apercevoir son travail chez les petits comme chez les grands dans la presse, l'édition et la communication (Bayard, Eyrolles, Hachette, Laboratoire Boiron, Le Chêne, Milan, Père-Castor-Flammarion, La joie de Lire, etc.). Quand elle ne dessine pas, Océane adore manger, dormir, lire des BD, et rire des blagues potaches.



INTRODUCTION

Tu entres dans l'adolescence et tu te poses des questions que tu n'oses pas forcément énoncer et qui te tracassent : Pourquoi suis-je fatigué(e) ? Comment me débarrasser de mon acné ? Je prends du poids, c'est normal ? Qu'est-ce qu'un vrai ami ? Cet ouvrage est pour toi !

Élaboré avec l'aide d'une experte, il s'appuie sur des situations concrètes pour aborder **tout ce que tu dois savoir pour vivre ta puberté avec sérénité** : comprendre les changements physiques et psychologiques, savoir prendre soin de toi et de ton corps, accueillir des émotions nouvelles parfois intenses et difficiles à contrôler.

Tu trouveras **des conseils et des astuces pour apprivoiser les changements qui s'opèrent en toi** : ton corps qui se transforme mais aussi les émotions, les désirs et les attirances qui s'éveillent...

Ce livre est là pour répondre à toutes tes interrogations, car on se sent forcément mieux dans sa tête et dans son corps quand on comprend ce qui s'y passe.

Tu peux passer d'une thématique à l'autre sans suivre la pagination. Ou ne lire que « L'essentiel » (p. 34) !

Si tu souhaites en savoir plus, nous avons sélectionné des ressources (vidéos, sites, livres, BD, ateliers, lieux d'écoute, etc.) dont certaines peuvent aussi être utiles aux adultes (p. 40).

Bonne lecture !



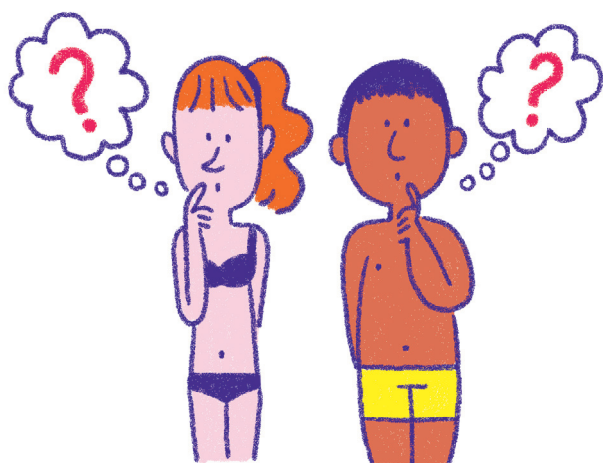
QU'EST-CE QUE LA PUBERTÉ ?

■ L'AVIS DE L'EXPERTE

La puberté est une étape dans le **passage de l'enfance à l'âge adulte**. Le corps grandit et se transforme sous l'influence des hormones sexuelles en particulier. Ces substances chimiques sommeillent pendant l'enfance et se réveillent **vers 10-11 ans chez les filles**, et **vers 11-12 ans chez les garçons** (ce sont des âges moyens, cela peut varier d'une personne à l'autre). Sous leur effet, la silhouette change et les organes sexuels se préparent pour pouvoir donner la vie.

La puberté est aussi une **période de grands bouleversements** dans sa tête et dans son cœur : on fourmille d'idées, on est de plus en plus curieux, on vit de grandes émotions. Les amis prennent de plus en plus de place dans la vie. On tombe souvent amoureux. Les désirs, les attirances se réveillent.

On peut se sentir **un peu déboussolé par tous ces changements**. C'est tout à fait normal, et **des astuces permettent de les apprivoiser**.



ET SI LA PUBERTÉ TARDE À ARRIVER ?

La puberté peut démarrer plus tôt ou plus tard que l'âge moyen, pour des questions de poids ou des raisons génétiques, médicales, voire environnementales. Ce décalage peut être un peu difficile à vivre. **Pas de panique : à chacun son rythme.**

Si cela t'inquiète, parles-en à un adulte de confiance ou à un professionnel de santé.

