

# Changer et Grandir de Always

Tout ce que tu dois savoir au sujet de la puberté

7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année d'étude



# Table des matières

## **Grandir, c'est toute une aventure**

### **Ton corps change**

Puberté : pourquoi le corps commence à changer	4
Les changements que vit le corps	5

### **Ce qui se produit dans un corps ayant des organes reproducteurs féminins**

Comprendre le cycle menstruel	10
FAQ sur les règles	12
Un survol de la protection pendant les règles	13
Serviettes	14
Tampons	16
Pertes et protège-dessous quotidiens	20
Le syndrome prémenstruel et les crampes menstruelles	21

### **Ce qui se produit dans un corps ayant des organes reproducteurs masculins**

Changements physiques	22
FAQ	24

### **Se sentir en confiance**

### **Sexe, genre et société**

### **Rester en bonne santé**

### **Médias sociaux et cyberintimidation**

### **Les relations saines et malsaines**

### **Recevoir le soutien des autres**

### **Renseigne-toi davantage**



# Grandir

## Toute une aventure!

Tu grandis. Tu deviens indépendant et plus fort, tu deviens une personne adulte. La puberté est une période pleine de changements à ton apparence et à la façon dont tu te sens; c'est le moment d'apprendre à être un meilleur leader, un meilleur ami, un meilleur soi-même.

Chez certains, la puberté commence dès l'âge de 7 ans. Chez d'autres, elle ne commence qu'à l'âge de 14 ans. Cette période peut être une source de confusion, car tu te demandes peut-être qu'est-ce qui se passe et pourquoi.

Ces changements sont tout à fait naturels;  
on passe tous par là.

Ce guide a pour objectif de te fournir tous les renseignements dont tu as besoin pour vivre la période de puberté avec assurance. Il contient également des trucs utiles et des conseils d'experts.

Nous t'invitons à poursuivre ta lecture afin de découvrir tout ce que tu auras toujours voulu savoir sur la puberté et les règles.

Cordialement,

*L'équipe Always*

# Ton corps change

## Puberté

La puberté est une période de changements physiques et émotionnels qui se produit lorsque les enfants grandissent et prennent de la maturité. Ces changements sont naturels et tout le monde les vit.

La puberté commence généralement entre 7 et 14 ans. N'oublie pas que le moment où la puberté débute variera d'une personne à l'autre. Chez certains, elle commencera très tôt, alors que chez d'autres, il faudra parfois plus de temps. Ton moment est le bon moment!

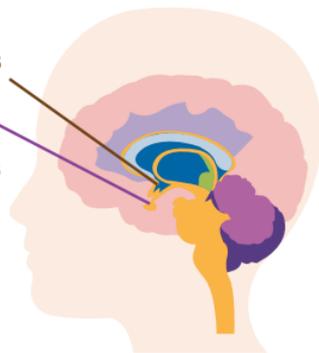
## Alors, pourquoi changeons-nous tous?

La puberté existe pour préparer le corps à la reproduction, et ça commence dans le cerveau! Lors de la puberté, deux parties du corps nommées l'hypothalamus et l'hypophyse commencent à produire beaucoup plus d'hormones.

Les hormones sont des substances chimiques qui agissent comme des messagers dans le corps et provoquent des changements. Certaines hormones amèneront tes os à croître, alors que d'autres guident le développement de ton cerveau ou les changements dans ton système reproducteur.

**Le savais-tu?** Tout le monde produit les mêmes hormones, mais en différentes quantités. Certaines personnes produisent plus de testostérone et d'autres produisent plus d'œstrogène. Voilà une des choses qui nous distingue!

**Hypothalamus**  
**Hypophyse**



# Les changements durant la puberté

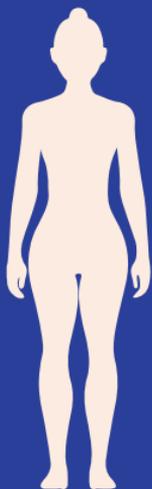
Maintenant que tu sais pourquoi les changements surviennent, jetons un coup d'œil aux changements que vivent les enfants durant la puberté.

## Corps ayant des organes reproducteurs féminins

- Les seins commencent à se développer
- Les pertes vaginales commencent
- Les hanches et les cuisses s'élargissent
- Les lèvres peuvent grandir et s'élargir
- Les menstruations commencent

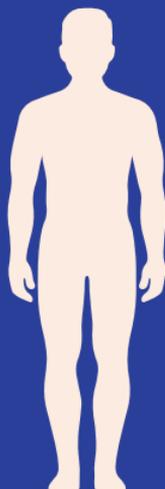
## Corps ayant des organes reproducteurs masculins

- Les seins peuvent se développer
- La voix se casse et devient plus grave
- La pomme d'Adam s'élargit
- Les épaules s'élargissent et le physique devient plus musclé
- Des poils peuvent apparaître sur le torse
- Le pénis et les testicules grossissent



## Communs

- Les émotions et les sentiments peuvent sembler plus forts
- Le développement du cerveau améliore ton processus de réflexion et de compréhension
- Des sentiments d'attirance peuvent apparaître
- Augmentation de la taille
- La peau devient plus grasse et des boutons peuvent apparaître
- La transpiration devient plus abondante et dégage une odeur corporelle
- Les poils poussent sur le visage, les aisselles, les jambes et la région pubienne



**Ces changements peuvent représenter une période difficile pour de nombreuses personnes. Il importe donc de faire de son mieux pour soutenir les uns les autres au cours de cette étape de la vie.**

# Comment faire face à tous ces changements?

Avec tous ces changements qui surviennent, il est important d'apprendre comment garder ton corps en santé. Alors que tu grandis, il est temps de commencer à faire tes propres choix et de développer des habitudes saines.

## Soins de la peau

Alors que la peau sur ton visage devient plus grasse, tu peux commencer à avoir des boutons, des points noirs ou de l'acné. Si tu as de l'acné, cela ne veut pas dire que tu n'es pas propre. La plupart du temps, c'est lié à tes nouvelles hormones qui causent cet excès d'huile et c'est également génétique.

Bonne nouvelle : mettre en place une routine de soins de la peau régulière peut aider!

### **Tu peux commencer en suivant ces conseils faciles :**

- La première étape pour une bonne routine de soins de la peau, que tu aies de l'acné ou non, est le nettoyage. Une douche quotidienne permet de se débarrasser de la saleté et du sébum sur ta peau. Pour laver ton visage, utilise un nettoyant doux et le bout de tes doigts. Il n'est pas nécessaire d'exfolier trop fort ton visage; les lingettes ou les serviettes rugueuses peuvent aggraver l'acné.
- N'éclate pas tes boutons, car cela pourrait causer des cicatrices, voire créer encore plus d'acné.
- Ne demeure pas trop longtemps au soleil, car cela peut aggraver l'acné. Applique un écran solaire quand tu passes du temps au soleil.
- Garde ta peau saine en ayant une alimentation saine, en faisant de l'activité physique et en ayant beaucoup de repos (nous verrons plus de conseils sur cet aspect plus tard!).
- Si tu ressens le besoin d'utiliser un produit pour prendre soin de ta peau, parles-en à un médecin afin de savoir lequel te conviendrait le mieux.

## Soins du sourire

Un des aspects importants pour rester en santé est de t'assurer de garder tes dents propres. Assure-toi de bien les brosser chaque matin et chaque soir avec un bon dentifrice et une brosse à dents aux soies souples.

Le **dentifrice** aide à combattre les caries, renforce l'émail dentaire et rafraîchit l'haleine.

Pour de meilleurs résultats, brosse des gencives aux dents et n'oublie pas la langue. Tu devrais également passer la **soie dentaire** entre tes dents chaque jour et utiliser du **rinç-bouche** afin d'aider à atteindre les endroits que le brossage pourrait ne pas avoir atteints.



## Soins capillaires

Certaines personnes ont besoin de se laver les cheveux plus souvent à la puberté, car leur corps produit plus de sébum. Si tes cheveux deviennent plus gras, tu pourrais vouloir suivre cette routine simple en deux étapes pour les garder propres :

### 1. Lave-les avec du shampoing

Un bon shampoing nettoiera tes cheveux en éliminant les résidus comme la saleté, le sébum (une sécrétion huileuse des glandes sébacées) et les produits coiffants. Il peut aussi protéger tes cheveux contre les dommages et les nourrir!

