

Changer et Grandir de Always

#COMMEUNGARÇON

Tout ce que tu dois savoir au sujet de la puberté

5^e à 8^e année
d'étude



Table des matières

De jeune garçon à jeune homme - toute une aventure!

Ton corps change

Puberté : pourquoi est-ce que les garçons et les filles commencent à changer?	4
Les changements corporels que vivent les garçons et les filles	5
Comment faire face à ces changements?	6

Les changements du système reproducteur

Le système reproducteur masculin	10
FAQ	12
Le système reproducteur féminin	14
Comprendre les règles des filles	15

Rester en bonne santé et confiant

Ton cerveau change lui aussi!	17
Sexe, genre et société	21
Tu es formidable comme tu es	22
Une saine alimentation	23
Demeurer actif	24
Bien dormir	24
Demeurer en sécurité	25

Relations saines

Découvrir de nouveaux sentiments	26
Recevoir le soutien des autres	27

Renseigne-toi davantage



De jeune garçon à jeune homme

Toute une aventure!

Tu es un garçon en croissance. Tu deviens indépendant et fort, tu deviens un homme. La puberté est une période exaltante pleine de changements dans ton apparence et dans tes émotions.

La puberté peut commencer aussi tôt que l'âge de 9 ans pour certains garçons et aussi tard que 14 ans pour d'autres. Cette période peut être une source de confusion, car tu te demandes peut-être qu'est-ce qui se passe et pourquoi?

Ne t'inquiète pas! Ces changements sont tout à fait normaux et naturels : on passe tous par là.

Ce guide a pour objectif de te fournir tous les renseignements dont tu as besoin pour vivre la période de la puberté avec assurance. Il contient également des trucs utiles et des conseils d'experts.

Nous t'invitons à poursuivre ta lecture afin de découvrir tout ce que tu auras toujours voulu savoir, sans jamais oser le demander.

Cordialement,

L'équipe Always

Ton corps change

Puberté

La puberté est une période de changements physiques et émotionnels qui se produit lorsque les enfants grandissent et prennent de la maturité. Ces changements sont naturels. Ils indiquent que tu es en bonne santé et ils se produisent chez tout le monde!

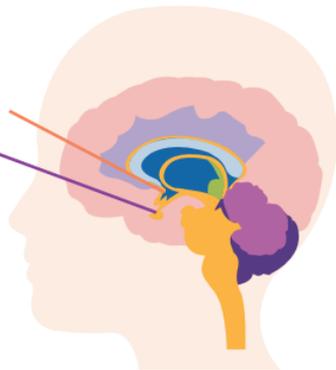
Ils surviennent habituellement plus tôt chez les filles (entre l'âge de 7 et 12 ans) que chez les garçons (entre l'âge de 9 et 14 ans). N'oublie pas que le moment où la puberté débute variera d'une personne à l'autre. Chez certaines, elle commencera très tôt, alors que chez d'autres, il faudra parfois plus de temps. Ton moment est le bon moment!

Alors, pourquoi changeons-nous tous?

La puberté existe pour préparer le corps à la reproduction afin que l'espèce humaine puisse progresser! Lors de la puberté, deux parties du corps nommées l'hypothalamus et l'hypophyse commencent à produire beaucoup plus d'hormones.

Les hormones sont des substances chimiques qui agissent comme des messagers dans le corps et provoquent des changements. Certaines hormones amèneront tes os à croître, alors que d'autres guident le développement de ton cerveau ou les changements dans ton système reproducteur.

Hypothalamus
Hypophyse



Le savais-tu? Les garçons et les filles produisent les mêmes hormones, mais en différentes quantités. Les garçons produisent plus de testostérone, alors que les filles produisent plus d'œstrogène. Voilà une des choses qui nous distingue!

Les changements durant la puberté

Maintenant que tu sais pourquoi les changements surviennent, jetons un coup d'œil aux changements que vivent les enfants durant la puberté.

Féminins

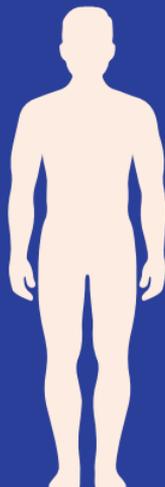
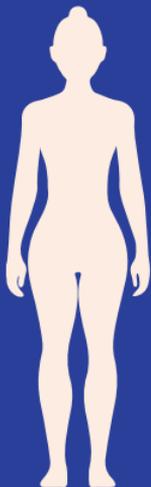
- Les seins commencent à se développer
- Les pertes vaginales commencent
- Les hanches et les cuisses s'élargissent
- Les lèvres peuvent changer

Masculins

- Les seins peuvent se développer
- La voix se casse et devient plus grave
- La pomme d'Adam s'élargit
- Les épaules s'élargissent et le physique devient plus musclé
- Des poils peuvent apparaître sur le torse
- Le pénis et les testicules grossissent

Communs

- Les émotions et les sentiments peuvent sembler plus forts
- Le développement du cerveau améliore ton processus de réflexion et de compréhension
- Des sentiments d'attirance peuvent apparaître
- Tu grandis
- La peau devient plus grasse et des boutons peuvent apparaître
- La transpiration devient plus abondante et dégage une odeur corporelle
- Les poils poussent sur le visage, les aisselles, les jambes et la région pubienne



Ces changements peuvent représenter une période difficile pour de nombreuses personnes. Il importe donc de faire son mieux pour se soutenir les uns les autres au cours de cette étape de la vie.