Cela peut parfois avoir des avantages, comme se faire passer pour plus petit qu'on ne l'est quand la puberté est en retard, ou plus grand quand elle est en avance !

! ASTUCES

- Tous les adultes ont connu la puberté ! N'hésite pas à parler de cette période de la vie avec des personnes de ton entourage.
- Les jeunes du monde entier connaissent ces bouleversements. Intéresse-toi à la façon dont ils les vivent. Dans certaines sociétés, cela donne lieu à une cérémonie. Chez les Tamouls, au Sri Lanka, les premières règles d'une jeune fille donnent lieu à une fête familiale. En Amérique latine, la fête des 15 ans célèbre le passage de l'enfance au statut de femme.



??.? QUESTION

Et toi, comment vis-tu les bouleversements liés à la puberté ?



LA PUBERTÉ C'EST L'ADOLESCENCE ?

■ L'AVIS DE L'EXPERTE

La puberté signe l'**entrée dans l'adolescence**. Elle s'achève vers **14-15 ans**, quand on est **fécond**, c'est-à-dire qu'on est en mesure de donner la vie. Alors que l'**adolescence s'étale jusqu'à 18-21 ans**, voire 25 ans, jusqu'à ce qu'on n'ait plus besoin de ses parents pour décider, qu'on ait trouvé sa place dans la société.

Dans certaines langues, le mot « adolescent » n'existe pas. On passe d'enfant à adulte. Dans des sociétés d'Afrique de l'Ouest, par exemple, cela s'accompagne de rituels de passage. En Côte d'Ivoire, des jeunes d'une même classe d'âge sont réunis pour former des petits couples afin de se découvrir. Une fois ce rituel passé, ils peuvent se marier, mais avec d'autres personnes.

L'**adolescence** (du latin *adolescere* : grandir) est un **concept occidental** qui désigne des enfants qui veulent gagner en autonomie, qui se posent des questions sur le sens de la vie, qui s'affirment par rapport à leurs parents, qui s'engagent. C'est la société qui les définit ainsi !

Quoi qu'il en soit, c'est une **période enrichissante** où on apprend à **penser par soi-même**, à **faire des choix**, à **prendre des responsabilités**, à **être autonome** pour devenir un adulte libre et heureux.



! ASTUCES

- L'adolescence est une période de découvertes. Intéresse-toi à d'autres modes de vie que le tien, à de nouvelles formes de créativité, à d'autres modes de pensée. Voyage si tu le peux, sois curieux ! Cette ouverture aux autres et au monde permet à chacun de construire son identité, de révéler ce qu'il a en lui.
- Prends le temps de rêver : avoir des idéaux à l'adolescence permet souvent de réaliser de beaux projets à l'âge adulte !
- De nombreux ouvrages, sites Internet et webséries abordent l'adolescence dans toutes ses dimensions. N'hésite pas à les consulter (*lire aussi p. 40*).

LA "CRISE D'ADO" C'EST LIÉ À LA PUBERTÉ ?

Oui, dans la mesure où la puberté s'accompagne de bouleversements hormonaux, mais aussi de questionnements, de remises en question des parents, des valeurs qu'ils ont transmises. Ces chamboulements intérieurs ne s'expriment pas forcément avec violence à travers une « crise d'ado » : **un jeune sur deux passe cette étape de la vie avec tranquillité** (et ne fait pas forcément de « crise d'ado » plus tard).



??.? QUESTION

Sais-tu quels bons souvenirs tes parents gardent de leur adolescence ?



LES PARENTS, UN PEU MAIS PAS TROP !

■ L'AVIS DE L'EXPERTE

À l'adolescence, **place aux amis !** On a envie de prendre de la distance avec ses parents et de passer plus de temps avec les copains. C'est normal : on s'ouvre au monde et on va **chercher à l'extérieur** de la famille de **nouvelles façons d'être et de penser pour construire son identité**. Les amis aident à se séparer de ses parents pour devenir soi-même.

