

Renseignements tirés de :

Dépliant : Vérifiez donc vos culottes? www.sexplique.org

Dépliant : L'amour en douceur : c'est l'affaire de chacun des partenaires, DSP de Montréal, www.institutpys.com

Dépliant : Votre influence a du poids! L'image corporelle à l'adolescence, www.equilibre.ca

Sites : www.masexualite.ca et www.planningchrr.com

Recherche et rédaction :

Marie-Claude Tremblay

Sexualité saine et responsable/ITSS

Révision linguistique et orthographique :

Mélanie Castilloux, agente administrative

Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Merci aux professionnels ayant collaboré à ce projet : infirmières, intervenantes sociales, nutritionnistes, accompagnatrices École en santé.

Cette brochure a été produite grâce à l'appui de la Direction de santé publique de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Bibliothèque et Archives Canada, 2015

ISBN : 978-2-550-72631-9 (version imprimée)

978-2-550-72632-6 (version PDF)

Agence de la santé et
des services sociaux
de la Gaspésie-
Îles-de-la-Madeleine

Québec

Direction de santé publique



PASSEPORT SANTÉ



Pour ado avisé

Québec



PASSEPORT SANTÉ



Pour ado avisé

La forme masculine utilisée dans le texte désigne, lorsqu'il y a lieu, autant les garçons que les filles.

Nom



Prénom

Matricule

Date de naissance

École

Des intervenants sont là pour toi

Infirmière scolaire

Lorsque tu as besoin d'une consultation pour un problème de santé, la vaccination, de l'information sur la sexualité saine et responsable (condoms disponibles gratuitement, etc.). Elle offre aussi des activités de prévention en classe.

Clinique jeunesse

Lorsque tu as besoin de consulter un médecin avec ou sans rendez-vous.

Service social scolaire

Lorsque tu es face à des difficultés particulières avec tes parents, tes ami(e)s ou à l'école. Lorsque tu vis de l'intimidation, du rejet ou bien du stress.

Psychologue scolaire

Lorsque tu as besoin d'aide pour trouver des solutions aux difficultés que tu vis au niveau personnel, social et de l'apprentissage scolaire.

L'équipe de prévention du suicide

Lorsque tu éprouves un moment de difficulté et que tu veux en parler. Lorsque tu veux savoir quoi faire pour aider un ami suicidaire. Quelqu'un de ton entourage est décédé par suicide et tu as besoin d'en parler. Il y a aussi la ligne sans frais 1.866.277-3553.

Autres



La puberté

Ton corps change de jour en jour! Toutes ces transformations physiques et psychologiques peuvent t'amener des questionnements... et c'est normal! Tu es en train de devenir un adolescent.

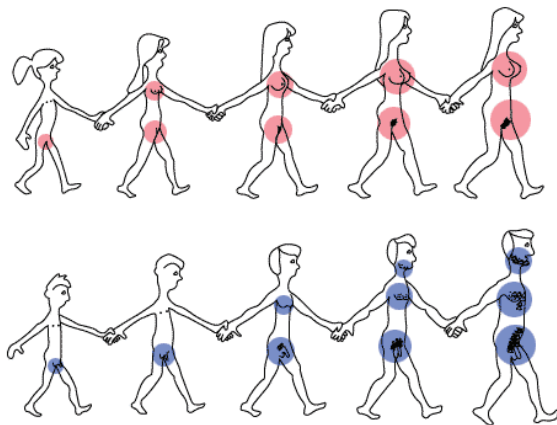
La puberté est une étape de transition entre l'enfance et l'adolescence. Cela signifie que tu constateras quelques changements : une poussée de croissance, des changements d'humeur, des odeurs corporelles plus fortes, l'apparition de poils sur ton pubis, des poils plus abondants sur le corps et même l'apparition de boutons.

La responsable : l'hypophyse (glande située au cerveau).

Les changements hormonaux se déclenchent lorsque l'hypophyse donne le signal de départ aux glandes sexuelles pour qu'elles commencent à faire leur travail (les ovaires chez les filles et les testicules chez les gars). Les glandes sexuelles transmettent, par le biais des hormones sécrétées, un message à d'autres parties du corps, causant tous les changements liés à la puberté. La testostérone est la principale hormone mâle produite par les testicules, tandis que l'œstrogène et la progestérone sont les principales hormones femelles produites par les ovaires. Ces hormones sont responsables des changements physiques et psychologiques caractérisant la puberté.

Durant la puberté,
on peut grandir
de 4 pouces (10 cm)
par année.

Par contre, il ne faut pas oublier que la **puberté est différente pour chacun**. Elle peut se présenter hâtivement chez certains adolescents qui grandissent à vue d'œil en quelques mois et se présenter lentement chez certains autres. Il ne faut pas s'en faire, le corps change à son propre rythme.