Comment faire face à tous ces changements?

Avec tous ces changements qui surviennent, il est important d'apprendre comment garder ton corps en santé. Alors que tu grandis, il est temps de commencer à faire tes propres choix et de développer des habitudes saines.

Soins de la peau

Alors que la peau sur ton visage devient plus grasse, tu peux commencer à avoir des boutons, des points noirs ou de l'acné. Si tu as de l'acné, cela ne veut pas dire que tu n'es pas propre ou que tu fais quelque chose de la mauvaise façon. La plupart du temps, c'est lié à tes nouvelles hormones qui causent cet excès d'huile et c'est également génétique.

La bonne nouvelle : mettre en place une routine de soins de la peau régulière peut aider!

Tu peux commencer en suivant ces conseils faciles :

- La première étape pour garder ta peau propre est de te laver! Une douche quotidienne permet de se débarrasser de la saleté et du sébum sur ta peau. Pour laver ton visage, utilise un nettoyant doux et la pointe de tes doigts. Il n'est pas nécessaire d'exfolier trop fort ton visage – les lingettes ou les serviettes rugueuses peuvent aggraver l'acné.
- N'éclate pas tes boutons, car cela pourrait causer des cicatrices, voire créer encore plus d'acné.
- Ne demeure pas trop longtemps au soleil, car cela peut aggraver l'acné.
- Garde ta peau saine en ayant une alimentation saine, en faisant de l'activité physique et en ayant beaucoup de repos (nous verrons plus de conseils sur cet aspect plus tard!).
- Si tu ressens le besoin d'utiliser un produit pour prendre soin de ta peau, parles-en à un adulte de confiance afin de savoir lequel te conviendrait le mieux.

Soins du sourire

Un des aspects importants pour rester en santé est de t'assurer de garder tes dents propres. Assure-toi de bien les brosser chaque matin et chaque soir avec un bon dentifrice et une brosse à dents aux soies souples.

Le dentifrice aide à combattre les caries, renforce l'émail dentaire et rafraîchit l'haleine.

Pour de meilleurs résultats, brosse des gencives aux dents et n'oublie pas la langue. Tu devrais également passer la soie dentaire entre tes dents chaque jour et utiliser du rince-bouche afin d'aider à atteindre les endroits que le brossage pourrait ne pas avoir atteints.



Soins capillaires

Certains garçons ont besoin de laver leurs cheveux plus souvent à la puberté, car leur corps produit plus de sébum, alors que ce n'est pas le cas pour d'autres. Si tes cheveux deviennent plus gras, tu pourrais vouloir suivre cette routine simple en deux étapes pour les garder propres :

1. Lave-les avec du shampoing

Un bon shampoing nettoiera tes cheveux en éliminant les résidus comme la saleté, le sébum (une sécrétion huileuse des glandes sébacées) et les produits coiffants. Il peut aussi protéger tes cheveux contre les dommages et les nourrir!

2. Applique ensuite un revitalisant

Le rôle du revitalisant est de démêler tes cheveux et de les rendre plus dociles. Il maintiendra également tes cheveux hydratés et les protégera des dommages.

Transpiration et odeurs corporelles

Comme certaines glandes commencent à produire plus de sébum à la puberté, tes glandes sudoripares produisent plus de transpiration. C'est un processus important, car cela aide à réguler la température de ton corps; alors que la transpiration s'évapore de ton corps, elle amène la chaleur avec elle! Mais la transpiration peut entraîner des odeurs désagréables lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries de la peau. On appelle cette odeur une odeur corporelle.

Afin de prévenir les odeurs corporelles, tu peux :

1. Te laver régulièrement avec du savon – au moins une fois par jour et particulièrement après une activité physique.
2. Utiliser un désodorisant une fois ta peau propre.

Désodorisants? Antisudorifiques? Quelle est la différence?

Les désodorisants sont en fait des parfums permettant d'aider à masquer ou à maquiller tes odeurs corporelles. **Les antisudorifiques** aident à arrêter le développement des odeurs corporelles en réduisant la transpiration. Les deux sont offerts dans plusieurs styles et parfums et sont normalement combinés en un seul produit. Si tu n'arrives pas à trouver un produit qui fonctionne pour toi, parles-en à un adulte de confiance.