Avec la puberté et la transformation du corps qui se sexualise, on met aussi **une distance physique avec ses parents**. À chacun de trouver la juste distance pour qu'il n'y ait pas d'ambiguïté.

Cette période peut créer des tensions, le temps que chacun s'adapte à ce besoin de liberté : on a envie de décider de tout par soi-même alors que les parents pensent toujours que c'est à eux de prendre les décisions pour nous. Ils sont parfois maladroits et interdisent une sortie, une activité, une idée sans toujours expliquer leurs raisons. Mais ont-ils toujours tort ? **S'ils établissent des règles, c'est parce qu'ils t'aiment** et qu'ils ne veulent pas qu'il t'arrive quoi que ce soit. Et **ils sont responsables de toi jusqu'à tes 18 ans**. Une fois adulte, tu pourras décider plus librement.



! ASTUCES

- Essaie de parler à tes parents de ta vie de tous les jours : si tu te montres ouvert à la communication, ce sera plus facile de discuter de sujets sensibles avec eux.
- Si les peurs de tes parents te semblent déraisonnables, rassure-les : quand tu sors, dis-leur où tu vas et avec qui. Tu peux peut-être leur expliquer que tu as conscience des risques et comment tu réagiras en cas de problème. Si tu te montres responsable, ils te laisseront plus de libertés.
- Tu n'as pas besoin de tout raconter de tes amis à tes parents (chacun a son jardin secret), mais ne leur mens pas : il suffit d'un mensonge pour qu'ils perdent confiance en toi et qu'ils t'imposent des restrictions.

QU'EST-CE QU'UN VRAI AMI ?

C'est une **personne en qui on a confiance, qui a confiance en nous**, et avec laquelle on n'a pas peur d'être soi-même. On peut compter sur lui, et lui peut compter sur nous. Ce n'est pas un simple contact avec qui on échange des photos et de la musique sur les réseaux sociaux.

Un ami n'est pas non plus une personne qui se permet des moqueries, des insultes ou des attitudes désagréables à répétition sous prétexte qu'on est différent de lui. Ce type de comportement peut s'apparenter au harcèlement ou au cyberharcèlement si c'est par Internet (voir le zoom sur le harcèlement p. 30). Il est inacceptable.



? ? ? QUESTION

Qu'est-ce qui t'enrichit chez tes amis ?

LE HARCÈLEMENT

Le harcèlement n'est pas un jeu

« Qu'est-ce que t'es moche ! », « Tu la sors d'où ta veste, d'une poubelle ? », « Tes oreilles, tu les as empruntées à Mickey ? » Le harcèlement consiste à exercer, seul ou à plusieurs, **des violences répétées sur une personne pour la dominer** : moqueries, insultes, mise à l'écart, bousculades, vols... Lorsque cela se déroule sur Internet et les réseaux sociaux, on parle de **cyberharcèlement**.

Le harcèlement se fonde sur **le rejet de la différence** : élève vu comme trop gros, garçon jugé trop efféminé, fille trop masculine, bégaiement, handicap... Car souvent, l'agresseur ne supporte pas qu'on ne corresponde pas aux critères que lui trouve importants.

Le harcèlement n'est pas un jeu : **les conséquences peuvent être graves pour la victime** : perte d'estime de soi, décrochage scolaire, mal-être, voire suicide.

? LE SAIS-TU ?

Le harcèlement vécu au sein de l'école peut donner lieu à un conseil de discipline, voire à une procédure devant la justice. Tout fait de harcèlement est punissable d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende. Si le harceleur a moins de 13 ans, il n'ira pas en prison. Mais d'autres punitions sont prévues pour l'éloigner de sa victime.





LA SOLUTION : EN PARLER

Si tu es victime

Une solution consiste à remettre en place ton agresseur avec une phrase bien sentie : « Et toi, tu as des miroirs déformants chez toi pour te croire mieux que tout le monde ? », « Encore toi ? Je rêve ou tu t'ennuies sans moi ? », « Tu me trouves gros ? Je préfère cela que d'être stupide ! ». Mais ce n'est pas facile quand on a peur et qu'on a perdu confiance en soi.

