



Comment être à l'aise en maillot de bain ?

perso
TA QUESTION

C'est pour le crawl que ça va pas être pratique...

« À la plage et à la piscine, je n'aime pas me montrer en maillot devant des hommes ou des garçons... Comment faire pour qu'aller me baigner reste une partie de plaisir ? »
Noélie, 10 ans (Pas-de-Calais)

Chère Noélie,

Tu as raison, se baigner doit rester un grand plaisir. Le maillot de bain est fait pour ça, c'est un vêtement qui protège l'intimité. C'est un peu l'uniforme réservé à la piscine et à la plage. Le porter fait partie des règles pour partager cet espace avec des inconnus dans une forme de sécurité. Il pose une limite au regard des autres sur ton corps. En fait, en le portant, tu es habillée ! N'hésite pas à choisir celui qui te convient le mieux. Pourquoi pas un une-pièce ou un shorty ?

La pudeur pose des limites

► Le maillot de bain sert aussi à protéger la pudeur. C'est un sentiment qui apparaît quand on a entre 3 et 5 ans et qu'on acquiert grâce à l'éducation. La pudeur est liée à la sexualité. On apprend à dissimuler le sexe, les seins, les fesses. Mais elle concerne aussi les sentiments, les émotions. Elle pose des limites à ce qu'on montre de son corps et à ce qu'on dit de soi, et cela permet de vivre ensemble.

Un code à respecter

► La pudeur suppose aussi de ne pas regarder le corps des autres avec insistance. C'est une attitude, une forme de discrétion mais aussi de respect, qui permet de s'étaler sur le sable sans rougir (sauf avec les coups de soleil !). Hommes et femmes ensemble. Mais bien sûr, il arrive qu'on ressente de la honte quand quelqu'un ne respecte pas notre pudeur. En grandissant, tu apprendras à réagir à ce type de situation. Et en attendant, si tu as déjà éprouvé de la gêne, à cause d'un regard ou de gestes déplacés, il faut en parler à tes ami-e-s, au surveillant de baignade et à tes parents. 🙋

Adélaïde, du Monde des ados

Notre experte

Merci au Dr Vannina Micheli-Rechtman, psychiatre, psychanalyste.

ILLUSTRÉ PAR LOUISON

TOUT SUR LA PUBERTÉ

L'adolescence, c'est tout un programme avec plus de poils, de sueur, de poids parfois. On a des hauts et des bas et de grosses colères qui surviennent sans raison. Voici un livre bourré d'explications, qui parle aussi du consentement, et donne des astuces pour bien vivre tous ces changements et des pistes pour s'informer.

■ *La Puberté et moi*, de Sophie Bordet-Pétillon, éd. Hygée, 13,90 €.



Le 1

