



Aider son enfant à bien vivre sa puberté

La puberté est une période de grands changements pour votre enfant. Pour un parent, il n'est pas toujours facile de les accompagner dans cette étape de leur vie. Le professeur Marie-Rose Moro donne quelques conseils. La puberté, c'est quoi ?

Dans le livre **La puberté et moi**, le professeur Marie-Rose Moro et la journaliste Sophie Bordet-Petillon s'intéressent à cette étape-clé, qui se traduit comme le passage de l'enfance à l'âge adulte. « Le corps grandit et se transforme sous l'influence des hormones sexuelles en particulier », explique le professeur Moro. Cela arrive généralement vers l'âge de 10-11 ans chez les filles, et 11-12 ans chez les garçons, mais il s'agit seulement d'une moyenne. C'est une période de « grands bouleversements », autant physiques que psychiques. « On fourmille d'idées, on est de plus en plus curieux, on vit de grandes émotions, les amis prennent de plus en plus de place dans la vie. On peut tomber amoureux. Les désirs, les attirances se réveillent », poursuit l'experte. C'est donc une période charnière, pour eux, et ils peuvent se sentir un peu déboussolés et perdus suite à tout ces changements. En tant que parents, vous pouvez les aider à traverser cela. Vous aussi vous êtes passés par là ! N'hésitez pas à leur partager vos expériences, ils pourront se sentir compris et rassurés.

Surmonter la crise d'adolescence

La puberté et l'adolescence sont à dissocier. La puberté marque l'entrée dans l'adolescence, mais elle s'achève beaucoup plus tôt (aux alentours de 14-15 ans). En revanche, l'adolescence qui peut s'étaler jusque 18-21 ans. Elle est marquée par des remises en question, des découvertes, des changements, des apprentissages ... elle va remettre à l'enfant de se construire. Mais elle ne doit pas forcément partir en « crise » : « Un jeune sur deux passe cette étape de la vie avec tranquillité », rassure le professeur Moro. Parents, votre place dans la vie de votre bout de chou va changer. Vous ne serez sûrement plus sa priorité, et c'est un peu dur à accepter. Votre enfant va faire ses propres expériences par lui-même, et vous ne serez pas toujours au courant de tout. Mais vous avez tout de même un rôle important à jouer ! Votre ado aura sûrement des moments de doutes et de remises en question. Soyez-là pour lui, montrez-lui (sans trop en faire non plus), que vous serez toujours présents. Mais n'entrez pas trop dans son intimité non plus, au risque de l'étouffer.

Vidéo du jour :

Premières règles et premiers soutiens-gorges

Chez les filles comme chez les garçons, des changements physiques vont s'opérer. Les jeunes filles vont voir leurs mamelons se développer, des poils apparaissent sur différentes parties de leur corps, leur visage, les hanches ou les fesses changent et prennent des formes. C'est aussi la période des premières règles. Tout cela peut être très angoissant pour elles. Si des questions émergent, répondez-leur, ne faites pas de ces sujets quelque chose de tabou. Avec la poitrine qui pousse, ce sera aussi le moment de lui acheter ses premiers soutiens-gorges. Faites de cela un moment qui ne soit pas gênant pour elle. Vous pouvez prendre une après-midi pour faire les magasins, de manière à ce qu'elle ait le temps d'essayer différents modèles, et voir ce qui lui convient le mieux. Il en est de même pour les protections hygiéniques. Évoquez le sujet en amont, de manière à ce que le jour J, votre fille ne soit pas désemparée, et qu'elle ait déjà du matériel à disposition.

De la barbe et une nouvelle voix

Tout comme chez les filles, la puberté se caractérise aussi chez les garçons par l'apparition de poils. S'il souhaite se raser, parlez avec lui des différentes techniques et



orientez-le vers des personnes qui pourront lui montrer comment faire. De plus sa voix mue : « Les garçons se sentent parfois seuls par rapport à ça », stipule la co-auteurice du livre « **La puberté et moi** ». Ajoutez à cela le développement de ses muscles et de ses organes sexuels. Ce n'est pas facile d'appivoiser sa nouvelle silhouette d'adulte, de comprendre son nouveau corps. C'est aussi le moment où votre garçon aura ses premières érections, et cela peut le troubler. Peut-être qu'il sera assez gêné d'en parler, c'est pour cette raison qu'il faut être ouvert aux dialogues. Rose-Marie Moro précise : « Il faut toutefois en parler avec pudeur et distance, afin de respecter le fait qu'ils deviennent grands. Les ados choisissent avec qui ils en parlent et il faut l'accepter ». Vous pouvez aussi les aider à dédramatiser certaines choses. Le professeur Moro explique : « Parfois les garçons sont mal à l'aise car ils sentent mauvais. C'est normal, car ils transpirent plus, ils ont plus de glandes sébacées. Dites leur qu'il n'y a rien d'anormal, et qu'il faudra peut-être simplement prendre deux douches par jour au lieu d'une ! ».

Lire aussi :

Comment gérer au mieux la crise d'adolescence de votre enfant ?

Puberté précoce : peut-on devenir ado à 7 ans ?

