



Que se passe-t-il dans le corps et dans la tête au moment de la puberté ? **Clap'santé** a décidé d'observer deux adolescents à la loupe.

# Adolescence, le grand changement

- Les seins se développent

- Les poils apparaissent

- Les règles arrivent. Ces pertes de sang accompagnent les femmes pendant toute la période de vie où elles peuvent avoir des enfants.

- Le bassin s'élargit

- La voix change

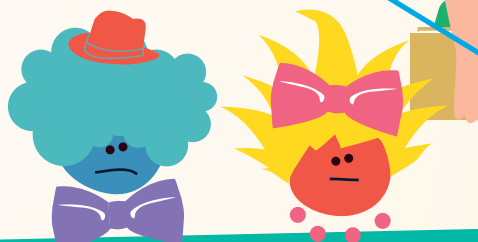
- Les poils apparaissent

- Les muscles se développent

- Les érections arrivent. Elles signifient que l'appareil génital fonctionne et traduisent les premières excitations sexuelles.

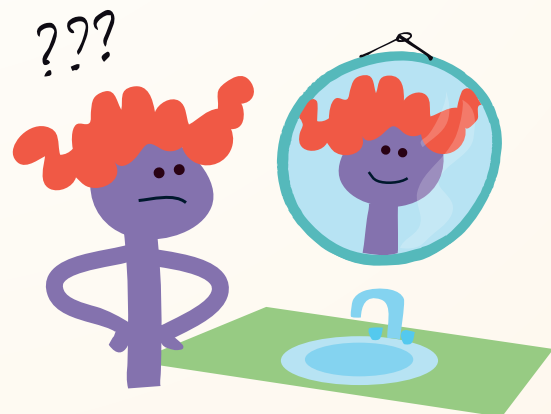
## Un festival d'émotions

A l'adolescence, le corps se métamorphose. Dans la tête, c'est aussi une explosion d'émotions. Il faut apprendre à aimer son corps alors que parfois on le hait ou qu'on ne comprend plus qui l'on est. Il faut aussi faire avec l'envie de grandir plus vite et celle de rester un enfant un peu plus longtemps. Les relations avec les autres changent aussi. A l'adolescence, on découvre son attirance pour les filles, les garçons, les deux ou aucun des deux.



## Le jeu de rôle, pas toujours drôle

« Une femme doit se maquiller, porter des talons, être féminine mais pas trop sinon elle devient vulgaire, ni trop peu au risque de passer pour un garçon manqué... » ;  
« Un homme ne doit pas pleurer, il doit prendre soin de lui mais pas trop sinon il devient efféminé. »  
Ces injonctions atteignent leur sommet au moment de la puberté. A toi de lire **Clap'santé** pour réussir à trouver ta place sans te forcer à entrer dans les cases que l'on cherche à t'imposer.



## De nouveaux droits

Grandir, c'est gagner en autonomie à l'école, au sein de la famille, dans la société... Ce qui était jusque-là impossible ou interdit ne l'est parfois plus. Tu auras le droit de te coucher plus tard, de te déplacer seul à vélo, de choisir tes vêtements pour affirmer ton style, d'aller dormir chez des copains, de posséder un téléphone, de recevoir de l'argent de poche pour aller au cinéma... le tout à condition de montrer aux adultes que t'entourent qu'ils peuvent te faire confiance !

## Mais aussi des devoirs

Les nouveaux droits que tu auras à l'adolescence seront aussi accompagnés de devoirs... Logique ! Si tu conduis un scooter, tu seras obligé de respecter le code de la route. Si tu utilises un téléphone, il faudra respecter les conditions mentionnées dans le contrat signé avec l'opérateur si tu ne veux pas avoir à payer plus. Et on ne parle même pas de la responsabilité que tu auras sur les épaules si tu commences à faire du baby-sitting. C'est aussi cela grandir !

## Chacun son rythme

Les filles grandissent d'un coup vers 10-11 ans, jusqu'à l'apparition de leurs premières règles. En général, à 15-16 ans, elles ont atteint leur taille d'adulte. Les garçons eux ont un pic de croissance un peu plus tard. Et il ne faut pas toujours se fier aux apparences. Même si le corps cesse de grandir, il faut attendre les 30 ans en général pour que le cerveau des filles et des garçons arrive à maturité.