Poils corporels

À la puberté, des poils plus épais et plus foncés commencent à apparaître à de nombreux nouveaux endroits comme les jambes, les aisselles, le torse et la région pubienne. Avoir des poils sur le corps est un phénomène normal et naturel. Certaines personnes peuvent décider de les enlever, d'autres peuvent décider de les garder.

Tu peux aussi remarquer des poils au-dessus de ta lèvre supérieure et sur ton menton et tu pourrais vouloir commencer à te **raser ou à les tailler**. Avant de commencer à te raser, parle à ton père, à un tuteur ou à un proche et demande-leur conseil pour avoir ton propre rasoir. Au début, tu n'auras pas besoin de te raser très souvent mais, à terme, ta barbe va pousser plus vite avec un poil plus épais, donc tu commenceras sûrement à te raser plus régulièrement, voire tous les jours. Comme pour tout, plus tu te rases, plus tu sauras faire!



Poitrine

Tu pourrais croire que seulement la poitrine des filles augmente à la puberté, mais la poitrine de plusieurs garçons augmente elle aussi à cette période, et c'est naturel! Cela implique normalement et simplement une petite augmentation dans la région des mamelons ou une légère augmentation de la poitrine. Lorsque cela se produit chez les garçons, elle disparaît presque toujours dans les 6 à 12 mois, approximativement.

Soin préventif régulier

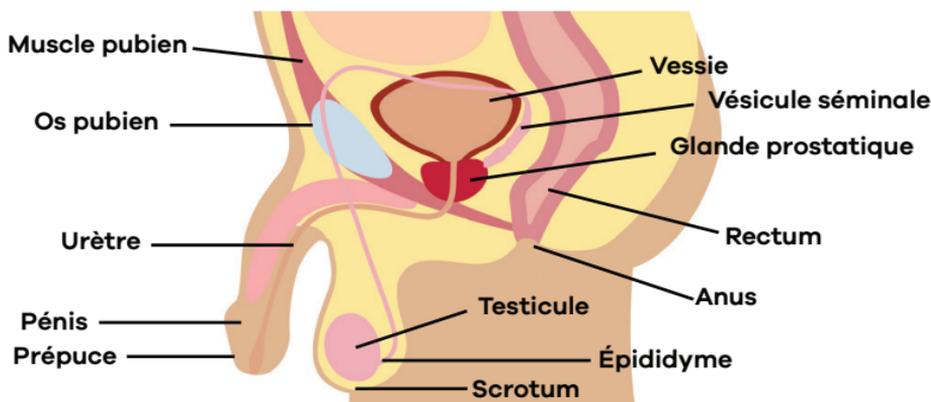
Tu es probablement allé chez le **médecin pour un suivi** toute ta vie, alors ce ne devrait être pas une grande surprise de savoir que tu devras continuer à y aller. Des soins de santé réguliers sont importants, alors assure-toi de prendre rendez-vous avec ton médecin ou ton dentiste régulièrement.

Les changements du système reproducteur

Certains des changements les plus significatifs de la puberté sont ceux qui se produisent à nos organes reproducteurs.

Ce qui se produit chez les garçons

À la puberté, ton cerveau indiquera à ton corps de créer plus d'androgènes (hormones reproductives), tout spécialement la testostérone. La testostérone sert à beaucoup de choses : elle sert à faire grossir ton pénis et tes testicules, à occasionner des érections plus fréquentes, à faire pousser les poils pubiens et à encourager les testicules à produire des spermatozoïdes.



Érections

Les érections se produisent lorsque le pénis devient plus dur et se dresse, car certaines parties de celui-ci se remplissent de sang. Elles surviennent chez les hommes tout au long de leur vie, même chez les bébés, mais elles deviennent plus fréquentes, puis peuvent arriver à n'importe quel moment et sans raison à la puberté. Des fois, des érections spontanées peuvent te faire ressentir de la gêne, mais souviens-toi qu'elles sont naturelles et qu'elles surviennent moins souvent en grandissant.

PÉNIS EN ÉRECTION



Spermatozoïde

Le spermatozoïde est la cellule reproductrice de l'homme, laquelle peut féconder l'ovule de la femme afin de provoquer la grossesse. Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules, qui se trouvent à l'extérieur de ton corps, dans une poche (scrotum), juste en dessous de ton pénis. Les testicules fabriquent beaucoup de spermatozoïdes, environ 1 000 par seconde. Les spermatozoïdes sont stockés dans l'épididyme, qui est le canal que tu sens derrière chaque testicule.

Les spermatozoïdes sont produits plus facilement à une température plus fraîche que la température normale du corps. C'est pour cette raison que le scrotum et les testicules pendent à l'extérieur du corps; afin de rester au frais. Si tu as froid, ton scrotum rétrécit afin de rapprocher les testicules de ton corps pour les réchauffer. Lorsqu'il fait très chaud, ils peuvent pendre plus bas.