Aider son enfant à se sentir bien dans son corps et son esprit

Les changements physiques sont donc nombreux à la puberté. À cet âge-là, les enfants peuvent accorder beaucoup d'importance à leur apparence physique, et ils peuvent rapidement avoir des complexes. Pour les aider à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête, la pratique d'une activité physique et/ou créative peut se révéler très utile. Cela leur permettra de voir que leur nouveau corps leur permet de faire plein de choses ! « La créativité permet d'être relié à soi, à l'autre de trouver du sens à la vie », détaille le professeur Moro. Pratiquer une activité extra-scolaire est aussi un bon exutoire qui permet de gérer ses émotions et aussi de se défouler psychologiquement parlant. C'est aussi une période où beaucoup de jeunes sont traversés par des idées noires, qui peuvent parfois conduire à des troubles du comportement (agressivité, troubles de l'humeur, troubles du comportement alimentaires, consommation de drogue ou d'alcool...). En tant que parents, il faut être attentif à ces signaux, et parler avec son enfant si on sent que quelque chose ne va pas. Cependant, il ne faut pas le brusquer, ni rentrer dans le conflit. Chercher à comprendre les raisons de ses agissements, et n'hésitez pas à l'emmener voir un professionnel de santé. Ne le laissez pas seul avec ses souffrances, et faites lui comprendre que cela n'est pas une honte. Dans son livre, Marie-Rose Moro affirme : « S'en rendre compte, est une preuve de maturité, et d'envie de s'en sortir ».

Les premières relations amoureuses

Premiers amours, premières relations, premières ruptures ... votre enfant va vivre ses premières histoires. Son amoureux/amoureuse, va occuper beaucoup de place dans sa vie, et vous devrez le respecter. D'ailleurs, votre enfant mettra peut-être une distance physique entre vous deux. Parfois, il tiendra aussi sa relation secrète. Mais l'amour, vous le savez, n'est pas un sentiment simple ! Qui plus est à leur âge. C'est aussi le moment où l'on se cherche, et se découvre, donc que l'on se questionne sur sa sexualité et son orientation sexuelle. « Rien d'étonnant à cela », explique Marie-Rose Moro. Les désirs, les attirances, s'éveillent avec la puberté. Chacun cherche ses repères identitaires ». Soyez ouvert d'esprit, et faites comprendre à votre enfant que vous l'aimerez quoi qu'il arrive, et que son bonheur prime avant tout. S'il a votre soutien, il se sentira sûrement beaucoup plus en paix avec lui-même !

Faire de la prévention

Parler d'amour et de relations amoureuses conduit également à évoquer une notion très importante : le consentement. Car aider son enfant à bien vivre sa puberté revient aussi



à lui apprendre à poser ses limites. Même s'il est gêné de parler de cela avec vous, expliquez-lui qu'il doit faire les choses à son rythme, qu'il ne doit pas aller plus loin avec son copain ou sa copine s'il n'a pas envie. Que ce n'est pas un course, et qu'il peut dire « non », quand il sent que cela va trop loin ! « Dans une relation amoureuse, on n'a pas à accepter quelque chose pour lequel on n'est pas prêt. Question de respect de soi ! », affirme l'experte. Toujours sur le thème de la prévention et des limites, il est nécessaire de parler du harcèlement. Comme expliqué dans le livre : « Le harcèlement consiste à exercer, seul ou à plusieurs, des violences répétées sur une personne pour la dominer : moqueries, insultes, mise à l'écart, bousculades, vols... Lorsque ça se déroule sur internet et les réseaux sociaux, on parle de cyberharcèlement ». Même s'il n'en est pas victime, il peut en être témoin, il est donc important d'évoquer le sujet avec lui, pour qu'il puisse tirer des sonnettes d'alarme en cas de besoin. Enfin, le dernier point de prévention concerne la drogue et l'alcool. Il y a de grandes chances pour que votre enfant ait envie d'expérimenter cela, et de consommer certaines substances. Expliquez-lui les dangers qui y sont liés. Faites-lui part de vos expériences, de manière à ce qu'il ait des exemples concrets. En ce qui concerne les limites, l'auteur concède : « Il n'y a pas de recette. Certains auront besoin d'avoir de plus de limites, et d'autres vont les trouver eux-mêmes ».

Être parents d'adolescents

Dans la parentalité, chaque étape de la vie de l'enfant apporte son lot de joies, mais aussi de complications. Là, votre enfant devient grand . C'est difficile pour vous, c'est aussi compliqué pour lui. Soyez à son écoute, sans être trop intrusifs. Offrez-lui de la liberté, sans le laisser faire n'importe quoi non plus. Laissez-le faire ses expériences, en gardant toujours un filet de sécurité... « Cette période peut créer des tensions, le temps que chacun s'adapte à ce besoin de liberté », explique Marie-Rose Moro. Ensuite, il n'y a pas de schéma particulier à suivre, car chaque enfant est différent. De plus, comme le précise l'écrivaine : « Les personnes qui ont plusieurs enfants ne vont pas forcément agir de la même manière au moment de l'adolescence. Il faut les observer et faire les choses progressivement ». Leur corps, leur esprit changent, il y a le deuil de l'enfance à faire, de votre côté, comme du leur.

La puberté et moi : L'essentiel pour la vivre sereinement 13,90 € sur Amazon

La puberté et moi

