La puberté

La puberté représente une période de transition critique dans la vie et se caractérise par un rythme important de croissance et de changements. Elle se manifeste par l'apparition d'acné, le développement du système pileux, la mue de la voix, la maturation des organes génitaux (opérationnalité du système reproducteur), une transpiration plus abondante (et odorante), une transformation physique marquante (augmentation de la masse musculaire chez les jeunes garçons, élargissement des hanches et taille qui s'affine chez les filles), entre autres.



L'acné chez les jeunes adolescent(e)s

Au-delà de ces changements physiologiques, il s'agit aussi d'une période d'acquisition de l'indépendance sociale et économique, du développement de l'identité, de l'acquisition des compétences nécessaires pour remplir son rôle et établir des relations d'adulte, et de la capacité de raisonnement abstrait. Si l'adolescence est un moment de croissance et de potentiel exceptionnel, c'est également un moment où les risques sont importants et au cours duquel le contexte social peut exercer une influence déterminante.

FOCUS / 5 CONSEILS POUR COMMUNIQUER AVEC UN ADOLESCENT

L'adolescence peut être une période délicate dans la communication entre l'enfant et le parent :

1° **Parlez-lui comme à un adulte**, les adolescents sont en quête de responsabilisation et d'autonomie et ils que l'on s'adresse à eux comme les adultes.

2° **Soyez disponibles et à l'écoute** au moment où votre adolescent ressentira le besoin de vous parler. Il p renfermer sui lui-même si il ne se sent pas écouté et compris.

3° **Définissez les limites** du négociable et du non-négociable avec lui, car les adolescents ont tout autant be les jeunes enfants d'un cadre clair dans lequel évoluer.

4° **Intéressez-vous à ses amis, à ses activités** et proposez-lui de les accueillir chez vous. Vous ne l'empê doute pas d'expérimenter quelques bêtises à votre insu, mais en partageant vos expériences et en offrant un

se retrouver, vous pourrez être au courant de ce qui se passe dans la vie de votre adolescent.

5° **Encouragez-le**, valorisez son engagement et ses efforts. L'adolescence est une période de remise en que manque de confiance en soi. Votre enfant aura besoin de se sentir soutenu et estimé.

La sexualité

En France, l'âge moyen pour le 1er rapport sexuel se situe autour de 17 ans. Cette période peut soulever beaucoup d'interrogations et susciter quelques appréhensions. Aborder le sujet avec votre enfant peut ne pas être facile, tant il est intime, c'est cependant à cet âge qu'il faut sensibiliser les jeunes à l'usage des moyens de protection et de contraception (habituelle et d'urgence). La prévention des infections sexuellement transmissibles (IST) commence au sein même de la cellule familiale. Vous pourrez trouver des interlocuteurs privilégiés et le soutien adéquat dans un centre de planification dans lequel des médecins et des professionnels du secteur social peuvent vous accueillir, que vous soyez parent ou adolescent.

CENTRE DE PLANIFICATION ou D'EDUCATION FAMILIALE
Maison départementale des solidarités de Roissy-en-Brie
30, rue de la gare d'Emerainville
77680 ROISSY-EN-BRIE
01 64 43 25 00

URL de la source (modifié le 26/06/2020 - 15:47): https://www.pontault-combault.fr/12-18-ans/introduction