Éjaculation

Les spermatozoïdes sont libérés de l'épididyme et se déplacent dans les canaux éjaculateurs vers le pénis. En chemin, les spermatozoïdes se mélangent à du fluide, produit par les vésicules séminales et la prostate, pour pouvoir voyager plus facilement. Les spermatozoïdes et ce fluide sont appelés sperme. Il est blanc et collant.

Le sperme quitte le pénis par l'urètre. C'est le canal qui longe le centre de ton pénis. L'urine quitte aussi le corps par l'urètre, mais jamais en même temps que le sperme.

Lorsque le sperme jaillit du pénis, c'est appelé une éjaculation. Cela arrive lorsque les muscles à la base du pénis commencent à gonfler et à se contracter. Cela pousse le sperme par l'urètre, qui sort par le bout du pénis.

Souviens-toi – Même si ton corps est maintenant prêt à féconder un ovule féminin, cela ne veut pas dire que tu es prêt! Il est important de comprendre pourquoi tes érections ont lieu et ce qui se produit dans ton corps. Plusieurs autres facteurs externes doivent être pris en compte, comme l'âge, la préparation et bien plus!

FAQ

Les hommes arrêtent-ils d'avoir des érections en vieillissant?

Non. Les hommes sains de tout âge, bébés ou vieux, peuvent avoir des érections. Elles surviennent normalement plus souvent lors de la puberté et après celle-ci.

Dois-je me préoccuper de la taille de mon pénis?

Pas du tout! La taille et la forme des pénis varient d'une personne à l'autre, mais pas autant que tu peux l'imaginer.

Qu'est-ce que la circoncision?

C'est une procédure chirurgicale mineure, habituellement effectuée peu après la naissance, qui consiste à retirer une partie ou la totalité du prépuce du pénis. Une circoncision n'est pas généralement considérée comme une intervention médicale nécessaire mais peut être effectuée pour des raisons religieuses ou culturelles ou parce qu'elle aide à garder le pénis plus propre. Pour aider à éviter la croissance de bactéries, les garçons et les hommes non circoncis doivent se laver sous le prépuce tous les jours. Souviens-toi – circoncis ou pas, le pénis fonctionne de la même façon.

Que sont les éjaculations nocturnes?

Parfois, tu peux éjaculer en dormant. On appelle cela « éjaculation nocturne », ou « rêve érotique ». Elles surviennent normalement sans troubler ton sommeil. Tu pourrais simplement te rendre compte que ton pyjama ou que tes draps sont collants à ton réveil. C'est naturel, la plupart des garçons en ont. Tu en feras l'expérience de moins en moins souvent une fois que ton corps aura passé à travers la puberté, car lorsque tu vieillis, tu commenceras à avoir plus de contrôle sur ton corps. Si tu as des rêves érotiques, assure-toi de changer de pyjama ou de draps.

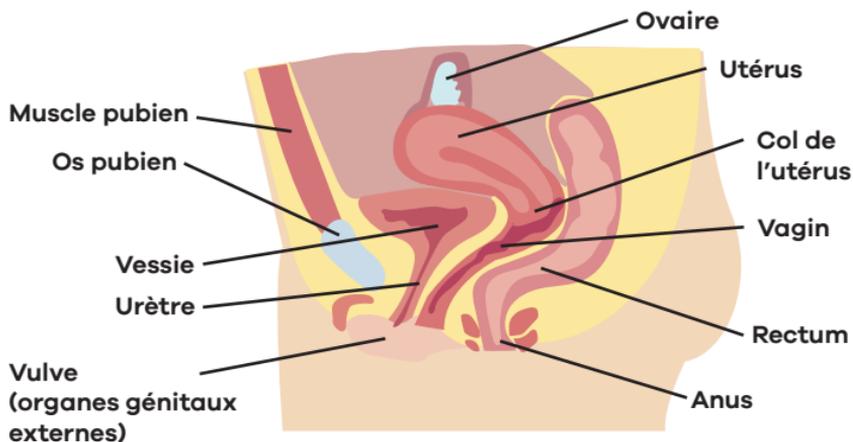


Ce qui se produit chez les filles

À la puberté, les filles commencent à produire plus de progestérone et d'œstrogène (hormones). La progestérone est une hormone stéroïdienne qui stimule l'utérus à se préparer à la grossesse.

L'œstrogène stimule la croissance et les changements aux organes reproducteurs, dont la vulve, le vagin, l'utérus, les trompes de Fallope et les ovaires.

Ces **changements hormonaux** signifient aussi que les filles commenceront à avoir leurs **menstruations**, aussi connues sous le nom de règles. Chaque mois, le corps des filles produira un ovule dans l'ovaire et la membrane de l'utérus s'épaissira. Si la grossesse ne se produit pas, la membrane de l'utérus se désintègre et quitte le corps par le vagin. Elle sort sous forme de fluide sanglant qui s'écoule durant 3 à 7 jours chaque mois. C'est un **processus** très **naturel** pour les filles.



