

# WAT äntwieren?

12-16  
ans

## Suis-je normal·e

Relations avec ses parents  
et son corps



### Sous le coup de l'émotion...

Face à cette question de la part de votre ado, vous vous sentez complètement désarçonné·e ou pire, vous avez envie de fuir? N'ayez crainte, il·elle passe par une étape tout à fait normale et ses questions sont légitimes.

La puberté est l'étape qui marque la transition du corps de l'enfant vers celui de l'adulte. Le mot puberté provient d'ailleurs du latin «pubere» qui signifie «se couvrir de poils». Cette période démarre en effet par l'apparition des caractéristiques sexuelles primaires et secondaires.

Les caractères sexuels primaires sont les organes sexuels présents dès la naissance. Au repos durant l'enfance, ils commencent à entrer «en activité».

Les caractères sexuels secondaires, quant à eux, ne participent pas directement au système reproducteur et résultent de l'activité des hormones sexuelles au moment de la puberté. Ils se manifestent par: le développement des seins chez les filles\*; la modification de la voix chez les garçon\*s; l'apparition de poils au niveau du pubis, sous les bras et d'autres parties du corps; etc.

**Durant la puberté, les relations avec votre adolescent·e peuvent être compliquées. Il·elle a souvent besoin d'être rassuré·e à propos de ce nouveau corps qu'il·elle doit apprivoiser.**

### Des repères «théoriques»

Les transformations physiologiques qui surviennent lors de la puberté s'imposent à l'adolescent·e et à son corps. Elles soulèvent la question du regard des autres sur le·la jeune qu'il·elle devient, celle de l'ouverture au désir et à la génitalité (aptitude à la reproduction sexuée), de la frontière entre soi et les autres, entre ses fantasmes et la réalité. La croissance qu'il·elle subit échappe à son contrôle ainsi que son statut au sein de sa famille et de ses relations sociales. Il·elle ne cesse de se scruter dans le miroir, de s'interroger sur ses qualités de séduction, dans la hantise d'être la risée de son groupe. Sa pensée se sexualise comme son corps, l'autre devient un point central d'intérêt, non seulement ses pairs, mais aussi ceux·celles qui attisent son désir.

**À NOTER:** certains enfants naissent avec une variation des caractéristiques sexuées qui peut être d'ordre chromosomique, anatomique, gonadique ou hormonale. Les personnes intersexuées naissent donc avec des caractères sexuels qui ne correspondent pas aux définitions types des corps masculins ou féminins. Malgré le fait que les personnes intersexuées naissent avec des variations des caractéristiques sexuelles, elles peuvent être invisibles à la naissance et apparaître à différents moments: en période prénatale, durant l'enfance, **à la puberté** ou à l'âge adulte. Suivant les circonstances et les spécificités corporelles, certaines personnes ne savent pas qu'ils·elles sont intersexué·es. (une fiche complète sera bientôt disponible)

[www.iglyo.com/wp-content/uploads/2018/10/OII\\_InterGuide\\_FRA\\_ES\\_WEB.pdf](http://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2018/10/OII_InterGuide_FRA_ES_WEB.pdf)

## L'avis des expert-e-s

Avec la puberté, l'adolescent-e est « dépossédé-e » de son corps d'enfant et privé de pas mal de repères. Le corps devient disgracieux à ses yeux et un sentiment de honte peut apparaître.

Les adolescent-es peuvent être très inquiet-ètes par rapport à ces changements physiques. Ils-elles se demandent s'ils-elles se développent normalement, plus lentement ou rapidement que les autres, etc. Ils-elles doivent s'habituer à leur « nouveau corps », se sentent souvent embarrassé-es par ce dernier, mal à l'aise.

L'image sexuée de soi se développe : sachant qu'ils-elles peuvent avoir des relations sexuelles, il devient très important pour les ados d'**être séduisant-es**. Souvent mal dans leur peau, ils-elles sont également peu sûr-es de leur pouvoir d'attraction (sur un-e partenaire potentiel-le). Ils-elles sont souvent très sensibles à l'opinion des autres et influencé-es par leurs pairs. C'est l'âge où il-elles prennent conscience de leurs propres cycles d'émotions (par exemple, se sentir coupable d'être en colère). Cette prise de conscience facilite le développement de leurs intuitions ainsi que l'intégration, petit à petit, de la façon de gérer le stress et de prendre des décisions.

Les parents jouent un rôle essentiel de contenance (containing) et de soutien (holding) affectif lors de ce passage, tout en veillant à maintenir une « bonne distance », souvent mise en défaut.

Le marketing au centre de notre société renvoie aux adolescent-es que pour être aimé-e, il faut se conformer aux normes de minceur, de beauté, de séduction, de mode préconisées par les magazines et les publicités, mais aussi les médias sociaux et leurs « influenceurs » (sur Instagram, YouTube). Un phénomène accentué par l'utilisation massive des images par les adolescents, notamment grâce à l'appareil photo de leur GSM. L'utilisation excessive des « filtres » peut tronquer l'image de soi par une amélioration de la photo/du physique de la personne, selon ces normes de beauté. L'image ainsi créée circule aussitôt au sein du groupe, téléchargée par les ami-es, diffusée sur les blogs ou les réseaux sociaux, en quête de commentaires ou de « likes ».

La photographie numérique est devenue un instrument de communication, de confirmation de soi, d'attestation de sa présence, d'approvisionnement de son image, de son corps, de son rapport au monde.

Le corps peut ainsi être rejeté par l'adolescent-e et avoir des conséquences dramatiques : anorexie, boulimie, automutilations, harcèlement, voire suicide, etc. Des signes sont à surveiller : opposition sévère, colère, provocation, agressivité, dépression, repli sur soi, difficultés de socialisation. Dans le cas d'observation de ces derniers, n'hésitez pas à contacter un-e spécialiste pour vous aider.

## Astuces et manière de répondre

- **Pensez à lire la fiche générale n° 2**
- Beaucoup de jeunes sont, durant cette période de transition, mal dans leur peau. Ce mal-être peut provoquer de l'agressivité à l'égard des autres, mais aussi sur leur propre personne. Certain-es se font des scarifications : ils-elles maltraitent leur corps. Ce comportement est l'expression d'une angoisse. La chose à ne pas faire est de répondre par l'agressivité. Au contraire, il faut aider l'adolescent-e à exprimer ses angoisses, l'apaiser, le-la rassurer.
- Restez à l'écoute de votre adolescent-e.
- Écoutez-le-la quand il-elle sera prêt-e et accordez-lui toute votre attention.
- Établissez une communication parallèle. Profitez-en pour discuter avec lui-elle en voiture, au retour de l'école, par exemple. Ce sera moins intimidant pour lui-elle qu'un tête-à-tête « officiel ».
- Soyez présent-e. Même s'il-elles ne le laissent pas paraître, les ados ont besoin de leurs parents. Intéressez-vous à lui-elle, à ce qu'il-elle est et à ce qu'il-elle fait pour l'aider à devenir un-e adulte solide.
- Faites-lui comprendre que vous êtes là pour lui-elle et qu'il-elle peut vous poser des questions.
- Si vous avez un doute ou une interrogation face à de possibles graves conséquences, demandez de l'aide à un-e professionnel-le.



planning familial

Bibliothèque d'outils, lexique, bibliographie, adresses utiles,... Retrouvez tous nos outils dans les fiches « annexes » sur le site [www.watantweren.lu](http://www.watantweren.lu)

