

Suzanne Vallières

# Les Psy-trucs

pour les préados  
de 9 à 12 ans

La puberté,  
une période  
de grands  
changements

## Les questions que tout parent se pose :



- En quoi consiste la puberté ?
- À quel âge mon enfant commence-t-il sa puberté ?
- Quels sont les changements physiques et psychologiques liés à la puberté ?
- Pourquoi l'image corporelle est-elle si importante à cet âge ?
- Comment aider mon jeune à traverser sereinement cette période difficile ?
- Comment aborder la sexualité avec mon préadolescent ?

Du jour au lendemain, votre fils s'est transformé en géant et sa voix a mué. À certains moments, il peut vous faire un gros câlin et, quelques minutes plus tard, hurler de colère parce que vous êtes entré dans sa chambre sans frapper. Votre fille a eu ses premières règles, alors qu'il n'y a pas si longtemps, vous la voyiez encore jouer avec ses poupées. La raison de tout cela est bien simple : ils ont entamé cette période très importante de leur vie que nous appelons la « puberté ».

### En quoi consiste la puberté ?

Le terme « puberté » provient du latin *pubere*, qui veut dire « se couvrir de poils ». Ce processus, que vivent tous les êtres humains, nous amène vers la maturité — physique, mentale et sexuelle. C'est donc une transition entre l'enfance et le monde des adultes qui débute tout doucement, avant l'adolescence proprement dite, et qui durera des années.

Cette fameuse puberté s'amorce lorsque les glandes sexuelles (ovaires ou testicules) commencent à libérer des hormones sexuelles. Le corps subit alors plusieurs transformations. On peut d'ailleurs observer de grandes différences physiques entre les préadolescents, selon l'âge auquel ils entament leur puberté : certains ont déjà fini de grandir, alors que d'autres sont encore très petits. Sur le plan de la maturité émotionnelle, les différences sont également notables : par exemple, certains sont encore très axés sur le jeu, tandis que d'autres pensent déjà aux relations amoureuses.

La puberté amène donc son lot d'émotions et de grands bouleversements physiques et psychologiques. Jamais, depuis sa première année de vie, l'enfant n'aura connu une période aussi intense et accélérée de changements physiques, sociaux et affectifs. Ce n'est donc pas une étape facile pour les jeunes. Les transformations qu'ils constatent dans leur corps suscitent chez eux une certaine remise en question, parfois même une inquiétude, et nécessitent de leur part une grande capacité d'adaptation.

Sur le plan psychologique, leurs besoins changent également : ils réclament de plus en plus qu'on leur fasse confiance, désirent « se garder » seuls, demandent de l'argent de poche et plus de liberté (se promener seuls à vélo, aller au centre commercial, etc.). En même temps, ils sont encore dépendants de leurs parents, ce qui est parfaitement normal. En fait, la préadolescence est souvent une très belle période : notre jeune est autonome, il n'a pas besoin d'être constamment surveillé et, si on lui refuse quelque chose, il n'argumente pas outre mesure, comme pourrait le faire un adolescent !

### À quel âge mon enfant commence-t-il sa puberté ?

La puberté ne se déclenche pas au même moment pour tous les jeunes. Généralement, chez les garçons, elle a lieu entre 11 et 15 ans, alors que chez les filles, elle se produit entre 8 et 13 ans. Divers éléments peuvent influencer sur l'âge de la puberté : des facteurs génétiques, les conditions de vie, la qualité et la quantité des

aliments consommés, le degré d'activité physique et le poids. Il est à noter qu'il est scientifiquement prouvé que la puberté est de plus en plus précoce au fil des générations.