Comprendre les règles des filles

Comment les filles font-elles pour gérer leurs règles?

Simplement pour que vous le sachiez, et au cas où vous deviez vous en procurer pour une fille, voici les produits dont une fille pourrait avoir besoin pour gérer ses règles. Soit ils absorbent, soit ils arrêtent le sang menstruel.

Protection pendant les règles	Porté à l'intérieur ou à l'extérieur du corps	Jetable ou réutilisable
 SERVIETTES	Extérieur	Jetable
 PROTÈGE-DESSOUS	Extérieur	Jetable
 TAMPONS	Intérieur	Jetable
 COUPES MENSTRUELLES	Intérieur	Réutilisable
 CULOTTES ABSORBANTES	Extérieur	Réutilisable

SPM, crampes et comment tu peux aider!

Une semaine approximativement avant les règles, le taux d'hormones des filles augmente et diminue énormément. Ces fluctuations peuvent avoir des conséquences sur les émotions des filles. Ces symptômes physiques et émotionnels qui se produisent sont connus sous le nom de **syndrome prémenstruel (SPM)**. Ils sont complètement naturels et affectent la plupart des femmes à un certain moment de leur vie.

Des symptômes courants que les filles pourraient vivre :

- Sensation d'enflure ou de ballonnement
- Changement de l'appétit
- Crampes abdominales et nausées
- Acné ou éruption cutanée
- Sautes d'humeur : sentiment de tristesse, être au bord des larmes, être fatiguée ou être irritable
- Maux de tête

Ces symptômes peuvent diminuer avec le temps et ce ne sont pas toutes les filles qui en ont. Certaines ressentent même un regain d'énergie et se sentent actives avant le début de leurs règles!

Les filles peuvent également ressentir des **crampes menstruelles** juste avant ou pendant leurs règles. Celles-ci surviennent parce que les muscles de l'utérus se contractent afin de repousser la muqueuse hors du vagin.

Comment peux-tu les aider dans le cas de SPM ou de crampes?

- **Soutiens-les** et essaie d'être compréhensif.
- **Ne te moque pas des filles** en disant « ah, tu dois encore être dans ta semaine ».
- Souviens-toi que **ce ne sont pas toutes les filles qui ressentent la même chose lorsqu'elles ont leurs règles** et ce qu'elles ressentent peut varier d'une fois à l'autre. Essaie de ne pas faire de suppositions au sujet de leurs sentiments.



Rester en bonne santé et confiant

Ton cerveau change lui aussi!

Bien que les changements qui se produisent avec ton corps soient visibles, ton cerveau aussi subit des changements! Tu ressentiras probablement de nouvelles émotions ou des émotions plus fortes et tu deviendras plus conscient de ce que les gens autour de toi font et pensent.

Ces changements peuvent affecter tes émotions et ta confiance en toi, et même te rendre plus anxieux. C'est tout à fait normal et des ressources te sont offertes pour gérer ces pensées. Parle à un enseignant, à ton médecin, à un membre de ta famille de confiance ou à un ami plus âgé.

Développe tes forces intellectuelles

Ton cerveau fonctionne comme un muscle, alors tu dois l'exercer : lorsque tu relèves des défis et que tu t'exerces à les surmonter, les neurones qu'il contient créent de nouveaux liens plus solides. Et lorsque le cerveau devient plus fort, cela renforce aussi tes capacités.

Cela signifie que tu peux devenir meilleur à presque tout ce que tu veux! Dans tes études, les sports et les activités parascolaires de même que dans tes relations, tes conversations avec tes amis et même parler en public! Il s'agit de commencer, de permettre à ton cerveau de quitter sa zone de confort et de ne pas s'arrêter lorsque les choses se compliquent.



Adopter un état d'esprit axé sur la croissance

Posséder un état d'esprit de croissance, c'est croire que ton esprit peut croître et changer avec la pratique. Consulte cette grille et commence à entraîner ton cerveau dès aujourd'hui :

État d'esprit axé sur la croissance		Mentalité figée	
SE METTRE AU DÉFI	Accepter le changement		Éviter les occasions qui s'offrent à toi
FAIRE FACE AUX CRITIQUES	Tirer des leçons de la rétroaction		Ignorer les commentaires utiles
FAIRE UN EFFORT	Voir l'effort comme étant la clé du succès		Voir les efforts comme étant inutiles
SURMONTER LES OBSTACLES	Les erreurs font aller de l'avant		Une erreur représente une raison d'abandonner
LORSQUE LES AUTRES RÉUSSISSENT	S'inspirer de leur performance		Se sentir menacé et bouleversé

Prends des risques et continue à ce rythme

N'oublie pas : on n'échoue réellement que si l'on n'essaie pas. Prends des risques positifs. Cela peut être angoissant, difficile et, disons-le, risqué. Mais l'expérience peut également être amusante, divertissante et gratifiante!