Changements physiques

Tu es un garçon

- Ta voix devient plus grave.
- Tes épaules peuvent s'élargir et tes muscles se développer.
- Tu peux avoir des érections spontanées et des éjaculations (même pendant que tu dors et c'est normal).
- L'éjaculation, s'appelant le sperme, est un liquide blanc sortant de ton urètre et contenant les spermatozoïdes.
- Tes organes génitaux se développent, deviennent plus foncés et produisent des spermatozoïdes.
- Tu deviens fertile.

Tu deviens fertile lorsque ton corps est capable de concevoir un bébé.



Il est bon de savoir que :

- Parce que tes testicules augmentent de volume en premier; il pourrait te sembler que ton pénis devient plus petit. **Il est toujours de la même taille.**
- Ton pénis peut mettre du temps à augmenter de volume.
- Les pénis, tout comme le nez, les oreilles et les mains, se présentent sous différentes formes, tailles et couleurs. Ils varient selon la courbe et la façon dont ils sont en érection.
- **Ils sont tous fonctionnels.**

Changements psychologiques

Tout comme le corps, le cerveau change aussi. La pensée se développe et l'expérience te permettra de prendre des décisions éclairées. C'est important, puisque tu atteins un âge où tu devras commencer à prendre des décisions pour toi-même, et un grand nombre de ces décisions pourront influencer ton avenir.

Les sautes d'humeur

Une minute,
c'est le bonheur total;
la minute d'ensuite,
c'est la catastrophe.

Qu'est-ce qui se cache derrière ces sautes d'humeur?

Les sautes d'humeur sont assez courantes pendant l'adolescence. Le corps traverse plusieurs changements et cela prend quelque temps avant de s'ajuster à ces bouleversements. Parfois, on peut ressentir des émotions sans raison apparente. L'astuce est de parvenir à **identifier** les émotions ressenties (colère, tristesse crainte, etc.).

Toutefois, si ces émotions commencent à être envahissantes et que tu as l'impression de ne pas pouvoir t'en sortir seul, il ne faut pas hésiter à en parler avec quelqu'un en qui tu as confiance. Que ce soit un professeur, un ami, tes parents ou un intervenant de ton école, ces gens peuvent t'aider à trouver les réponses aux questions importantes qui te préoccupent.



Hygiène corporelle

Notre peau a besoin de respirer; il en va de même pour tes organes génitaux (organes sexuels). Il est recommandé de ne pas dormir avec ses sous-vêtements et ses petites culottes. De plus, des jeans trop serrés, des sous-vêtements moulants et certains détergents à lessive peuvent déclencher des irritations, des démangeaisons ou des rougeurs. Après plusieurs jours sans douche ni bain, ton corps peut dégager des odeurs malodorantes. C'est le même principe pour tes organes génitaux s'ils ne sont pas lavés! Voici quelques conseils pour que tu maintiennes une bonne hygiène corporelle.

Il est important de laver ton corps chaque jour et tes cheveux régulièrement.

Les boutons :
huit adolescents sur dix ont des boutons

Pour une peau propre, lave ton visage deux fois par jour. Tu peux utiliser un savon doux ou un produit nettoyant conçu pour cette partie du corps. Si tes boutons t'inquiètent, tu peux en parler à un pharmacien pour connaître les produits pouvant t'aider. Dans les cas plus sévères, consulte un médecin qui te proposera un traitement efficace. **Il existe des solutions.**

Truc : Il est préférable de ne pas percer tes boutons et de ne pas rester au soleil sans crème solaire. Cela peut les aggraver.

Savais-tu que les coups de soleil causent le vieillissement prématuré de la peau?

Les aisselles

Pour ne pas dégager d'odeurs, tu peux mettre du déodorant sous tes aisselles. C'est normal de suer, mais toi et les autres ne devriez pas être dérangés par les mauvaises odeurs.



Les organes génitaux

Tu es une fille

- Lave tes organes génitaux quotidiennement avec de l'eau et un savon doux.
- Aux toilettes, il est important de t'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter de transporter des bactéries provenant du rectum vers le vagin et l'urètre.
- Les sécrétions vaginales et les odeurs sont normales. Il n'est donc pas nécessaire de te mettre du parfum aux organes génitaux, au contraire, cela pourrait te donner des infections. Les douches vaginales et le rasage ne sont pas nécessaires, ni recommandés. Les produits parfumés (savon, huile de bain, lingettes, tampons et serviettes hygiéniques parfumés) sont à éviter.
- Si possible, porte des sous-vêtements de coton plutôt que de tissus synthétiques.

