

VOICI QUELQUES MOYENS POUR VOUS AIDER À PRÉPARER VOTRE JEUNE À L'ARRIVÉE DE CE MOMENT.

Repenser à votre puberté


Pour mieux guider l'enfant à travers cette période, il peut être utile de réfléchir à votre propre expérience. Comment avez-vous vécu votre puberté? De quelles façons vos parents vous ont-ils accompagné dans le processus? Étiez-vous suffisamment informé ou préparé à l'arrivée de ces changements? Parlait-on de puberté lorsque vous étiez jeune? Quelles étaient vos craintes et vos préoccupations? Aviez-vous des adultes avec qui vous pouviez en parler? Quels messages ont été les plus aidants? Répondre à ces questions permet de mieux cibler ce que vous voulez offrir comme soutien. Également, il s'agit d'un bon exercice permettant de cibler les informations importantes et pertinentes à partager à votre jeune.

Parler de puberté bien avant qu'elle ne débute

Certains parents préfèrent attendre l'apparition des premiers signes de la puberté pour aborder le sujet. D'autres attendent que leur enfant pose des questions plus précises sur la sexualité pour en discuter. Toutefois, il peut être bénéfique d'aborder le sujet bien avant que le jeune change. Il faut se rappeler que cette période éveille de nombreuses émotions et préoccupations. Par exemple, certains vont ressentir de la gêne ou de la honte face à leur corps qui se transforme. Également, l'arrivée des premières menstruations et l'expérience des premières éjaculations peuvent susciter du stress ou des craintes chez l'adolescent ou l'adolescente qui le vit. Ainsi, prendre le temps de discuter avec son enfant de tous les changements physiques, psychologiques, relationnels et émotionnels qui surviendront au cours de la puberté permettrait de diminuer l'anxiété et la peur. Autrement dit, plus on prépare et plus on informe le jeune sur cette réalité, plus cette transition risque d'être accueillie et vécue positivement le moment venu.

Demeurer compréhensif et ouvert.

La puberté évoque notamment une période de grandes transformations physiques qui s'étale sur plusieurs années. Apparitions soudaines de boutons dans le visage, poils qui poussent à de nouveaux endroits, voix qui mue, seins qui poussent, hanches qui s'élargissent, odeurs corporelles soudainement nauséabondes ne sont que quelques exemples. Plusieurs jeunes ressentent de l'inconfort et parfois même de la douleur concernant ce corps qui grandit. Durant cette transition, l'acceptation de son image corporelle peut s'avérer difficile. En effet, l'adolescent n'a pas de contrôle sur le processus ni sur le résultat final. De plus, il se retrouve avec un corps qui n'est ni enfant ni adulte, mais avec quelque chose qui se situe entre les deux. Également, le jeune perçoit que son entourage porte un regard différent sur son apparence physique. D'ailleurs, certains commentaires ou remarques humoristiques peuvent susciter de l'embarras chez le jeune qui les entend. Bref, pour mieux accompagner l'adolescent dans cette transition, il peut être utile de se remémorer cette période de vie qui est loin d'être évidente. Ainsi il est plus facile d'être empathique et accueillant face à ce que le jeune ressent. De plus, cela permet d'éviter de banaliser ou minimiser son vécu.



***LA PUBERTÉ :** Étape universelle par laquelle chaque être humain passe. Pour certains adolescents, cette période se vit plutôt bien, tandis que pour d'autres c'est plus ardu.*

Source utilisée pour la rédaction (En anglais) :

- Un article sur les réactions des adolescents et des parents face à l'arrivée de la puberté
- Un article sur les connaissances et la perception des adolescents concernant les changements à la puberté et la santé sexuelle
- Un article sur la perception des pères concernant les discussions avec leur enfant sur la puberté, les relations amoureuses et la reproduction
- Un article sur la famille et la puberté