Voici quelques conseils pour prendre des risques positifs :

- **N'aie pas peur d'échouer!** Si tu échoues, prends-le comme une occasion d'apprendre, d'être plus fort et de continuer!
- **Essaie encore, et encore, et encore.** Il faut que tu saches que parfois, il faut continuer à tenter de nouvelles façons de faire si tu veux t'améliorer.
- **Pense à toutes les réalisations que tu as déjà faites.** Cela peut t'aider à être positif lorsque tu penses que tu n'es pas capable de faire quelque chose.
- **Scinde les gros défis** en petites étapes que tu peux gérer plus facilement.
- **Nous avons tous des forces** - concentre-toi sur les tiennes. Cela t'aidera à te sentir plus sûr de toi et te donnera de l'énergie!

Continue à avancer #CommenceGarçon. Ça fonctionne!

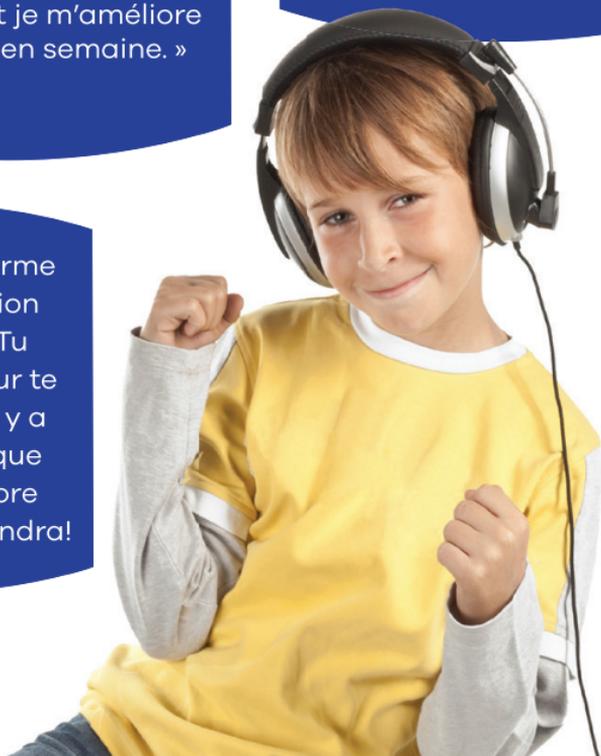
Des mots puissants qui t'aideront

Une majorité d'adolescents croient que les mots peuvent être dangereux. La bonne nouvelle, c'est que si tu changes les mots que tu utilises, tu peux aussi changer le monde qui t'entoure. Essaie d'utiliser ces mots :

ET. Lorsque tu te félicites de quelque chose, il est facile d'ajouter un « mais » à la fin pour amoindrir tes succès. Essaie plutôt d'ajouter un « et ». Alors, au lieu de dire, « Je me débrouille assez bien en géométrie, mais j'ai obtenu quand même juste un B », dis « et je m'améliore de semaine en semaine. »

JE PEUX. T'est-il déjà arrivé de dire des choses comme, « Je vais totalement échouer à ce test, j'ai floppé toutes ces questions »? Change tes paroles négatives en pensées plus constructives, comme la façon que tu pourrais étudier plus fort et mieux faire la prochaine fois.

JUSQU'ICI! Ce terme a une signification très profonde. Tu peux l'utiliser pour te rappeler que s'il y a quelque chose que tu n'as pas encore accompli, cela viendra!



Prendre de bonnes décisions

Tu commences sûrement à gagner en liberté à l'école et à la maison, et en responsabilités, également! Par conséquent, tu prendras plus de décisions seul que quand tu étais plus jeune. Tu devras évaluer et comprendre tous les facteurs déterminants de ta vie, comme tes amis, tes parents, tes profs, et les choses que tu vois dans les médias et que tu lis sur Internet.

Parfois, il peut être difficile de savoir quoi en penser et comment réagir. Savoir prendre les décisions qui sont bonnes pour TOI est un élément crucial du processus lorsqu'on grandit. Il est facile de se retrouver dans des situations difficiles quand on ne prend pas bien le temps de réfléchir avant de prendre des décisions.

Souviens-toi : savoir prendre de bonnes décisions s'apprend, personne ne naît avec cette compétence!

Résolution de problèmes

« I-D-É-A-L »

IDENTIFIER le problème

DÉCRIRE toutes les façons
de résoudre le
problème

ÉVALUER toutes les solutions
possibles

AGIR en essayant
l'une des
solutions

LEÇON si ta solution a
APPRISSE résolu le problème
efficacement

Sexe, genre et société

Commençons par quelques définitions :

Le sexe biologique : Ton sexe biologique est basé sur les organes génitaux avec lesquelles tu es né et les chromosomes que tu as. À la naissance, la plupart des gens sont des hommes ou des femmes.