### 2. Applique ensuite un revitalisant

Le rôle du revitalisant est de démêler tes cheveux et de les rendre plus dociles. Il maintiendra également tes cheveux hydratés et les protégera des dommages.

## Transpiration et odeurs corporelles

Comme certaines glandes commencent à produire plus de sébum à la puberté, tes glandes sudoripares produisent plus de transpiration. C'est un processus important, car cela aide à réguler la température de ton corps; alors que la transpiration s'évapore de ton corps, elle amène la chaleur avec elle! Mais la transpiration peut entraîner des odeurs désagréables lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries de la peau. On appelle cette odeur une odeur corporelle.

### Afin de prévenir les odeurs corporelles, tu peux :

1. Te laver régulièrement avec du savon. Au moins une fois par jour et particulièrement après une activité physique.
2. Utilise un désodorisant ou un antisudorifique une fois ta peau propre.

### Désodorisants? Antisudorifiques? Quelle est la différence?

Les **désodorisants** sont en fait des parfums permettant d'aider à masquer ou à maquiller tes odeurs corporelles. Les **antisudorifiques** aident à arrêter le développement des odeurs corporelles en réduisant la transpiration. Les deux sont offerts dans plusieurs styles et parfums et sont normalement combinés en un seul produit. Si tu n'arrives pas à trouver un produit qui fonctionne pour toi, parles-en à ton médecin.



## Poils corporels

À la puberté, des poils plus épais et plus foncés commencent à apparaître à de nombreux nouveaux endroits comme les jambes, les aisselles et la région pubienne. Avoir des poils sur le corps est un phénomène naturel. Certaines personnes peuvent décider de les enlever, d'autres peuvent décider de les garder.

## Poitrine

Les seins commencent à pousser dans les corps qui produisent des taux élevés d'œstrogène.



Les personnes dotées d'organes reproducteurs masculins qui produisent des taux plus élevés de testostérone peuvent également vivre une croissance mammaire, et c'est naturel. Cela implique habituellement un petit élargissement de la région des mamelons ou une légère croissance de la poitrine.

## Soin préventif régulier

Tu es probablement allé chez le **médecin pour un suivi** toute ta vie, alors ce ne devrait être pas une grande surprise de savoir que tu devras continuer à y aller. Des soins de santé réguliers sont importants, alors assure-toi de prendre rendez-vous avec ton médecin et ton dentiste régulièrement.

# Ce qui se produit dans un corps ayant des organes reproducteurs féminins

Certains des changements les plus significatifs de la puberté sont ceux qui se produisent à nos organes reproducteurs.

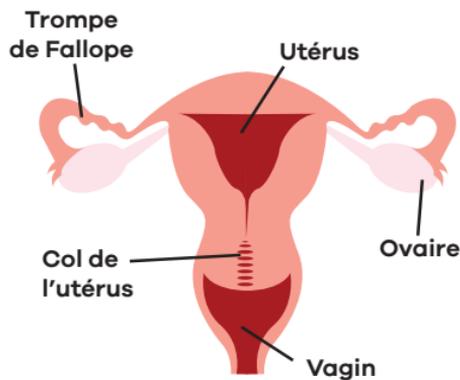
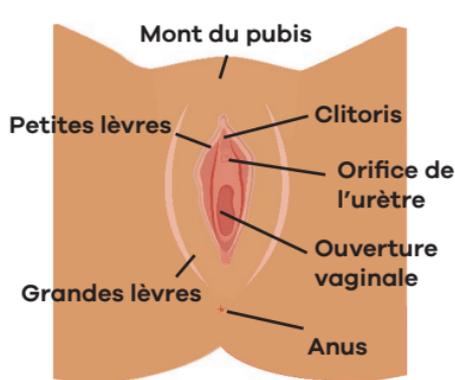
## Tes règles

À la puberté, le corps commence à produire plus d'œstrogène et de progestérone. L'œstrogène suscite la croissance et la maturation de tes organes reproducteurs afin qu'ils soient prêts pour le cycle menstruel. Chaque mois, ton corps se prépare à la grossesse. Si la grossesse ne se produit pas, la paroi de ton utérus (l'endomètre) se désintègre et quitte ton corps sous la forme de règles.

Même si ton corps est prêt pour la grossesse, tu ne l'es pas nécessairement! Il est important de comprendre pourquoi tes règles ont lieu et ce qui se produit dans ton corps. Quand on songe à la grossesse, il faut prendre en compte de nombreux autres facteurs, comme l'âge, le fait d'être prêt, et plus encore.

## Comprendre ton cycle menstruel

Ton cycle menstruel représente la période entre la première journée des règles et la première journée des règles suivantes. La durée moyenne d'un cycle menstruel lors des premières années des règles est de 21 à 45 jours. Par après, la durée habituelle est de 21 à 35 jours, tandis que la durée moyenne s'élève à 28 jours.

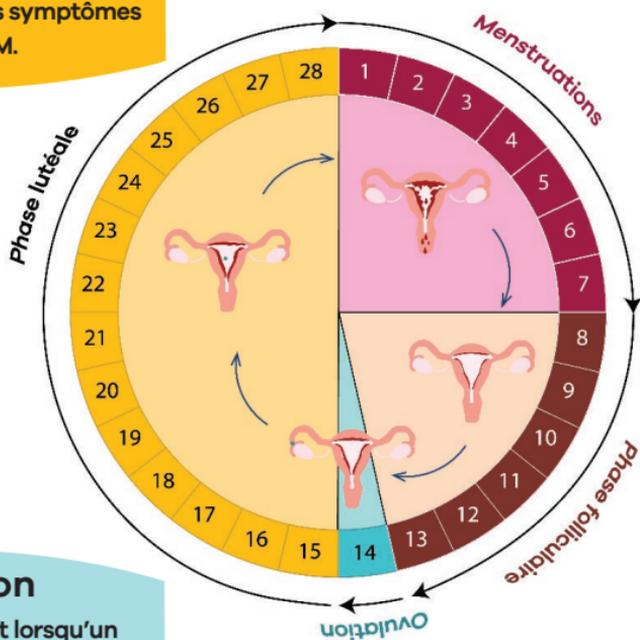


## 4 Préménstruel

L'endomètre est épais et prêt à accueillir un ovule fécondé. Si la fécondation ne se produit pas, l'endomètre devient superflu. En conséquence, les niveaux d'hormones fluctuent et l'endomètre est expulsé du corps. Les hormones et la désintégration de l'endomètre peuvent provoquer des symptômes appelés SPM.

## 1 Menstruations

Tes menstruations, constituées de tissu endométrial, de sang et d'autres liquides, quittent l'utérus depuis le col de l'utérus, puis le vagin.



## 3 Ovulation

L'ovulation se produit lorsqu'un ovule mature est expulsé par l'ovaire. L'ovule se déplace le long de la trompe de Fallope, vers l'utérus. Si l'œuf est fertilisé par un spermatozoïde, les cellules peuvent commencer à se développer en grossesse. Au moment de l'ovulation, tu remarques peut-être que tes pertes vaginales sont plus abondantes.

## 2 Avant l'ovulation

Chaque ovaire contient des milliers d'ovules. Chaque mois, les hormones suscitent l'ovaire à former un ovule mature. Durant cette période, l'œstrogène épaissit l'endomètre.

# FAQ sur les règles

## Combien de temps dureront mes règles?

Hé bien, cela peut varier. Chez la plupart des personnes, elles durent généralement entre 3 et 7 jours.

## Je n'ai pas encore eu mes premières règles, suis-je en retard?

Il n'y a pas un bon moment d'avoir ses premières règles. Celles-ci se produiront tout probablement entre l'âge de 10 et de 16 ans, mais chaque personne est différente. Si tu n'as toujours pas tes règles à l'âge de 16 ans, parles-en avec un adulte de confiance ou un médecin.

## Pourquoi et comment faire un suivi de ton cycle

Chaque cycle menstruel est unique. Faire le suivi de ton cycle t'aide à comprendre le fonctionnement de ton corps et à prévoir le début de tes règles. De plus, si jamais tu penses qu'il y a un problème, le suivi de ton cycle peut s'avérer pertinent pour ton médecin. Il suffit d'utiliser un calculateur de règles comme celui sur le site Web de Always pour faire le suivi de ton cycle.