### **La puberté retardée**

On parle de puberté retardée quand un jeune passe la tranche d'âge de la puberté normale (15 ans chez les garçons et 13 ans chez les filles) sans présenter les changements physiques qui y sont associés. Plusieurs éléments peuvent expliquer ce retard (problèmes de santé, alimentation, notamment), mais, la plupart du temps, il n'est attribuable qu'aux antécédents familiaux. Dans ce cas, il n'est guère surprenant de découvrir qu'un oncle, une cousine ou un des parents a vécu la même situation. Ce n'est donc qu'une question de temps pour que le processus s'enclenche.

Puisque l'aspect physique et la comparaison avec les pairs sont très importants à la préadolescence, les conséquences d'une puberté retardée peuvent être notables, surtout sur les plans de la confiance en soi et de l'estime de soi.

## **Quels sont les changements physiques et psychologiques liés à la puberté ?**

Pendant la puberté, le corps commence à produire une plus grande quantité d'hormones sexuelles (œstrogènes chez les filles et testostérone chez les garçons), d'où l'apparition de changements physiques évidents dont les principaux sont :

### **Chez les filles :**

- ▶ augmentation et changement d'apparence des seins ;
- ▶ début des pertes vaginales et des règles ;
- ▶ apparition de poils pubiens ;
- ▶ apparition de poils aux aisselles, aux jambes et aux bras ;
- ▶ changements au niveau de la peau (plus grasse ou acnéique) ;
- ▶ gain de poids ;
- ▶ odeurs corporelles plus prononcées.

### *Chez les garçons :*

- ▶ apparition de poils pubiens ;
- ▶ apparition de poils partout sur le corps ;
- ▶ mue de la voix (voix plus grave) ;
- ▶ changements au niveau de la peau (peau plus grasse ou acnéique) ;
- ▶ développement des testicules et du pénis ;
- ▶ début des éjaculations nocturnes ;
- ▶ gain en taille et en masse musculaire ;
- ▶ odeurs corporelles plus prononcées.

La puberté et son flot d'hormones ont également des conséquences psychologiques sur notre enfant, qui est soumis à des changements parfois difficiles à gérer. Il peut tantôt « craindre » les transformations de son corps, tantôt s'en réjouir. Il peut se sentir maladroit, confus, adulte une journée, mais enfant le lendemain.

### **La puberté et le besoin de sommeil**

Certaines études le démontrent : il est important pour les parents de bien surveiller le sommeil de leur enfant et de s'assurer qu'il dort suffisamment pour que sa puberté se passe dans de bonnes conditions. Son corps étant en pleine mutation, il a besoin de dormir beaucoup.

Tous ces changements ont donc une incidence sur le comportement ou le caractère de notre jeune, qui vit une forme de crise d'identité le poussant fréquemment vers des attitudes difficiles à gérer : irritabilité, timidité, agitation, fierté, écarts de conduite et multiples changements d'humeur. Les émotions se promènent souvent en montagnes russes, un aspect qui désarçonne bien des parents pris au dépourvu !

Selon le cercle social de notre enfant et sa personnalité, la puberté peut être vécue différemment, de manière plus ou moins positive. Lorsqu'elle survient chez notre enfant avant celle de ses pairs, le phénomène est la plupart du temps mieux toléré chez le garçon : cela lui permet souvent d'avoir un statut particulier auprès de ses camarades, qui ont encore une allure d'enfant, et on est porté à lui accorder plus de liberté et de responsabilités.

Les garçons auront plutôt de la difficulté à patienter lorsque les changements corporels mettent plus de temps à s'installer que chez leurs amis ! Les jeunes filles qui traversent cette période plus tôt que les autres vont, pour leur part, souvent ressentir de l'embarras et chercheront à dissimuler les changements qui surviennent dans leur corps. Elles seront d'autant plus sensibles aux taquineries ou aux commentaires faits à ce sujet.

## **Comment aider mon jeune à traverser sereinement cette période difficile ?**

On l'a vu, la puberté entraîne des changements corporels et psychologiques importants. Les hormones abondent et le corps change, ce qui peut troubler quelque peu notre jeune préado. Ce n'est facile pour personne, pas davantage pour les parents ! Notre rôle en tant que parents consiste à être présents, à l'écoute et compréhensifs.