Identité de genre : Il s'agit de ce que tu ressens et de ce que tu penses de toi-même lorsqu'il s'agit du genre. Le genre est un spectre et il existe de multiples manières différentes d'exprimer ton genre. Et c'est tout à fait correct : l'identité d'une personne lui est propre et nous devons la respecter.

Rôles des genres : En grandissant et en entamant la puberté, tu es probablement plus conscient de ce que les gens pensent. Tu as peut-être commencé à remarquer que les gens s'attendent à ce que tu paraisses, agisses ou te comportes d'une certaine façon uniquement parce que tu es un garçon. On les appelle les stéréotypes sexistes et ceux-ci sont construits socialement. Ils se rapportent aux caractéristiques et aux comportements que l'on pense généralement aller de pair avec le sexe biologique d'une personne.

Ne laisse pas la société te limiter!

Ton sexe biologique ne devrait pas définir ce que tu peux ou ne peux pas faire. Imposer des stéréotypes à quelqu'un selon son genre ou déterminer l'estime de quelqu'un par son genre est très dangereux. Cela peut nous empêcher de parler et nous obliger à prétendre que nous sommes quelqu'un que nous ne sommes pas, particulièrement si l'on craint les critiques ou les répressions.

Souviens-toi – tu n'as pas à te faire dicter tes limites par les normes. Les garçons peuvent être ce qu'ils ont envie d'être!

Si tu es préoccupé quant à la façon dont les autres te traitent, parles-en à un adulte de confiance ou à l'un de tes parents.

Tu es formidable comme tu es!

Nous sommes tous différents. N'est-ce pas génial? Imagine si nous nous ressemblions et agissions tous de la même manière. Que ce serait ennuyeux!

Plusieurs personnes ne se concentrent que sur ce qui ne va pas avec eux : leurs problèmes, conflits et sources de stress. Mais lorsque nous le faisons, nous perdons de vue ce qui est bon et efficace pour nous. La vie est remplie de bien plus de choses que des problèmes!

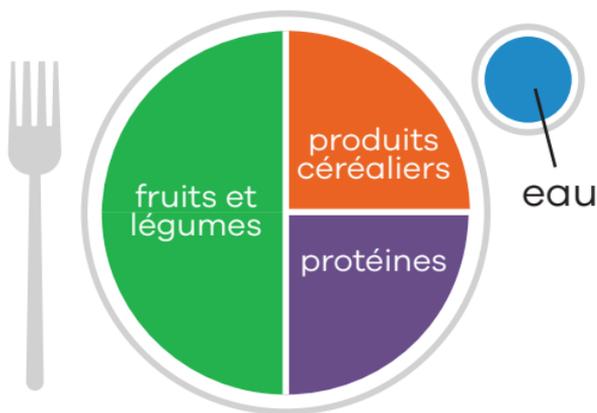
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon quant à quoi ressembler, alors essaie de te concentrer à rester sain et heureux, à être fier de ta singularité et soutiens les autres autour de toi.



Une saine alimentation

Prendre soin de toi signifie également donner à ton corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin. La croissance que tu vis au cours de la puberté nécessite beaucoup d'énergie; la plus grande partie de cette énergie provient des aliments que tu manges. C'est pourquoi il est très important de t'assurer de manger de manière saine et équilibrée.

Voici à quoi ressemble un repas sain :



Quelques conseils :

- **Mange des repas réguliers** et ne saute pas le déjeuner. Une baisse d'énergie peut mener à de l'irritabilité.
- **Rends ton alimentation saine amusante** - essaie de nouveaux fruits et légumes chaque semaine!
- **Aide avec l'épicerie** – et essaie de choisir de la nourriture saine que tu penses aimer.
- **Essaie de cuisiner** – et fais quelque chose pour toute la famille.
- **Mange des collations santé** - si tu te fais plaisir avec des collations très salées ou sucrées, fais-le avec modération.
- Lorsque tu as envie d'un truc sucré, **pourquoi ne pas essayer un frappé** aux fruits; il regorge de délicieux sucres naturels.

Demeurer actif

Une bonne façon de maintenir un corps sain tout en augmentant ton niveau d'énergie est d'être physiquement actif en faisant du sport ou une autre activité physique! Cela aidera ton cœur et tes poumons à mieux fonctionner.



L'idéal est de choisir une activité que tu aimes afin d'en profiter. Afin d'être encore plus motivé, envisage de participer à une activité de groupe avec tes amis ou ta famille.

Bien dormir

Dormir suffisamment est un élément essentiel pour rester en bonne santé et heureux. En moyenne, tu auras besoin de 8 à 10 heures par nuit.