Alors la meilleure solution est d'**en parler à une personne de confiance** afin de ne pas se replier sur soi. Il existe aussi des numéros d'appel gratuits pour trouver de l'aide (lire ci-contre).

Si tu es témoin

Ne reste pas spectateur car l'agresseur cherche souvent un public pour se sentir valorisé. **Ne te laisse pas non plus entraîner à participer à ce type de violence**, et notamment sur Internet (un simple « like » peut blesser). Parles-en à un adulte de confiance : parent, professeur, CPE pour trouver de l'aide et des solutions.

En parler n'est pas « être une balance ». Au contraire, c'est porter assistance à une personne en danger. Et c'est faire preuve d'une certaine maturité que d'être capable de se dire « Stop, là, cela va trop loin ! ».

À QUI S'ADRESSER ?

- **Non au harcèlement** est un site à l'initiative du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports. Il propose des ressources pour aider les victimes, mais aussi les témoins, les parents ou les enseignants des jeunes harcelés.

<https://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/>

- Le **3020** est un numéro gratuit à disposition des élèves et des enseignants en cas d'urgence ou de questions sur le harcèlement. Des adultes spécialisés écoutent et aident à trouver des solutions.

- Le **3018** permet de se faire aider sur le cyberharcèlement. Appel anonyme et gratuit.

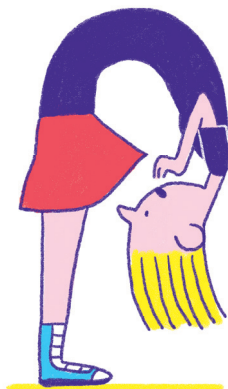
- **Je me défends du harcèlement** est un manuel d'autodéfense. Aidés par une psychologue, 15 jeunes racontent comment ils ont mis fin au harcèlement qui les minait (Emmanuelle Piquet, Albin Michel Jeunesse, 2016).



LA PUBERTÉ EST UNE PÉRIODE RICHE À VIVRE PLEINEMENT POUR DEVENIR UN ADULTE ÉPANOUI !

■ La **puberté** marque le passage **de l'enfance à l'âge adulte**. C'est une période de **bouleversements** dans son **corps**, dans sa **tête** et dans son **cœur**, sous l'influence des **hormones sexuelles**. Les premiers signes se font sentir **vers 10-11 ans chez les filles**, et **vers 11-12 ans chez les garçons**.

■ La **puberté** signe l'**entrée dans l'adolescence**. Elle s'achève **vers 14-15 ans**, quand on devient **fécond**. L'**adolescence**, elle, **s'étale jusqu'à 18-21 ans**, voire 25 ans, quand on peut **penser par soi-même**, faire des choix, prendre des responsabilités.



■ À la puberté, les **filles** ont les **seins** qui se développent, des **poils** apparaissent sur le sexe et sous les aisselles. Elles grandissent vite. Le visage, les hanches, les cuisses et les fesses prennent des **formes féminines**. Leurs **organes sexuels** se développent, les **premières règles** apparaissent, signe qu'elles peuvent être enceintes et ce, dès le premier rapport sexuel.

■ Les **garçons** connaissent un pic de **croissance**. Leurs **muscles** se développent, leurs épaules s'élargissent, ils prennent du **poids**. Des **poils** appa-

raissent sous les bras, autour du sexe et sur différentes parties du corps. Leur **voix** devient plus grave. Leurs **organes sexuels** se développent pour pouvoir donner la vie.

- Tous ces changements ne se produisent pas d'un seul coup, même si certains sont rapides. Ils peuvent varier d'une personne à l'autre et être plus ou moins visibles. Cela peut être un peu **vertigineux** ou **angoissant** de changer sans tout maîtriser. Mais, petit à petit, on s'approprie sa **nouvelle silhouette**, on découvre de **nouvelles sensations**, de **nouveaux sentiments**. On apprend à s'aimer comme on est, et pas seulement à travers le regard des autres.
- Ces transformations demandent beaucoup d'**énergie** et la tête est en **ébullition**, c'est pourquoi on se sent **fatigué**. Jusqu'à 18 ans, on a besoin de **9 heures de sommeil** en moyenne. Il est préférable de s'endormir avant 23 heures pour profiter pleinement de ses journées.
- Le soir, la lumière bleue des **écrans** retarde l'heure d'endormissement. Or **le manque de sommeil** a des effets négatifs sur la capacité de concentration, d'attention et de mémorisation, la régulation des humeurs et l'alimentation.