### ***L'image corporelle***

Les jeunes âgés de 9 à 12 ans se préoccupent beaucoup d'être dans la norme de leur groupe, et cela persiste généralement jusqu'à 16 ou 17 ans. Les changements corporels qu'ils vivent peuvent chambarder cet équilibre et devenir une source de frustration, d'inquiétude, d'embarras et parfois de repli sur soi. Plus le jeune réussit à bien se sentir dans son corps, meilleures sont son estime de soi et sa confiance en lui-même. D'où l'importance, comme parents, d'être à l'écoute de notre préadolescent et de l'aider à accepter ces modifications et ces différences. Il ne faut surtout pas faire de ces changements corporels une source de plaisanteries (communes lors de réunions de famille, par exemple) ; même si les blagues semblent anodines, elles atteignent toujours l'estime de soi du jeune. Parce que son image de lui-même est très fragile à cet âge, il faut vraiment prêter attention à nos propos.

Voici quelques recommandations à ce sujet :

- ▶ Ne jamais faire de commentaires sur l'apparence physique de notre jeune en pleine puberté (poids, dentition, acné...).
- ▶ Ne jamais tolérer les commentaires désobligeants des autres à l'égard de notre jeune.
- ▶ Faire attention à la façon dont nous critiquons notre propre corps (les mères qui suivent un régime amaigrissant, etc.).
- ▶ Ne pas critiquer les gens ni les juger selon leur apparence physique (poids, beauté, etc.).
- ▶ Amener notre enfant à prendre conscience du fait que les modèles physiques véhiculés dans les médias (revues, publicité, télé, etc.) ne constituent pas une référence.
- ▶ Mettre l'accent sur les réussites scolaires, sportives, artistiques de notre jeune et sur les efforts qu'il fait dans tous les domaines de sa vie, afin que son estime de soi ne soit pas centrée seulement sur l'image corporelle.
- ▶ Parler à notre jeune de nos propres expériences ; cela permettra de le rassurer, surtout si la puberté s'annonce précoce ou tardive.
- ▶ Ne pas banaliser les changements vécus par l'enfant et l'accompagner dans cette nouvelle étape de son développement, en lui offrant les vêtements ou les soins appropriés. À l'inverse, si notre enfant n'est pas encore en puberté, mais souhaite se conformer aux jeunes de son âge, on peut accéder à certaines demandes (par exemple, lui permettre d'utiliser du déodorant, de se raser).

Retenons que nos jeunes sont très sensibles aux changements qu'ils vivent, à leur corps et, surtout, aux commentaires que l'on peut faire sur celui-ci. C'est encore plus important pour les filles, chez qui on observe un peu plus de cas de troubles alimentaires tels que l'anorexie et la boulimie. Il est important de soutenir nos jeunes durant cette période intense de changements et de les aider à développer une bonne estime de soi, une grande

confiance en eux, du moins le temps que cette fameuse puberté ait fait son travail !

### ***L'humeur en montagnes russes !***

Les métamorphoses physiques qui caractérisent la puberté s'accompagnent aussi de changements sur le plan du caractère. Nos jeunes vivent une forme de crise d'identité amenant son flot d'agressivité, d'irritabilité, de timidité ou de multiples sautes d'humeur. C'est une période souvent difficile à vivre qui donne parfois lieu à des conflits avec les parents, surtout lorsque ces derniers adoptent une attitude rigide et contrôlante.

À la puberté, le jeune demande de plus en plus qu'on lui fasse confiance. Il a besoin d'autonomie et d'indépendance. Ainsi, à mesure qu'il grandit, on doit réévaluer les règles de conduite à la maison — par exemple, l'heure du coucher et les sorties — pour éviter que certains conflits apparaissent. Plus nos règles seront logiques et respecteront l'âge et le degré de maturité de notre enfant, plus ce dernier les respectera facilement. Adapter nos règles et trouver l'équilibre idéal entre l'autorité et la marge de confiance requise est un bon moyen de contribuer positivement à la puberté de notre jeune, de le guider progressivement et le plus sereinement possible vers l'adolescence.