## Que faire si mes règles sont irrégulières?

Beaucoup de personnes qui ont leurs règles ont leurs premiers cycles qui sont imprévisibles. Après quelques cycles, les règles devraient se produire au moins tous les 45 jours, mais pas plus souvent que tous les 21 jours.

## Que sont les pertes vaginales?

Il s'agit de légers saignements vaginaux qui se produisent entre les règles. Si cela se produit au cours de tes règles habituelles (avant ou après), c'est tout à fait normal. Si cela se produit fréquemment ou de façon imprévisible, tu devrais en parler avec ton médecin.

## Quelle quantité de sang vais-je perdre?

On perd environ 4 à 12 cuillères à thé de liquide menstruel pendant ses règles. Mais il n'y a qu'une petite quantité de sang. Comme ton corps contient en moyenne 4 litres de sang, il ne souffre pas de la petite quantité que tu perds pendant tes règles et la remplace rapidement. Ton flux sera le plus abondant au cours des premières journées de tes règles et plus léger au cours des dernières journées. Le sang des règles ne s'écoule pas d'un coup.

# Un survol de la protection pendant les règles

Comment gérer le liquide menstruel qui s'écoule de ton vagin? Il existe de nombreuses options. Au fur et à mesure que t'apprends et t'essaies, tu pourras déterminer ce qui fonctionne le mieux pour toi.

Protection pendant les règles	Porté à l'intérieur ou à l'extérieur du corps	Jetable ou réutilisable
 <b>SERVIETTES</b>	<b>Extérieur</b>	<b>Jetable</b>
 <b>PROTÈGE-DESSOUS</b>	<b>Extérieur</b>	<b>Jetable</b>
 <b>TAMPONS</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Jetable</b>
<b>COUPES MENSTRUELLES</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Réutilisable</b>
 <b>CULOTTES ABSORBANTES</b>	<b>Extérieur</b>	<b>Réutilisable</b>

## Ne sois pas pris par surprise

Avant que ton cycle ne devienne régulier, tes règles peuvent survenir de manière inattendue. C'est une très bonne idée de toujours s'y préparer, juste au cas où, surtout lorsque tu n'es pas à la maison.

### Voici des conseils qui feront en sorte que tu ne sois jamais pris au dépourvu :

- Garde une serviette ou un tampon dans ton **sac à main, sac d'école ou casier**; ou même dans ta poche!
- Commence à **porter un protège-dessous** quelques jours avant la date de début prévue de tes règles. Il te protégera en absorbant les saignements ou lors des journées de flux léger.
- Si tu es pris au dépourvu, tu peux toujours mettre du **papier hygiénique replié** jusqu'à ce que tu puisses porter une protection hygiénique.
- Si tu n'as aucun produit de protection hygiénique sous la main ou si tu ne peux pas te le permettre, tu peux en demander en tout temps à un adulte de confiance de ton école s'il en a.

Et pense aux autres : garde une serviette ou un tampon sous la main au cas où si quelqu'un a besoin d'une protection hygiénique.

# Tout ce que tu dois savoir au sujet des serviettes

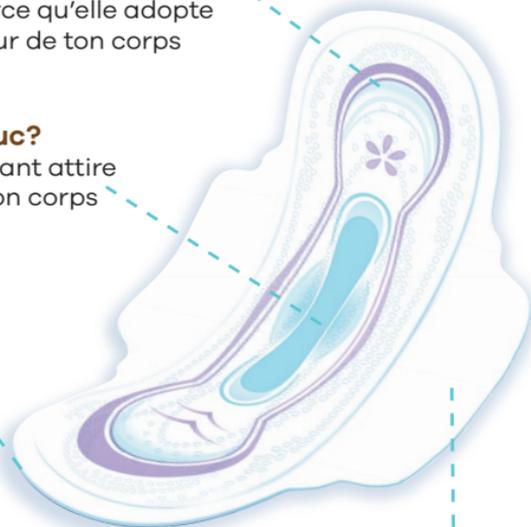
La plupart des personnes qui ont des menstruations commencent par utiliser une serviette pour gérer leurs règles, car elles sont très faciles à utiliser. Une serviette est un morceau d'une matière absorbante que tu portes à l'intérieur de tes sous-vêtements afin qu'elle puisse absorber ton flux menstruel.

Chaque marque de serviettes est différente, mais elles comportent de nombreuses caractéristiques semblables. Par exemple, tu peux voir ci-dessous de quoi à l'air une serviette Always. N'oublie pas que pour la plupart des serviettes, la partie plus longue ou plus large de la serviette devrait reposer à l'arrière des sous-vêtements.

**Hé, cette forme me rappelle quelque chose**  
c'est parce qu'elle adopte le contour de ton corps

**C'est quoi le truc?**  
Le centre absorbant attire le fluide loin de ton corps

**Adhésif**  
pour une protection qui reste bien en place



**Ailes**  
Certaines serviettes sont dotées d'ailes qui se rabattent sur les côtés de tes culottes pour permettre à la serviette de rester en place et prévenir les fuites sur les côtés, ce qui te permet de te déplacer librement

## Comment utiliser une serviette



1. Lave tes mains avec du savon et de l'eau avant de changer ta serviette.



2. Ouvre l'enveloppe de la serviette.



3. Retire la serviette de l'enveloppe et, si elle en a une, la bande de papier qui recouvre les ailes.



4. Colle bien la serviette au centre à l'intérieur de ton sous-vêtement. Rabats les ailes sur les côtés de ton sous-vêtement. Quand le tout est fait, lave tes mains avec du savon et de l'eau.



Change ta serviette toutes les 4 à 8 heures ou plus fréquemment si ton flux est abondant. N'oublie pas de porter des sous-vêtements propres tous les jours. Change-les s'ils deviennent souillés.

## Comment jeter une serviette

**Jette-la dans la poubelle, pas dans la toilette!**



1. Replie la serviette et recouvre-la avec l'enveloppe de la nouvelle serviette ou du papier hygiénique si tu n'as pas d'enveloppe sous la main.

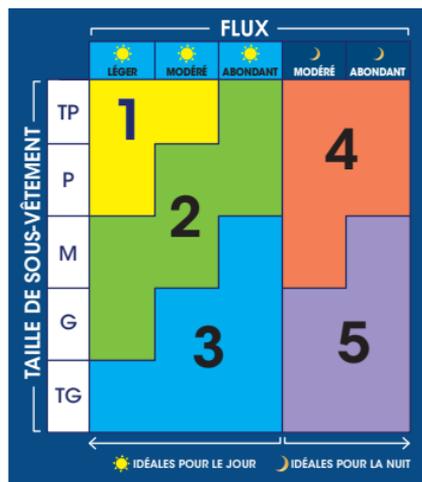


2. Place la serviette recouverte dans la poubelle et assure-toi que le couvercle est fermé après avoir jeté le produit.

## Choisir une serviette

Il importe de choisir la serviette qui te conviendra le mieux. Les serviettes sont offertes en différentes formes, tailles et degrés d'absorption. Ainsi, tu peux choisir la tienne selon ta forme et ton flux.

**Plus elle est bien ajustée, mieux elle protège!**

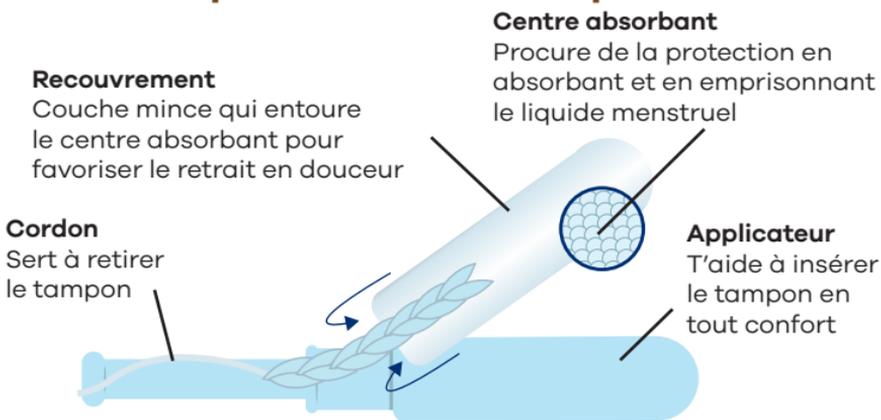


# Tout ce que tu dois savoir au sujet des tampons

Le tampon est une forme de protection hygiénique composée de matériaux doux que tu insères dans ton vagin afin d'absorber le liquide menstruel avant qu'il ne quitte ton corps. Un tampon peut te procurer la protection et le confort nécessaires pour permettre la liberté de mouvement où que tu sois : dans la salle de classe, sur le terrain ou dans la piscine!