- À la puberté, le corps a besoin d'**apports nutritionnels** spécifiques : protéines, calcium, fer, vitamines, magnésium. L'**appétit** et les **goûts alimentaires** évoluent. Trois à quatre **repas équilibrés** par jour sont nécessaires pour rester en **bonne santé** et de se sentir bien.
- Pratiquer une **activité physique** régulière permet d'affiner sa silhouette, de se muscler et d'augmenter son capital osseux.
- Sous l'effet des hormones, on **transpire** davantage, et la **peau** devient plus grasse. Il est vivement recommandé de se laver et de changer de sous-vêtements tous les jours, pour le **respect** de soi et des autres ! Souvent, de l'**acné** apparaît. Une bonne **hygiène de vie** et des **soins** adaptés permettent d'y remédier.
- Les **hormones** agissent aussi sur l'**humeur**, les **états d'âme** et le **comportement**. L'ouverture aux autres et au monde fait vivre des **émotions** nouvelles, parfois intenses et difficiles à contrôler. Sautes d'humeur et émotions s'estompent ou s'approvoisent avec le temps.

LA COLLECTION T'INQUIÈTE, JE GÈRE !

Cette collection propose des livres illustrés **destinés aux jeunes**, âgés de 11 à 13 ans, dont l'ambition est de délivrer des **messages forts de santé** sur un **ton positif** et **humoristique**.

Fruit d'une collaboration entre un illustrateur talentueux, une auteure jeunesse engagée et un expert reconnu, chaque ouvrage informe et sensibilise les collégiens sur des **problématiques contemporaines** qui les questionnent.

Une dizaine de questions ou idées reçues de jeunes sont présentées et décryptées. Elles sont accompagnées de **conseils simples et efficaces**, et de **ressources utiles** pour être **un ado éclairé, responsable** et **acteur de sa santé**.

Des **ouvrages pratiques et informatifs** s'adressant aux jeunes, mais aussi aux parents et professionnels de la santé et de l'éducation.



LA PUBERTÉ ET MOI

**ADOS, TOUTES LES RÉPONSES AUX QUESTIONS
QUE L'ON N'OSE PAS POSER !**

**PARENTS, TOUTES LES RÉPONSES AUX QUESTIONS
AUXQUELLES ON N'OSE PAS RÉPONDRE !**

La puberté est une période de grands bouleversements dans sa tête, dans son corps et dans son cœur. On peut se sentir un peu déboussolé par tous ces changements et c'est normal !

Tu trouveras, dans cet ouvrage aux illustrations drôles et modernes, des réponses simples et rassurantes pour traverser cette étape avec sérénité.

Comprendre les transformations physiques et psychologiques qui s'opèrent en toi, savoir prendre soin de toi, accueillir des émotions nouvelles... grâce à des nombreuses astuces, ce livre t'aidera à apprivoiser tous ces changements.

La puberté, est-ce l'adolescence ? Pourquoi je transpire beaucoup ? Pourquoi j'ai des hauts et des bas ?

Ce livre est là pour répondre à toutes tes interrogations, car on se sent forcément mieux dans sa tête et dans son corps quand on comprend ce qui s'y passe.

Avec l'expertise du Pr Marie Rose Moro, pédopsychiatre qui dirige la Maison de Solenn, la Maison des adolescents de Cochin à Paris.

**UN LIVRE PRATIQUE ET INFORMATIF
À LIRE SEUL, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS.**



13,90 € Prix France TTC
ISBN : 978-2-8109-0912-4



9 782810 909124

www.hygee-editions.fr

Ouvrage édité par Hygée Éditions dans la collection **T'INQUIÈTE, JE GÈRE !**