Signes d'infection. Il est recommandé de consulter un médecin ou l'infirmière scolaire si tu as :

- Une sensation de brûlure quand tu urines ainsi que des changements au niveau de la peau des organes génitaux.
- Des démangeaisons vaginales et des sécrétions vaginales qui dégagent des odeurs fortes ou ayant une couleur inhabituelle.
- Des maux de ventre intenses.

Tu es un garçon

- Lave tes organes génitaux quotidiennement avec de l'eau et un savon doux.
- Descend doucement la peau (le prépuce) recouvrant ton gland pour nettoyer la substance blanchâtre qui peut s'y être accumulée (le smegma).

Signes d'infection. Il est recommandé de consulter un médecin ou l'infirmière scolaire si tu as :

- Une sensation de brûlure quand tu urines.
- Des écoulements au niveau de l'urètre.
- Des changements au niveau de la peau des organes génitaux.



image corporelle

L'image corporelle est la façon dont on voit son corps. Comment on se sent face à son corps et comment on pense que les autres nous perçoivent.

Les changements pubertaires ne surviennent pas au même rythme chez tous les jeunes. Nous avons tous des gènes différents. Même si tout le monde mangeait exactement la même chose et faisait les mêmes exercices physiques, notre apparence demeurerait unique en son genre. Nos gènes influencent les traits de notre visage et la couleur de nos cheveux, tout comme la forme de notre corps, notre taille et notre poids.

Le poids naturel est celui qui nous permet de nous sentir en forme, de mener une vie active et de nous accomplir. C'est le poids que l'on maintient naturellement en mangeant et en bougeant avec plaisir. Ce poids naturel, propre à chacun, ne correspond pas nécessairement au poids idéalisé véhiculé dans les médias.

Il peut être tentant de vouloir correspondre aux modèles d'hommes et de femmes présents dans les médias (publicité, télévision, musique, film, magasin, jeux vidéo et Internet). Ces modèles, souvent stéréotypés, ne sont pas réalistes du point de vue de la santé et renvoient une image négative de soi-même.

Signes d'une image corporelle négative

- Être obsédé par son apparence physique.
- Se sentir mal à l'aise et bizarre dans son corps.
- Se préoccuper constamment de son poids, surveiller les calories des aliments avant de se permettre de les manger et s'informer régulièrement sur les régimes et produits amaigrissants.
- Avoir une perception altérée de la forme et de la taille de son corps.
- Être convaincu que seuls les autres sont séduisants.
- Avoir honte et se sentir gêné par son apparence;
- Manifester de la réticence à faire des activités physiques en présence d'autrui.

Signes d'une image corporelle positive

- Voir son corps tel qu'il est en réalité et l'accepter.
- Apprécier les habiletés et les particularités de son corps.
- Avoir confiance en son corps et ses capacités.
- Traiter son corps avec soin.

Il est important de savoir qu'à long terme, les régimes sont inefficaces et peuvent même avoir l'effet inverse. De plus, les régimes ont très souvent des conséquences néfastes pour la santé et peuvent compromettre la croissance. Faire de l'exercice, dormir suffisamment, manger sainement et **écouter ses signaux corporels de faim et de satiété** sont les meilleures habitudes à mettre en place pour conserver un équilibre.

L'amitié et l'influence des pairs

Peu de choses dans ce monde ne sont plus importantes que d'avoir de bons amis.

Que ce soit un ou deux amis très proches, ou un paquet de bons chums. Au fur et à mesure que le temps passe, on se rapproche de certains de ses amis, mais il est possible qu'on s'éloigne de certains autres. L'adolescence est une période qui permet de rencontrer de nouvelles personnes et de développer de nouveaux passe-temps et intérêts.

Les amis s'influencent souvent entre eux, et ce, dans différentes sphères : le langage, l'habillement, la musique, la sexualité, etc. Ces influences ne sont pas toujours négatives, elles sont souvent très positives (découvrir un sport, faire des devoirs ensemble après l'école, etc.).

L'influence des amis devient négative lorsqu'un jeune :

- Adopte des comportements allant à l'encontre de ses goûts, de ses valeurs et de ses désirs.
- Se sent obligé d'adopter un comportement, afin de faire partie d'un groupe d'amis (vit de la pression, ne veut pas déplaire aux autres, etc.).
- N'est pas à l'aise de refuser les comportements délinquants qu'imposent ses amis par crainte d'être ridiculisé ou rejeté.

Tu peux ressentir de la pression de la part d'autrui ou encore être celui ou celle qui en fait vivre aux autres. Il est important de réfléchir à la pression que tu peux exercer sur tes camarades et sur les conséquences.

Par ailleurs, les amis sont précieux même lorsqu'on est en couple. Si la relation se termine, les amis eux, sont toujours là... à condition d'avoir entretenu des liens avec eux.

Il est inacceptable d'exiger de son partenaire qu'il abandonne son réseau d'amis sous prétexte qu'il est en couple. On ne peut pas empêcher une personne de vivre d'autres activités et de s'épanouir.