**N'oublie pas :** le tampon s'insère dans ton vagin, et non dans ton urètre. Ainsi, tu peux quand même uriner en portant un tampon, puisque le tampon ne s'insère pas dans l'ouverture par laquelle tu urines.

## Voici de quoi à l'air un tampon :



## Quel degré d'absorption devrais-je choisir?

Les tampons sont offerts en différents degrés d'absorption, car chaque personne a un flux unique qui peut varier de jour en jour au cours de ses règles!



Nous te recommandons de commencer par un tampon à degré d'absorption régulier. Si tu trouves que ton tampon est difficile à retirer après 4 à 8 heures et qu'il reste encore quelques parties blanches quand tu le retires, essaie de passer à un degré d'absorption plus faible. Si tu te retrouves à le changer fréquemment, essaie de passer à un degré d'absorption plus élevé.

## Jette-le dans la poubelle, pas dans la toilette!

Beaucoup de personnes croient encore que les tampons, les enveloppes et les applicateurs peuvent être jetés dans les toilettes. Cela peut obstruer les toilettes et c'est également nocif pour l'environnement. Avoir de bonnes habitudes fait une différence. Tu peux contribuer à la protection de l'environnement en jetant tes produits d'hygiène féminine à la poubelle et non dans la toilette.



## Qu'est-ce que le SCT?

Le SCT, syndrome de choc toxique, est une infection rare mais grave qui peut être mortelle. On l'a déjà associé à l'utilisation de tampons. Il est causé par un certain type de bactérie qui peut vivre sur la peau saine, mais qui pose problème si elle croît trop rapidement.

Le SCT est une infection qui se soigne, mais il est préférable de le déceler le plus tôt possible. Fais attention aux signes avant-coureurs :

- Soudaine poussée de fièvre (généralement supérieure à 39 °C)
- Vomissements
- Diarrhée
- Éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil
- Étourdissements
- Douleurs musculaires
- Évanouissement ou vertiges en position debout

Si votre enfant présente un ou plusieurs de ces signes avant-coureurs, il doit retirer son tampon et consulter un médecin.

Bien que le SCT soit rare, voici quelques façons de diminuer ton risque de l'avoir :

- Porte un tampon qui procure le degré d'absorption le plus faible nécessaire pour ton flux
- Utilise diverses formes de protection pendant tes règles
- Sois à l'affût des signes avant-coureurs ci-dessus



# Comment utiliser un tampon

1



Lave-toi bien les mains. Ensuite, enlève l'enveloppe du tampon. Trouve une position dans laquelle tu te sens à l'aise. La plupart des personnes s'asseyent sur le siège des toilettes, les genoux légèrement écartés ou se tiennent debout avec leurs genoux légèrement pliés.

2



Prends une grande respiration et détends-toi. Tiens bien l'applicateur.

3



Trouve les petits anneaux striés sur l'applicateur. Saisis-les avec le pouce et le majeur. Assure-toi que le cordonnet pend à l'extérieur, puis insère le tube en plastique dans ton vagin en l'inclinant légèrement vers le haut. Glisse délicatement l'applicateur dans le vagin jusqu'à ce que tes doigts touchent ton corps.

4



Fais glisser, avec ton index, le tube intérieur dans le tube extérieur jusqu'à ce que l'extrémité des deux tubes se rejoigne. Cela fera glisser le tampon en dehors de l'applicateur pour le laisser au bon endroit.

5



Pour retirer l'applicateur, saisis les anneaux striés et tire doucement vers le bas pour que le tampon reste dans ton vagin et le cordonnet pende à l'extérieur. Si tu l'as bien inséré, tu ne devrais même pas le ressentir! Si tu ressens de l'inconfort, les chances sont que le tampon n'est pas inséré assez profondément. Ne t'inquiète pas. À l'aide de ton doigt, pousse le tampon plus profondément ou retire-le doucement et essaie d'en insérer un nouveau.

6



Félicitations, tu as réussi! Maintenant, débarrasse-toi de l'applicateur. Place-le dans l'enveloppe et jette-le à la poubelle, PAS dans la toilette. Lave tes mains de nouveau après avoir inséré le tampon.

7



Pour retirer ton tampon, tire doucement sur le cordonnet du tampon et jette-le à la poubelle. Quand le tout est fait, lave tes mains avec du savon et de l'eau.

## Nos meilleurs conseils!

- Change ton tampon toutes les 4 à 8 heures ou plus fréquemment si ton flux est abondant.
- N'oublie pas de retirer ton dernier tampon à la fin de tes règles.
- Crée un rappel pour t'aider à te rappeler quand changer ton tampon.



# FAQ sur les tampons

## Puis-je porter un tampon pendant la nuit?

OUI! Change de tampon avant de te coucher et immédiatement après ton réveil. Si tu dors pendant plus de 8 heures, porte plutôt une serviette.

## Puis-je porter un tampon quand je fais du sport ou quand je me baigne?

OUI! Les tampons te procureront de la protection malgré tous tes coups de pieds, sauts et tirs. Et oui, tu peux même te baigner!

## Est-il douloureux de porter un tampon?

Tu ne devrais ressentir aucune douleur! Si tu ressens de l'inconfort, tu ne l'as probablement pas inséré assez profondément, ce qui peut être facilement réglé. À l'aide de ton doigt, pousse le tampon plus profondément ou retire-le doucement et essaie d'en insérer un nouveau.

## Est-ce facile de retirer un tampon?

OUI! Le cordonnet de retrait est bien cousu sur le tampon. Il suffit donc de le tirer pour que le tampon sorte facilement. Si tu sens une résistance considérable, le tampon n'est peut-être pas encore plein. Si oui, opte pour un degré d'absorption plus faible la prochaine fois.

## Ai-je l'âge d'utiliser des tampons?

Dès que tu commences à avoir tes règles, tu as l'âge d'utiliser des tampons et ton corps est prêt. Assure-toi simplement que l'idée te convient.

## Dois-je porter une serviette avec un tampon?

Non. Les tampons sont conçus pour être portés sans protection complémentaire. Toutefois, tu peux également porter un protège-dessous quotidien avant que tu ne sois complètement à l'aise avec les tampons.



# Pertes et protège-dessous quotidiens

## Pertes vaginales

Tu as probablement remarqué que tes sous-vêtements sont parfois tachés par un fluide jaunâtre crémeux. Ces pertes proviennent de ton vagin et sont **naturelles**. Leur apparition est un signe que ton corps fonctionne correctement. Ce fluide aide à prévenir le dessèchement du vagin et le protège des infections.

La quantité de pertes vaginales peut varier pendant le cycle menstruel en fonction des niveaux d'hormones changeants dans le corps. En revanche, si tes pertes sont significativement différentes de la normale, ont une mauvaise odeur ou si tu ressens des démangeaisons dans ta région intime, tu devrais en parler à un adulte de confiance et consulter un médecin.

## Protège-dessous quotidiens

Bien que les pertes vaginales soient naturelles et saines, elles peuvent donner l'impression de se sentir moins frais ou d'avoir une sensation d'inconfort. C'est là que les protège-dessous quotidiens peuvent t'aider! Il s'agit d'un protège-dessous absorbant que tu colles simplement à l'intérieur de tes sous-vêtements. Contrairement aux serviettes hygiéniques (qui sont conçues pour être utilisées uniquement pendant tes règles), les protège-dessous quotidiens sont conçus pour être portés tous les jours.