### ***La puberté et la sexualité de notre préado***

Les changements hormonaux qui surviennent à la puberté ont une grande incidence sur les pulsions sexuelles de nos jeunes, pulsions qu'ils découvrent et qui peuvent susciter chez eux de nombreuses interrogations. Les parents, évidemment, sont les premiers concernés par ces questions. Il est d'ailleurs indispensable qu'ils parlent avec leurs enfants de leur corps qui se transforme et de sexualité, qu'ils répondent à leurs questions, soulagent leurs angoisses et éliminent toute incompréhension. L'approche à utiliser n'est cependant pas toujours évidente. La pudeur est en jeu, d'un côté comme de l'autre, et nous ne voulons surtout pas brusquer les choses.

Le jeune peut se sentir plus en confiance avec le parent du même sexe qui a traversé la même chose (même si ce fut à une autre époque !) et qui s'est probablement posé les mêmes questions, mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois, une autre personne significative dans la vie de l'enfant (par exemple, un membre de la famille plus élargie, un ami de la famille) peut aussi aborder le sujet. Au final, l'important est qu'un adulte avec qui le jeune est à l'aise aborde le sujet avec lui et soit disponible pour en discuter, afin de donner l'occasion à l'enfant de poser ses questions et de partager ses inquiétudes, s'il y a lieu. Chez les garçons, on pourra parler de la pilosité, de la mue et des pulsions sexuelles croissantes (éjaculations nocturnes) en expliquant que ce processus est bien normal. Le parent doit éviter de culpabiliser son fils, et pas question non plus de le taquiner, sans quoi il risque de se refermer.

Chez les filles, le parent devra se faire rassurant sur les sujets tels que la pilosité, les seins et, surtout, les premières règles. L'arrivée des règles peut être bouleversante pour une jeune fille. C'est un grand événement qui demande une bonne préparation.

### **Parlez-leur de sexualité**

Il a été démontré que parler tôt de la sexualité ne conduit pas nos jeunes à des rapports sexuels plus précoces. Au contraire, plus ils sont conscients des différents aspects de la sexualité, moins ils expérimentent aveuglément, moins ils prennent de risques et plus ils respectent leur partenaire.

### **La puberté et la masturbation**

À la puberté, la nature et la fréquence de la masturbation changent, aussi bien chez les garçons que chez les filles. Malgré tout ce qu'on a pu en dire, la masturbation n'entraîne aucune conséquence négative, tant physique que psychologique. C'est une notion importante. Il faut dédramatiser le geste et déculpabiliser nos jeunes... tout en leur faisant comprendre que celui-ci doit se faire dans l'intimité !

# Table des matières

Préface .....	6
La puberté, une période de grands changements .....	9
Mon jeune est-il accro à la techno ? (Ordinateur, jeux vidéo, cellulaire...) .....	21
Nos préados et l'école .....	45
Mon préadolescent est impoli et irrespectueux .....	69
Le mensonge .....	81
Le stress et l'anxiété de performance chez nos jeunes .....	93
L'hypersexualisation .....	111
Nos préados et l'argent de poche .....	121
L'intimidation chez nos jeunes .....	131
Il défie notre autorité ! La discipline .....	149
Le trouble déficitaire de l'attention/ hyperactivité à la préadolescence .....	167
Peut-il «se garder» seul à la maison? .....	183
L'importance grandissante des amis dans sa vie .....	193
La transition vers l'école secondaire .....	205
Autres sujets applicables aux préados (9-12 ans) et traités dans <i>Les Psy-trucs pour les enfants de 6 à 9 ans</i> ....	216
Médiagraphie .....	217
Remerciements .....	221