L'éveil amoureux

Une relation amoureuse saine peut apporter beaucoup de satisfaction. Être en amour, c'est être heureux de partager avec quelqu'un **que je respecte et qui me respecte**, tout ce que nous avons de commun et de différent.

Dans une relation amoureuse saine, l'amour est très enrichissant et agréable à vivre à condition, bien sûr, que la relation soit vécue dans **l'égalité, l'harmonie et la sincérité**. Les deux partenaires peuvent s'apporter beaucoup en partageant ensemble leurs activités et leurs projets.

Pendant, il ne faut pas te sentir obligé d'avoir un chum ou une blonde si tu n'en as pas envie.

En effet, chaque jeune vit ses expériences lorsqu'il est prêt. Tu ne dois pas ressentir de la pression pour faire comme les autres, même si parfois tu te sens seul ou différent.

Quand on aime, on a le droit :

- D'exiger du respect.
- D'avoir des goûts différents de l'autre.
- De conserver ses moments intimes, sans que tout le monde le sache.
- De changer d'idée après avoir accepté d'avoir un contact plus intime avec son partenaire; de ne pas vouloir aller plus loin, de poser ses limites.

Dans une relation amoureuse, il peut être tentant de vouloir contrôler l'autre (on aimerait qu'il pense, voie et aime les mêmes choses que nous). Autant être en amour avec soi-même alors! C'est pourquoi il est important de s'affirmer en amour : émettre son opinion dans un couple est tout à fait normal et enrichissant. **On a également le droit de quitter un partenaire qui nous manque de respect.**

Une relation n'est pas saine si ton partenaire :

- Ridiculise ce que tu fais.
- S'arrange pour te faire sentir coupable.
- T'oblige à faire ce qu'il veut.
- Fait circuler des rumeurs sur toi.
- Fait des avances à une autre personne devant toi.
- A des dettes qu'il te demande de payer ou t'emprunte de l'argent sans te le remettre.
- Te harcèle ou te menace après une rupture.
- Te fait croire qu'elle est enceinte afin de poursuivre sa relation avec toi.
- Crée un climat de peur lors d'une querelle.
- Menace de te battre, de se venger sur des personnes qui te sont chères ou de nuire à ta réputation.
- Menace de se suicider si tu cesses la relation.

**Si cela t'arrive, parles-en à un intervenant de ton école.
Il y a aussi la ligne de prévention du suicide :
1 866 277-3553**

La jalousie

**N'est pas
une preuve
d'amour.**

Aimer, c'est faire confiance. C'est être heureux de ce que l'autre vit d'agréable et de sain avec ou sans toi.

Il ne s'agit pas pour autant d'être aveugle. Il peut arriver qu'une personne éprouve un sentiment de malaise devant un partenaire infidèle qui lui manque de respect et la traite avec indifférence, par exemple en sortant réellement avec plusieurs personnes en même temps.

Parfois, la jalousie est uniquement le fruit de l'imagination. Ainsi, en l'absence de l'autre, le partenaire s'imagine être trompé. La jalousie est une question de confiance envers l'autre et surtout envers soi-même.

Orientation sexuelle

L'orientation sexuelle n'est pas un choix.

L'orientation sexuelle est déterminée par le sexe envers lequel tu éprouves une attirance amoureuse et sexuelle. Que tu sois homosexuel, hétérosexuel ou bisexuel, ce sont toutes des façons différentes et normales de vivre sa vie amoureuse. De plus, ce n'est pas parce qu'on a vécu à l'occasion une attirance sexuelle envers un sexe que l'on devient certain de notre orientation sexuelle. Elle peut

changer à tout âge. N'hésite pas à parler de tes questionnements avec quelqu'un en qui tu as confiance; **tu n'es pas seul! Il y a aussi le ligne Gai Écoute : 1 888 505-1010**

Aussi, tu peux vérifier s'il existe un **Réseau des AlliésES** dans ton école.

Qu'est-ce qu'un allié?

C'est une personne qui, indépendamment de son orientation sexuelle, défend les droits de la personne, les droits civils et les droits sexuels des minorités sexuelles (homosexuels, hétérosexuels ou bisexuels).

De plus, il y a plusieurs intervenants scolaires qui ont été formés pour accueillir les élèves ayant un questionnement sur le sujet. Tu peux repérer ces personnes grâce à cette affiche qui sera présente dans leur classe ou dans leur bureau.



Références pour les jeunes

www.masexualite.ca

Tel-Jeunes :

1 800 263-2266

www.teljeunes.com

Gai Écoute :

1 888 505-1010

www.gai-ecoute.qc.ca

Prévention du suicide :

1 866-APPELLE

1 866 277-3553

www.thesimportant.com

NOTES :