### Les protège-dessous quotidiens sont idéals pour :

- Garder tes sous-vêtements propres
- Absorber les pertes vaginales
- Absorber la transpiration
- Assurer une protection supplémentaire le temps que tu t'habitues aux tampons
- Protéger des taches ou pour les jours de règles légères ou si tu as des pertes

### Qu'est-ce que je fais avec le protège-dessous une fois qu'il est utilisé?

Pour jeter le protège-dessous quotidien, suis les mêmes étapes qu'avec une serviette : emballe-le, puis jette-le à la poubelle. Ne le jette jamais dans la toilette.

# Le syndrome prémenstruel et les crampes menstruelles

## SPM

Entre l'ovulation et la première journée de tes règles, les niveaux d'hormones fluctuent. Ces fluctuations peuvent faire en sorte que tes émotions sont plus à fleur de peau et provoquer des symptômes physiques. Ces symptômes sont généralement appelés le syndrome prémenstruel (SPM).

### Des symptômes de SPM communs que tu pourrais vivre :

- Sentiment d'enflure ou de ballonnement
- Changement de l'appétit
- Sensibilité des seins
- Crampes abdominales et nausées
- Acné ou éruption cutanée
- Sautes d'humeur : sentiment de tristesse, être au bord des larmes, être fatiguée ou être irritable
- Maux de tête

### Comment gérer le SPM

- Fais le suivi de tes symptômes afin d'anticiper leur arrivée
- Repose-toi suffisamment
- Fais de l'exercice
- Prends du temps pour toi
- Fais des exercices de respiration
- Mange des aliments riches en fibres et faibles en sucres et en gras
- Écoute ton corps

## Crampes menstruelles

Les crampes peuvent survenir juste avant ou au cours des règles quand le muscle de l'utérus se contracte afin d'expulser la paroi de l'utérus de ton vagin sous forme de flux menstruel.

### Comment soulager les crampes

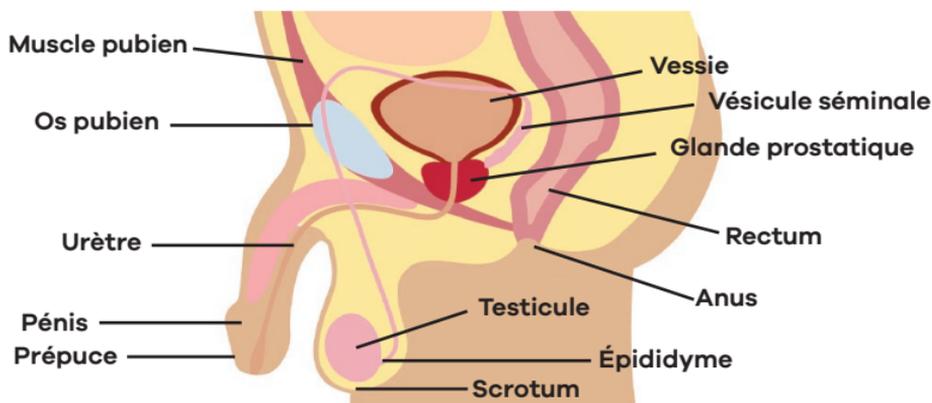
- Fais de l'exercice modéré et des étirements
- Appuie une bouteille d'eau chaude ou une serviette chaude sur ton ventre
- Prends un bain chaud
- Fais des exercices de respiration

### Comment aider une personne atteinte du SPM et de crampes

- Ne te moque pas en disant « ah, tu dois encore être dans ta semaine ».
- Souviens-toi que ce ne sont pas toutes les personnes qui ressentent la même chose lorsqu'elles ont leurs règles et ce qu'elles ressentent peut varier d'une fois à l'autre. Essaie de ne pas faire de suppositions au sujet de leurs sentiments.

# Ce qui se produit dans un corps ayant des organes reproducteurs masculins

À la puberté, ton cerveau indiquera à ton corps de créer plus d'androgènes (hormones reproductives), tout spécialement la testostérone. La testostérone sert à beaucoup de choses : elle sert à faire grossir ton pénis et tes testicules, à occasionner des érections plus fréquentes, à faire pousser les poils pubiens et à encourager les testicules à produire des spermatozoïdes.



## Érections

Les érections se produisent lorsque le pénis devient plus dur et se dresse, car certaines parties de celui-ci se remplissent de sang. Elles surviennent tout au long de la vie, même chez les bébés, mais elles deviennent plus fréquentes et peuvent arriver à n'importe quel moment et sans raison à la puberté. Des fois, des érections spontanées peuvent te faire ressentir de la gêne, mais souviens-toi qu'elles sont naturelles et qu'elles surviennent moins souvent en grandissant.

## PÉNIS EN ÉRECTION



## Spermatozoïde

Les **spermatozoïdes** sont les cellules reproductrices qui peuvent féconder un ovule afin de provoquer la grossesse. Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules, qui se trouvent à l'extérieur de ton corps, dans une poche (scrotum) juste en dessous de ton pénis. Les testicules fabriquent beaucoup de spermatozoïdes, environ 1 000 par seconde. Les spermatozoïdes sont stockés dans l'épididyme, qui est le canal que tu sens derrière chaque testicule.

Les spermatozoïdes sont produits plus facilement à **une température plus fraîche** que la température normale du corps. C'est pour cette raison que le scrotum et les testicules pendent à l'extérieur du corps; afin de rester au frais. Si tu as froid, ton scrotum rétrécit afin de rapprocher les testicules de ton corps pour les réchauffer. Lorsqu'il fait très chaud, ils peuvent pendre plus bas.

## Éjaculation

Les spermatozoïdes sont libérés de l'épididyme et se déplacent dans les canaux éjaculateurs vers le pénis. En chemin, les spermatozoïdes se mélangent à du fluide, produit par les vésicules séminales et la prostate, pour pouvoir voyager plus facilement. Les spermatozoïdes et ce fluide sont appelés **sperme**. Il est blanc et collant.

Le sperme quitte le pénis par l'urètre. C'est le canal qui longe le centre de ton pénis. L'urine quitte aussi le corps par l'urètre, mais jamais en même temps que le sperme.

Lorsque le sperme jaillit du pénis, c'est appelé une **éjaculation**. Cela arrive lorsque les muscles à la base du pénis commencent à gonfler et à se contracter. Cela pousse le sperme par l'urètre, qui sort par le bout du pénis.

**Souviens-toi** : même si ton corps est maintenant prêt à féconder un ovule, cela ne veut pas dire que toi tu l'es! Il est important de comprendre pourquoi tes érections ont lieu et ce qui se produit dans ton corps. Plusieurs autres facteurs externes doivent être pris en compte, comme l'âge, la préparation et bien plus!

## FAQ

### **Les érections cessent-elles en vieillissant?**

Non. Les personnes en bonne santé de tout âge ayant un pénis peuvent avoir des érections. Elles surviennent normalement plus souvent lors de la puberté et après celle-ci.

### **Dois-je me préoccuper de la taille de mon pénis?**

Pas du tout! La taille et la forme des pénis varient d'une personne à l'autre.

### **Qu'est-ce que la circoncision?**

C'est une procédure chirurgicale mineure, habituellement effectuée peu après la naissance, qui consiste à retirer une partie ou la totalité du prépuce du pénis. Une circoncision n'est pas généralement considérée comme une intervention médicale nécessaire, mais peut être effectuée pour des raisons religieuses ou culturelles ou parce qu'elle aide à garder le pénis plus propre, car elle aide à prévenir la prolifération de bactéries. Les personnes qui ne sont pas circoncises doivent se laver sous le prépuce tous les jours. Souviens-toi : circoncis ou pas, le pénis fonctionne de la même façon.

### **Que sont les éjaculations nocturnes?**

Parfois, tu peux éjaculer en dormant. On appelle cela « éjaculation nocturne », ou « rêve érotique ». Elles surviennent normalement sans troubler ton sommeil. Tu pourrais simplement te rendre compte que ton pyjama ou que tes draps sont collants à ton réveil. C'est naturel. Tu en feras l'expérience de moins en moins souvent une fois que ton corps aura passé à travers la puberté, car lorsque tu vieillis, tu commenceras à avoir plus de contrôle sur ton corps. Si tu as des rêves érotiques, assure-toi de changer de pyjama ou de draps.

