

# ACTIVITÉ 2 : LES MÉDIAS, LES MODÈLES, LES AUTRES ET MOI

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 8 – ÉLÉMENTS DE RÉPONSE POUR L'INTERVENANT

### Question 1

#### Qu'est-ce que la période de l'adolescence ?

L'adolescence c'est :

- un phénomène universel ;
- une prise de distance d'avec les parents ;
- une période d'incertitude et de peur face à l'avenir ;
- une période que chacun vit à sa façon ;
- une période où l'on peut porter des masques pour se cacher ;
- une période où l'on a besoin d'être aimé par un chum ou une blonde ;
- une période où l'on est envahi par différentes pulsions et par une grande énergie ;
- une période où l'on se trouve parfois laid et « tout croche » ;
- une période où l'on développe son estime de soi ;
- une période d'expérimentation ;
- une période où l'on est fier d'être un gars ou une fille ;
- une période où les filles et les garçons vivent leur sexualité différemment ;
- une période où l'on se questionne beaucoup.

Le mot adolescence vient du latin « adolere », qui signifie « grandir vers ». Passage de l'enfance à l'âge adulte, l'adolescence entraîne bien souvent une grande confusion. La distinction entre enfant et adolescent se fait en reconnaissant les manifestations physiques et physiologiques qui indiquent la puberté. Entre rébellion et épanouissement de la personnalité, garçons et filles doivent faire face aux bouleversements hormonaux, physiques et psychiques de la puberté. C'est aussi la période des premières expériences amoureuses, des premières relations sexuelles, des premières contraceptions... L'adolescence est un processus et non un état.

Inspiré de :  
[www.doctissimo.fr/html/sexualite/education/se\\_1334\\_pubert\\_chgt.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/education/se_1334_pubert_chgt.htm)

### Question 2

#### Est-ce que la poussée de croissance des garçons et celle des filles arrivent en même temps ?

Non. La poussée de croissance des garçons se situe vers la fin de la puberté, tandis que celle des filles se situe au début.

### Question 3

#### À quoi sert le poil pubien ?

Le poil pubien, tout comme les cils protègent les yeux, intercepte ce qui pourrait irriter les organes devenus très sensibles à la puberté. Lors des relations sexuelles, le poil pubien facilite aussi le glissement des corps l'un sur l'autre.

Certains jeunes se questionnent pour savoir s'ils doivent raser leur poil pubien. Ils pensent que cela est plus hygiénique, mais ce n'est pas le cas. La décision revient à chacun. Il est important de savoir que le rasage du poil pubien peut occasionner de petites coupures, des poils incarnés et de petites plaies qui peuvent favoriser la transmission d'ITS. Également, lorsque le poil repousse, cela peut occasionner des démangeaisons.

### Question 4

#### Est-ce que la taille du pénis est importante ?

Les garçons peuvent être inquiets de la taille de leur pénis. Il existe quelques différences quant à la grosseur des pénis, mais il faut savoir qu'en érection, il y en a peu. De plus, un pénis peut grossir jusqu'à l'âge de 20 ans. La longueur moyenne de l'organe masculin au repos est de 9 à 9,5 cm et de 12,8 à 14,5 cm en érection. Mais sa longueur peut aussi varier entre 7,5 et 10,2 centimètres (3 et 4 pouces) au repos et entre 12 et 17 centimètres de longueur (4 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> et 6 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> pouces) en érection.

### Question 5

#### Est-il normal d'avoir des sautes d'humeur à l'adolescence ?

La façon dont les émotions sont vécues change à l'adolescence. Les émotions peuvent être vives et intenses et changer très rapidement. Certains

# ACTIVITÉ 2 : LES MÉDIAS, LES MODÈLES, LES AUTRES ET MOI

adolescents gagnent en confiance, alors que d'autres se sentent mal à l'aise face à ces changements rapides et imprévisibles. Il est naturel de se sentir à la fois excité et anxieux à l'idée de vivre des expériences pour la première fois. Différents états d'humeur peuvent être présents. Les réactions varient d'une personne à l'autre; par moments, certaines personnes peuvent ressentir un manque d'énergie, avoir les émotions à fleur de peau ou devenir anxieuses et impatientes. Par contre, d'autres peuvent ressentir un surplus d'énergie ou un sentiment de bien-être. Cela est variable et dépend beaucoup de la façon dont on se sent et se perçoit à cette période.

## Question 6

### **Est-il normal d'avoir des pensées sexuelles à l'adolescence ?**

L'adolescence est la période de l'éveil amoureux et sexuel. On commence à avoir de l'intérêt pour les personnes de l'autre sexe ou de son propre sexe. Il est donc naturel d'avoir des pensées de nature amoureuse ou sexuelle.

## Question 7

### **En quoi les amis peuvent-ils influencer une personne ?**

L'adolescence est la période où l'opinion des amis est beaucoup plus crédible que celle des parents et des adultes en général. Le groupe d'amis procure à l'adolescent des normes de conduite quant à ce qu'il doit faire pour être accepté. Il veut être comme tout le monde et faire partie du groupe...

Il est important de veiller à reconnaître l'influence des autres sur les décisions liées à la vie sociale et sexuelle, telle que la pression d'avoir une première relation sexuelle, la tenue vestimentaire sexualisée, l'importance accordée à l'apparence physique, etc. L'important est de se respecter, de dire ce qu'on aime, ses goûts, ses intérêts et ses valeurs et, surtout, de s'affirmer en nommant ses limites personnelles et en développant son sens critique.

## Question 8

### **Quels sentiments suscitent tous les changements vécus à l'adolescence ?**

Les changements corporels et psychologiques se produisent à un rythme différent chez chaque individu et peuvent provoquer une foule d'émotions plus ou moins intenses.

Par exemple, comme le corps change rapidement, certains adolescents peuvent être déstabilisés, se poser plusieurs questions et être inquiets. Leur perception de leur corps peut aussi changer au même rythme que les changements corporels. La perception que les adolescents ont d'eux-mêmes est aussi influencée par les éléments de leur environnement: médias, groupes musicaux, télévision, amis, etc.

## Question 9

### **Est-ce que la taille des seins est importante ?**

Tous les seins sont composés de tissus glandulaires et de tissus conjonctifs fibreux, le tout enrobé dans un tissu graisseux. La médecine reconnaît trois grands types de seins, de format différent selon chaque femme: les seins aplatis, les seins coniques et les seins en forme de poire. Mais le constat est simple et sans appel: tous les seins sont doux et tous les seins sont mignons, des petits aux gros, en passant par les seins rebondis ou plus tombants. L'important est qu'ils soient bien proportionnés et que l'adolescente apprécie sa poitrine.

## Question 10

### **Existe-t-il un modèle standard d'organes génitaux masculins ? féminins ?**

Chaque corps est unique; il n'existe pas de modèle standard. Il est naturel que les parties des organes génitaux soient différentes les unes des autres de par leur longueur, grosseur, forme, couleur et pilosité.

- Chez le garçon, la taille et la forme du pénis varient d'une personne à l'autre et n'influencent pas la capacité d'avoir des érections ou des relations sexuelles satisfaisantes. En état d'érection, la différence est moindre.
- Chez la fille, le vagin, la vulve, les petites et les grandes lèvres varient d'une personne à l'autre en matière de taille, de forme et de couleur. Les petites lèvres peuvent dépasser les grandes et ne pas être symétriques et un sein peut être un peu plus gros que l'autre. Cela est tout à fait normal.