Voici pourquoi ton corps a besoin de dormir :

- Pour se renouveler et se restaurer
 - Pour faire grandir les muscles
 - Pour réparer les tissus
 - Afin d'organiser toutes les pensées que tu as eues au cours de la journée
 - Afin d'aider à accroître ton habilité à apprendre plus et porter attention.
- Suffisamment de sommeil peut également t'aider à prévenir l'excès de poids et réduire tes chances de faire du diabète.

Conseils afin d'avoir assez de sommeil :

- Tiens-toi à un horaire de sommeil régulier
- Évite de regarder ou d'utiliser des écrans (p. ex. télévision, téléphone) dans l'heure avant d'aller au lit
- Dispose d'un matelas et d'oreillers confortables
- Fais de l'exercice chaque jour

Demeurer en sécurité

À la puberté, tu vis tant de changements que tout peut sembler possible, ce qui est génial. N'oublie toutefois pas de rester en sécurité.

- **Comprends les risques de l'utilisation de drogues** : les substances légales et illégales ont une incidence sur ton corps et ton cerveau, peuvent causer des dommages à long terme et peuvent potentiellement être fatales.
- Sois conscient que **le harcèlement et l'intimidation existent**. Cela se produit lorsqu'une personne essaie de faire du mal à une autre personne ou de l'intimider. Cette situation est blessante, alors si tu en es victime, demande le soutien d'un adulte de confiance.
- **Utilise l'Internet et les réseaux sociaux d'une manière sécuritaire**, responsable et positive. Bien qu'il puisse s'agir d'excellentes façons de trouver des informations et d'établir des liens avec les autres, ils peuvent également avoir leurs inconvénients. Parle à tes parents, à ton tuteur ou à un adulte de confiance quant à la façon de bien les utiliser et suis ces conseils pratiques :
 - Sois conscient de ce que tu partages. Ce qui est publié en ligne y demeure à jamais
 - Ne te sens pas forcé de faire quoi que ce soit en ligne
 - N'oublie pas que les médias sociaux ne reflètent pas toujours la réalité
 - Ne partage pas de commérages en ligne, tout peut facilement se propager



Relations saines

Prendre soin des personnes autour de toi

Pendant la puberté, tout le monde vit des changements qui peuvent s'avérer éprouvants. Veille au bien-être des autres et consulte un adulte de confiance si tu t'inquiètes pour un ami.

Découvrir de nouveaux sentiments

Pendant cette période de ta vie durant laquelle ton corps produit beaucoup plus d'hormones, tu pourrais commencer à ressentir de nouveaux sentiments. Certains de ces sentiments pourraient te rendre plus curieux envers la sexualité et c'est tout à fait normal.

Relation intime avec soi

Puisque les hormones peuvent nous rendre plus curieux face à nos nouveaux sentiments, certains commencent à explorer les parties intimes de leur corps, surtout les parties génitales. Ce n'est pas bien ou mal, mais c'est personnel et doit être fait en privé.

Sentiments intimes envers les autres

Tu pourrais commencer à développer des sentiments plus qu'amicaux envers les autres, à ressentir de nouveaux sentiments et à développer des béguins. C'est tout à fait naturel!

N'oublie toutefois pas que les autres ne ressentent peut-être pas les mêmes sentiments que toi, il est donc important de respecter leurs choix personnels.

Recevoir le soutien des autres

Parler de tes émotions et de tes questions à la puberté avec tes amis et ta famille peut les aider à mieux te comprendre et te soutenir.

N'aie pas l'impression que tu dois t'en sortir seul avec tout ça. Demande conseil à tes parents ou à un adulte de confiance pour t'aider à répondre à tes questions. Ils sont également passés par les mêmes expériences, alors ils ont plein de bons conseils pour toi, et ils pourraient être de meilleurs conseils que ceux de tes amis et des autres ayant le même âge que toi.

Afin d'aider à commencer une conversation, suis les conseils suivants :

Reste décontracté : Trouve un moment où tu parles normalement avec tes parents et profites-en pour parler de ce que tu as appris dans ce guide. Tu pourrais vouloir leur demander comment c'était quand ils étaient plus jeunes et comment ils ont vécu leur puberté.

Écris-le : Parfois, écrire les questions peut aider à s'assurer qu'on obtient toutes les réponses.

Sois direct : Prends une grande respiration et partage ce que tu ressens. Il est possible qu'ils se soient sentis de la même façon à un moment dans leur vie!



Comment en apprendre davantage

Nous avons traité de plusieurs notions dans ce guide, mais tu pourrais vouloir en apprendre davantage.



Le site <https://www.pgeveryday.ca/fr/marques/always#tips> regorge d'information.



N'aie pas peur de poser des questions à tes amis, aux membres de ta famille et à tes enseignants!

Maintenant que tu sais comment fonctionnent ton corps et ton cerveau et que tu connais les conseils pour rester en bonne santé et en confiance, va profiter de cette aventure.

Des possibilités illimitées s'offrent à toi!