# Se sentir en confiance

## Ton cerveau change lui aussi!

Bien que les changements qui se produisent avec ton corps soient bien évidents, ton cerveau aussi subit des changements! Tu développes de nouvelles émotions plus fortes et ces changements peuvent avoir une incidence sur ta confiance. C'est tout à fait normal et des ressources te sont offertes pour gérer ces pensées. Parle à un enseignant, à ton médecin, ou à un membre de ta famille en qui tu as confiance.

### Qu'est-ce que la confiance en soi?

La confiance en soi est un sentiment de confiance en nous-mêmes, en nos capacités et en notre jugement. Quand on se sent en confiance, on croit qu'on est capable. La confiance nous aide à être positifs et à relever les défis.

### Pourquoi la confiance en soi est-elle importante?

La confiance en soi est importante, car elle nous aide à être heureux et comblés. Elle nous aide à atteindre nos objectifs, à vivre des relations saines et à favoriser notre croissance personnelle.

### Est-ce qu'on peut développer la confiance en soi?

Oui! Bien qu'il existe certains facteurs qui influencent la confiance qu'on ne peut pas changer, comme la façon dont les autres nous traitent, il existe beaucoup de choses sur lesquelles tu as le contrôle, comme :

- Les choix que tu fais
- Les risques que tu prends
- La façon dont tu envisages les défis et les difficultés, et comment tu y réagis

### Esprit d'équipe

Te joindre à une équipe ou à un club peut améliorer ta confiance en toi en vivant l'expérience du soutien nécessaire pour atteindre un objectif commun avec les autres. Tu t'exerceras encore et encore à développer des aptitudes et tu apprendras au travers de l'échec, tout en te faisant des amis et en ayant du plaisir.

### Apprends à être bien dans ta peau

Passer par la puberté et éprouver les changements que le corps vit peut être difficile pour la confiance en soi, mais n'oublie pas que tout cela est normal et que tous les corps sont différents.

# Développe tes forces intellectuelles et adopte un état d'esprit axé sur la croissance

Ton cerveau fonctionne comme un muscle, il nécessite donc de l'exercice. Lorsque tu relèves des défis et que tu t'exerces à les surmonter, les neurones qu'il contient créent de nouveaux liens plus solides. Et lorsque le cerveau devient plus fort, cela renforce aussi tes capacités.

On parle souvent des attitudes et des convictions qu'on a à notre propre sujet comme un état d'esprit qui peut façonner notre vision du monde. Une psychologue nommée Carol Dweck décrit deux types d'états d'esprit qui peuvent avoir un effet important sur la manière de vivre : l'état d'esprit de développement et l'état d'esprit fixe.

## Qu'est-ce qu'un état d'esprit fixe?

Un état d'esprit fixe suppose que nos caractéristiques de base, comme l'intelligence et les talents, sont des traits fixes sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. On dira des choses comme « on l'a ou on ne l'a pas » et on cessera d'essayer quand des difficultés surviennent.

## Qu'est-ce qu'un état d'esprit de développement?

Avec un état d'esprit de développement, on croit qu'on peut développer de nouvelles capacités en s'exerçant. Qu'on doit continuer à essayer et à apprendre de nos erreurs. Généralement, les personnes ayant un état d'esprit de développement font mieux face aux défis et ont généralement plus de succès.

État d'esprit axé sur la croissance		État d'esprit fixe	
<b>SE METTRE AU DÉFI</b>	Accepter le changement		Éviter les occasions qui s'offrent à toi
<b>FAIRE FACE AUX CRITIQUES</b>	Tirer des leçons de la rétroaction		Ignorer les commentaires utiles
<b>FAIRE UN EFFORT</b>	Voir l'effort comme étant la clé du succès		Voir les efforts comme étant inutiles
<b>SURMONTER LES OBSTACLES</b>	Les erreurs font aller de l'avant		Une erreur représente une raison d'abandonner
<b>LORSQUE LES AUTRES RÉUSSISSENT</b>	S'inspirer de leur performance		Se sentir menacé et bouleversé



## Accepte les difficultés comme une occasion d'apprendre, de grandir et d'acquérir de l'expérience

- C'est normal d'avoir des craintes, mais pense à tout ce que tu as déjà accompli.
- Divise les défis en étapes plus petites et plus faciles à gérer pour rendre les choses moins accablantes.
- Vois l'apprentissage comme une occasion d'entraîner ton cerveau! Comme tout autre muscle, on peut entraîner le cerveau. Quand on relève des défis et que l'on continue à s'exercer pour les surmonter, les cellules du cerveau grandissent et forment plus de connexions.
- N'arrête jamais d'apprendre; fixe-toi un nouvel objectif chaque fois que tu termines un apprentissage.



## Vois l'échec autrement

- Remplace le mot « échec » par le mot « apprentissage ».
- Plutôt que de considérer l'échec comme « la fin », essaie de le voir comme un tremplin vers le succès.
- N'oublie pas qu'apprendre, ça prend du temps!



## Reconnais tes faiblesses et sers-t'en comme une occasion d'apprendre et de grandir

- Planifie tes objectifs en tenant compte de ce qui suit :
  - Tu sais peut-être que tu as tendance à faire les choses à la dernière minute; essaie de planifier les choses en fonction de cela, en te donnant des objectifs modestes et en te donnant suffisamment de temps pour les réaliser.



## Apprends à donner et à recevoir des commentaires constructifs

- Vois les commentaires comme un moyen d'apprendre.
- Pour donner des commentaires constructifs, il faut avoir de bonnes intentions, car la critique négative peut blesser.
- Si tu as un point faible et si quelqu'un est en mesure de te le souligner, vois cela comme un cadeau qui t'indique comment tu pourrais t'améliorer.
- N'aie pas peur de donner des commentaires constructifs aux autres, pour qu'ils puissent eux aussi apprendre et s'améliorer.



## Détermine clairement POURQUOI tu fais ce que tu fais, et souviens en toi quand les choses deviendront ardues

- Établis tes objectifs et intentions à long terme.
- Essaie d'étudier et de travailler avec intention pour avoir la motivation de continuer.
- Rappelle-toi quelles sont tes intentions quand tu as besoin de motivation.



## Inspire-toi des autres

- Célèbre leurs réalisations. S'ils peuvent y arriver, tu le peux aussi!
- Apprends de leurs erreurs. Mets-toi à leur place pendant un moment et fais comme si c'est toi qui faisais l'erreur. Que ferais-tu? Que pourrais-tu apprendre?



## Améliore ton vocabulaire!

- Les mots qu'on utilise influencent notre façon de penser et de nous sentir et peuvent faire une énorme différence.
- Essaie de changer ton vocabulaire pour te donner un regain de confiance supplémentaire :

AU LIEU DE...	DIS CECI...
Je ne suis pas capable!	Je ne suis pas capable, POUR LE MOMENT!
J'abandonne	Je vais utiliser une stratégie différente
Je ne peux pas m'améliorer	Je peux toujours m'améliorer
Je ne serai jamais une personne aussi intelligente	Je vais apprendre à faire cela
Je connais bien les sciences, MAIS je ne comprends toujours pas certains concepts	Je connais bien les sciences ET je m'améliore chaque semaine

## Adopte la résolution de problèmes « I-D-É-A-L »

Parfois, il peut être difficile de savoir quoi en penser et comment réagir. Savoir prendre les décisions qui sont bonnes pour TOI est un élément crucial du processus de grandir et de se sentir en confiance. Pour faciliter la prise de décision, adopte la résolution de problèmes « I-D-É-A-L » :



**IDENTIFIER** le problème



**DÉCRIRE** toutes les façons de résoudre le problème



**ÉVALUER** toutes les solutions possibles



**AGIR** en essayant l'une des solutions



**LEÇON APPRISE** si ta solution a résolu le problème efficacement

## Visualise le succès

En visualisant ce que tu veux qui se produit, que ce soit une note parfaite à un examen ou d'être la première personne à franchir la ligne d'arrivée, tu augmentes la probabilité que cela se produise. Visualise chaque détail, de ce que tu porteras à comment tu te sentiras. Plus ton imagination est vive, mieux c'est!

