



Adolescent-e
10-13 ans



Adolescent-e
13-15 ans



Adolescent-e
15-18 ans



Table Jeunesse Samuel-de-Champlain
Brossard, Greenfield Park, Saint Lambert, LeMoyne
www.tablejeunessechamplain.ca



Dans la tête de mon adolescent-e (au niveau cognitif et psychologique)¹

GARÇON et FILLE

- Grande curiosité à propos du corps
- Stéréotypes sexuels préoccupants
- Besoin d'informations sur l'anatomie
- Image corporelle devient très importante

GARÇON et FILLE

- Grande curiosité à propos du corps
- Nombreux questionnements liés à la sexualité

GARÇON et FILLE

- Plus grande responsabilité quant aux rôles sociaux et sexuels
- Sentiment d'invincibilité et pensée magique
(« Ça n'arrive qu'aux autres, mais pas à moi... »)



Dans le coeur de mon adolescent-e (au niveau affectif)

GARÇON et FILLE

- Éveil amoureux et sexuel (désir de proximité avec les amis/amoureux)
- Besoin plus important d'intimité personnelle
- Désir d'acceptation de la part des amis (conformisme et loyauté)

GARÇON et FILLE

- Éveil amoureux et sexuel (présence du désir sexuel et de l'attrance)
- Désir de plaire et d'être séduit-e
- Charge émotive plus grande (les émotions diverses et les sautes d'humeur sont vécues)
- Désir de proximité (le goût d'avoir un chum ou une blonde)

GARÇON et FILLE

- Importance du groupe d'amis
- Développement de l'intimité affective et sexuelle
- Première relation sexuelle peut avoir lieu



Dans le corps de mon adolescent-e (au niveau physique)

**GARÇON
(11 ans et demi à 13 ans)**

- Début de l'accélération de la croissance
- Début de l'augmentation de la taille des testicules, du scrotum et du pénis
- Apparition du poil pubien

**FILLE
(10 à 11 ans)**

- Début de l'accélération de la croissance
- Début du développement des seins
- Apparition du poil pubien
- Premières menstruations (vers 12-13 ans)

GARÇON

- Croissance physique maximale et augmentation de la masse musculaire et osseuse (élargissement des épaules)
- Poursuite de l'augmentation de la taille des testicules, du scrotum et du pénis, de la prostate et des vésicules séminales
- Premières modifications de la voix
- Apparition du poil sous les aisselles
- Renforcement du poil pubien
- Premières éjaculations de spermatozoïdes

FILLE

- Croissance physique maximale et augmentation des tissus adipeux (élargissement des hanches)
- Croissance rapide du vagin, des ovaires, des lèvres et de l'utérus
- Poursuite du développement des seins
- Apparition du poil sous les aisselles
- Renforcement du poil pubien

**GARÇON
(15 à 18 ans)**

- Ralentissement marqué de la croissance physique
- Pilosité adulte
- Mue de la voix terminée
- Apparition de la barbe adulte

**FILLE
(14 à 16 ans)**

- Ralentissement marqué de la croissance physique
- Pilosité adulte
- Achèvement de la maturation des seins

© Tous droits réservés au projet Sexualité et Influence de la Table Jeunesse Samuel-de-Champlain | Design : Pascal Racine, (450) 502-1150, racinepas@hotmail.com



Tout savoir...
sur la puberté et
le développement
psychosexuel de
mon adolescent-e



Projet réalisé grâce à la participation financière de la
CRÉ de l'agglomération de Longueuil et du Forum Jeunesse Longueuil

¹ Tiré de : Cloutier, Richard et Sylvie Drapeau. 2008. Psychologie de l'adolescence. Montréal : Les Éditions de la Chenelière inc., 313 p. EI Bernier-Riopel, Caroline et Bernard Ouellet. 2011. Faire l'éducation à la sexualité à l'école primaire. Montréal : Les Éditions Québecor, 255 p.



Quelques définitions

Qu'est-ce que l'adolescence?

- C'est une période de transition entre l'enfance et le jeune adulte. Elle peut être vécue différemment selon la culture, la société et l'époque.
- L'adolescence débute à la puberté, jusqu'à la fin des principales transformations.

Qu'est-ce que la puberté?

- C'est l'ensemble des phénomènes de maturation qui ont lieu dans :



- la **tête**
(changements cognitifs et psychologiques);



- le **cœur**
(changements affectifs);



- le **corps**
(changements physiques) du jeune.

- La puberté :
 - débute en moyenne vers l'âge de 10-11 ans chez les **filles** et se termine vers 15-16 ans;
 - débute en moyenne vers l'âge de 12-13 ans chez les **garçons** et se termine vers 17-18 ans.

Durant la puberté, que se passe-t-il...

Dans la **tête** de mon adolescent-e?

- Au niveau cognitif et psychologique, votre jeune vit plusieurs préoccupations et questionnements.

Dans le **cœur** de mon adolescent-e?

- Au niveau affectif, le jeune exprime de façon différente ses sentiments et ses émotions.

Dans le **corps** de mon adolescent-e?

- Au niveau physique, le jeune doit apprendre à vivre avec un corps en transformation. Les caractéristiques sexuelles secondaires apparaissent.

Vous trouverez plus de détails sur ces différents changements au verso de ce dépliant. Toutefois, il est important de savoir que les âges donnés sont approximatifs.

De plus, il peut y avoir des particularités et caractéristiques propres à votre jeune.

Comment répondre aux questions de mon adolescent-e sur la sexualité et l'amour?

10 règles d'or à se souvenir pour faciliter le dialogue avec votre adolescent-e :

- 1. OUVERTURE ET CONFIANCE** : favoriser un climat d'ouverture et de confiance.
- 2. ÉCOUTE** : être à l'écoute de ce qu'il-elle vous dit et savoir reconnaître ses besoins.
- 3. OPPORTUNITÉS** : saisir les opportunités pour ouvrir le dialogue avec lui ou elle.
- 4. RÉPONSES COURTES, CLAIRES ET ADAPTÉES** : donner des réponses courtes, claires et adaptées à son développement.
- 5. ESPRIT CRITIQUE ET RÉFLEXION** : questionner-le-la pour développer son esprit critique et sa réflexion.
- 6. INFORMATIONS EXACTES** : corriger ou reprendre les informations inexactes.
- 7. LIMITES ET VALEURS** : poser vos limites ou exprimer votre désaccord en lui nommant la valeur qui vous est importante.
- 8. COMPROMIS** : suite à une demande de votre ado, tenter de trouver un compromis.
- 9. VISION POSITIVE DE LA SEXUALITÉ** : présenter la sexualité de façon positive Insister alors sur ses dimensions affectives et relationnelles.
- 10. RÉFÉRER** : au besoin, diriger votre adolescent-e vers un professionnel ou un centre d'aide.