## Exerce ta gratitude

Le fait d'être reconnaissant pour ce que tu as et pour ce que les autres t'ont donné peut t'aider à améliorer ton image de toi-même. Essaie de tenir un journal de la gratitude : écris trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant chaque jour avant de te coucher.

## Célèbre les petites victoires

Sois fier et célèbre toutes tes réalisations, même si elles semblent petites, comme réussir un devoir difficile!

## Ne te compare pas aux autres : tu es unique

C'est bien de s'inspirer des autres, mais pas de se comparer à eux. On est tous différents et on a tous des forces et des faiblesses, alors compare-toi à toi-même et regarde ce que tu as accompli, et à quel point tu t'es amélioré.

Ce n'est pas toujours facile de se sentir en confiance, mais quand on s'accorde la permission de faire des erreurs, quand on fait preuve de bienveillance envers soi en sachant qu'on peut toujours compter sur nos amis, on peut avoir l'impression d'être capable de tout.



# Sexe, genre et société

Quand un bébé naît, tout le monde veut savoir s'il s'agit d'un garçon ou d'une fille. Dès cet instant, il peut sembler que la vie sera déterminée par la société, qui dit que les garçons aiment certaines choses, et les filles aiment autres choses.

Nul besoin de se limiter à ce que dit la société!

## Commençons par quelques définitions :

**Le sexe biologique** : ton sexe biologique est basé sur les organes génitaux avec lesquelles tu es né et les chromosomes que tu as. À la naissance, la plupart des gens sont de sexe masculin (avec un pénis) ou féminin (avec un vagin).

**Identité de genre** : l'identité de genre, c'est le sentiment psychologique de soi. C'est l'être que nous sentons être. La plupart des sociétés ont historiquement reconnu deux sexes (hommes et femmes, liés au sexe biologique d'une personne), mais le sexe est un continuum ayant de nombreuses variations par rapport à ce que les gens ressentent à propos de leur sexe, ainsi que de la façon dont ils l'expriment. L'identité d'une personne lui est propre et nous devons la respecter.

**Rôles des genres** : un ensemble de comportements et d'attitudes considérés par la société comme « acceptables » ou « souhaitable » pour notre sexe ou notre genre. Cela englobe la façon dont on s'attend à ce qu'une personne agisse, s'exprime, s'habille ou se coiffe. Les attentes en matière de rôle de genre peuvent varier entre les sociétés et les cultures et peuvent également varier au fil du temps.

**Expression du genre** : c'est la façon dont on présente son genre, par nos gestes, nos vêtements, notre comportement et plus encore. La façon dont on choisit d'exprimer son genre peut être différente de celle du sexe qui nous a été attribué à la naissance ou être la même. Il y a beaucoup de place à la souplesse et l'expression du genre peut changer fréquemment au cours de la vie.

## Quelle est la relation entre le sexe et le genre?

Parfois, le sexe d'une personne, soit ses caractéristiques biologiques et son genre (c'est-à-dire comment elle se sent) sont les mêmes. C'est ce qu'on appelle être cisgenre. Par exemple, si le sexe masculin est attribué à la naissance à une personne qui s'identifie comme un homme. Parfois, la façon dont une personne se sent par rapport à son genre est différente que le sexe qui lui a été attribué à la naissance. C'est ce qu'on appelle être transgenre. Par exemple, si le sexe féminin est attribué à la naissance à une personne qui s'identifie comme un homme.

## Que sont les stéréotypes de genre?

Les rôles de genre peuvent mener à des stéréotypes nuisibles sur la façon dont les gens devraient agir, avoir l'air et se sentir. Historiquement, les rôles et les stéréotypes de genre étaient plus définis, mais ils peuvent exister encore aujourd'hui.

Il existe quatre types de stéréotypes de genre de base :

- Caractéristiques de personnalités : par exemple, la conviction que les femmes sont généralement plus émotives, tandis que les hommes sont considérés comme plus confiants et dominants.
- Comportements domestiques : par exemple, la conviction que les femmes prennent soin des enfants, cuisinent et nettoient la maison, tandis que les hommes s'occupent des finances, font de la mécanique et font les réparations à la maison.
- Professions : la conviction que certaines professions ou certains emplois sont pour les femmes et d'autres pour les hommes. Par exemple, historiquement, les femmes étaient considérées comme étant responsables des soins des membres de la famille et les hommes étaient considérés comme le pourvoyeur du ménage.
- Apparence physique : par exemple, la conviction que les femmes ont des cheveux longs et portent du maquillage, tandis que les hommes ont des cheveux courts et sont plus grands et plus musclés.

## Pourquoi les rôles et les stéréotypes de genre sont-ils nuisibles?

Les rôles et stéréotypes de genre entraînent des attentes et provoquent de la pression. Attentes d'agir, d'avoir l'air et de se sentir d'une certaine façon, ce qui ne correspond pas nécessairement à qui on est ou comment on se sent. Tout cela peut avoir un effet négatif sur le bien-être, par exemple, si on pense que nous ne répondons pas à ces attentes, ou on pense que nous ne sommes pas reconnus ou acceptés pour qui nous sommes.

Il est important de se rappeler que nous sommes tous uniques et que ni le sexe ni le genre ne définissent qui nous sommes ni ne limitent ce qu'on peut faire.

Peu importe comment tu t'identifies, il faut te donner la permission de vivre la vie dont tu as envie, comme tu le veux. Il faut également aider les autres à faire de même.

## Comment éliminer les rôles et les stéréotypes de genre

### Parles-en

Discute de ce que tu as vu avec tes amis et ta famille. Aide les autres à comprendre en quoi le sexisme, c'est-à-dire lorsque les gens sont observés en fonction de leur sexe ou de leur genre, et les stéréotypes de genre peuvent être blessants.

### N'aie pas peur de t'exprimer

Si tu remarques quelque chose qui te met mal à l'aise, que ce soit à la télévision, dans la vie quotidienne, dans un magazine ou sur les médias sociaux, n'aie pas peur de le signaler et d'en discuter. Parfois, on ne réalise pas qu'on véhicule un stéréotype tant qu'on ne se le fait pas dire.

### Sois un modèle pour les autres

En se joignant à cette équipe sportive, en étant le leader d'une activité de groupe avec confiance ou en suivant des leçons de danse, on se donne l'occasion de montrer ce dont on est capable et on peut agir comme modèle pour les autres qui veulent faire de même.

N'oublie pas qu'il y a une foule de possibilités, peu importe ton sexe, ton identité de genre et ton expression de genre. Ne laisse pas la société et les rôles du genre te limiter. Tout le monde est unique et c'est ta plus grande force; sois fier de toi et respecte toujours les choix des autres.



# Rester en bonne santé

## Sois actif

Une bonne façon de maintenir un corps sain tout en augmentant ton niveau d'énergie est d'être physiquement actif en faisant du sport ou une autre activité physique! Cela aidera ton cœur et tes poumons à mieux fonctionner. L'idéal est de choisir une activité que tu aimes afin d'en profiter. Afin d'être encore plus motivé, envisage de participer à une activité de groupe avec tes amis ou ta famille.

Dormir suffisamment est un élément essentiel pour rester en bonne santé et heureux. En moyenne, tu auras besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.

## Voici pourquoi ton corps a besoin de dormir :

- Pour se renouveler et se restaurer
- Pour faire grandir les muscles
- Pour réparer les tissus
- Suffisamment de sommeil peut également t'aider à prévenir certaines maladies, comme le diabète
- Afin d'organiser toutes les pensées que tu as eues au cours de la journée
- Afin d'aider à accroître ton habilité à apprendre plus et porter attention

## Conseils afin d'avoir assez de sommeil :

- Tiens-toi à un horaire de sommeil régulier
- Évite de regarder ou d'utiliser des écrans (p. ex. télévision, téléphone) dans l'heure avant d'aller au lit
- Dispose d'un matelas et d'oreillers confortables
- Fais de l'exercice chaque jour

## Mange sainement

La croissance que tu vis au cours de la puberté nécessite beaucoup d'énergie; la plupart de celle-ci provient des aliments que tu manges. À chaque repas, la moitié de ton assiette devrait idéalement être composée de fruits et de légumes et l'autre, de produits céréaliers et de protéines.

## Va chez le médecin

En vieillissant et quand tes menstruations vont commencer, tu pourrais commencer à consulter un médecin. Ce médecin peut t'aider à comprendre les changements que tu vis et s'assurer que tout est correct. Parles-en à tes parents ou tuteurs.

## Reste en sécurité

À la puberté, tu vis tant de changements que tout peut sembler possible, ce qui est génial. N'oublie toutefois pas de rester en sécurité.

- **Comprends les risques de l'utilisation de drogues** : les substances légales et illégales ont une incidence sur ton corps et ton cerveau, peuvent causer des dommages à long terme et peuvent potentiellement être fatales.
- Aie conscience que **le harcèlement et l'intimidation existent**. Si quelqu'un tente de te blesser ou de t'intimider, demande de l'aide à un adulte de confiance.

# Médias sociaux et cyberintimidation

## Utilise Internet et les médias sociaux de manière responsable

Bien qu'il puisse s'agir d'excellentes façons de trouver des informations et d'établir des liens avec les autres, ils peuvent également avoir leurs inconvénients. Parle à tes parents, à ton tuteur ou à un adulte de confiance quant à la façon de bien les utiliser et suis ces conseils pratiques :

- Aie conscience de ce que tu partages. Ce qui est publié en ligne y demeure à jamais
- Ne te sens pas forcé de faire quoi que ce soit en ligne
- N'oublie pas que les médias sociaux ne reflètent pas toujours la réalité
- Ne partage pas de commérages en ligne, tout peut facilement se propager

## Qu'est-ce que la cyberintimidation?

La cyberintimidation est une forme d'intimidation qui utilise la technologie, comme les applications et Internet, pour cibler une autre personne. Elle peut avoir lieu n'importe quand, n'importe où et sur n'importe quelle plateforme, qu'on parle de sites de médias sociaux et de courriel ou d'applications de messagerie, de salons de clavardage et même de jeux informatiques.

La cyberintimidation, c'est harceler, menacer ou humilier une personne. Elle peut commencer directement en ligne, ou il peut s'agir d'une poursuite d'intimidation hors ligne qui a commencé ailleurs, comme à l'école.

## Types de cyberintimidation

Il y a de nombreux types de cyberintimidation. Voici quelques exemples :

- Envoyer des messages blessants directement ou par le biais de médias sociaux
- Répandre de fausses rumeurs, des commérages ou des images
- Ignorer délibérément des personnes dans les messages d'un groupe
- Partager des renseignements personnels ou révéler les secrets de quelqu'un en public
- Faire en sorte que les autres se sentent en danger en envoyant des messages menaçants

## Cyberintimidation sur les médias sociaux

Sur les médias sociaux, la cyberintimidation peut être difficile à arrêter, car les publications peuvent se propager rapidement (le temps d'en supprimer une, cinq autres peuvent avoir apparu). Et puisqu'on peut accéder aux médias sociaux en tout temps, ils peuvent facilement et rapidement devenir accablants.

Avant de publier quoi que ce soit sur les médias sociaux, demande-toi toujours si cela peut blesser les sentiments de quelqu'un et comment tu te sentirais si ce message ou cette publication te concernait.

### Effets de la cyberintimidation

Une personne victime de cyberintimidation pourrait commencer à avoir une mauvaise opinion d'elle-même, à se sentir triste, seule ou nerveuse. Elle peut perdre confiance ou avoir des problèmes à l'école ou avec ses amis. Si cela t'arrive, tu dois savoir que ce que tu vis n'est pas ta faute, et que du soutien est à ta disposition.

### Comment arrêter la cyberintimidation

Il y a plusieurs façons de prévenir et d'arrêter la cyberintimidation :

- Demande de l'aide. N'aie pas peur de parler à tes parents, à tes enseignants ou à un adulte de confiance. Ils peuvent t'offrir du soutien, des conseils et t'aider à signaler ce qui se passe sur les sites Web ou les plateformes de médias sociaux en question. Parler à d'autres personnes de la façon dont tu te sens peut aussi t'aider à te sentir moins seul.
- Règle tes paramètres de confidentialité. Tu peux ajuster tes paramètres de confidentialité pour bloquer les messages indésirables, ou pour que seules les personnes que tu connais et en qui tu as confiance puissent voir ce que tu publies. Si tu as de la difficulté à le faire, demande à un parent ou à un adulte de confiance de t'aider.
- Ne tombe pas dans les représailles. Cela peut être difficile, mais essaie de ne pas répondre en envoyant des publications similaires à ton cyberintimidateur ou en répandant des rumeurs à son sujet, car cela ne fera que faire en sorte que tu sois aussi un cyberintimidateur.

## **Voici d'autres dangers sur les médias sociaux qu'il faut connaître :**

- **Faux profils de médias sociaux** : il existe des personnes sur les médias sociaux qui ne sont pas qui ils disent être. Comment identifier un faux profil?
  - Il montre habituellement très peu ou pas de photos réelles de la personne
  - Il a été créé récemment
  - Vous n'avez aucun contact en commun, ou très peu
- **Partage excessif d'information sans le réaliser** : par exemple, par le biais d'informations cachées dans tes photos. Les photos contiennent des données EXIF; des informations sur l'appareil photo avec laquelle tu as pris la photo qui permettent au récepteur de retracer l'endroit où la photo a été prise.

## **Rester en sécurité sur les médias sociaux**

- Utilise des mots de passe sécuritaires et change-les souvent. Choisis une combinaison de lettres (minuscules et majuscules), de chiffres et de caractères spéciaux. Évite d'utiliser ton nom, ton adresse courriel, ta date de naissance ou d'autres renseignements faciles à deviner.
- Ne révèle tes mots de passe de médias sociaux à personne et ne laisse personne les voir quand tu te connectes. Si quelqu'un te voit, change le mot de passe dès que possible.
- Si tu utilises un ordinateur public ou celui d'une autre personne, assure-toi de te déconnecter de tes comptes avant de quitter l'ordinateur.
- Réfléchis comme il faut avant de publier quoi que ce soit en ligne, car une fois que c'est fait, c'est très difficile de retirer complètement du contenu. Quelqu'un peut facilement faire une capture d'écran de ce que tu as publié, les commentaires peuvent être utilisés hors contexte et te nuire à long terme.
- Réfléchis particulièrement bien avant de publier quoi que ce soit qui pourrait nuire à quelqu'un ou être blessant. La cyberintimidation est inacceptable et peut avoir un effet extrêmement négatif sur la vie d'une personne.

Personne ne mérite de se faire intimider hors ligne ou en ligne. En réfléchissant attentivement à ce que tu publies et en prenant position contre la cyberintimidation, on peut tous profiter de la technologie de façon sécuritaire.

# Les relations saines et malsaines

Pour avoir des relations agréables qui apportent quelque chose, il faut d'abord parvenir à reconnaître les comportements qui sont sains et ceux qui sont malsains. Vois les relations comme la préparation de ton plat préféré : pour que ça marche, il faut quelques ingrédients essentiels!

## Comportements sains dans une relation :

Une communication franche, honnête et sécuritaire est un élément fondamental d'une relation saine. Cela signifie qu'il faut :

- Se parler!
- Être honnête envers soi-même quant à la manière dont on se sent
- Tenter de s'exprimer quand quelque chose nous dérange
- Respecter ce que chacun a à dire; parfois, il faudra peut-être convenir que vous n'êtes pas d'accord.

## De bonnes limites

Apprendre à mettre de bonnes limites est fondamental pour avoir des relations positives. Un jeu qui n'a pas de règles serait très déroutant : c'est pareil pour les relations, il faut que des règles soient en place. Dans une relation saine, on s'entend raisonnablement et sécuritairement sur la façon de se comporter les uns envers les autres.

Mettre des limites saines signifie que la relation ne devrait pas t'empêcher de :

- Passer du temps avec tes amis
- Apprécier les passe-temps que tu aimes
- Avoir des moments en privé quand tu en veux

## Confiance

Une relation positive est une relation dans laquelle tu te sens comme une personne égale, dans laquelle il y a du respect mutuel. Cela signifie :

- Se faire confiance
- Se donner mutuellement le bénéfice du doute

## Respect

Les souhaits et les sentiments de tous les membres d'une relation comptent. Voici quelques comportements sains qui contribuent à une relation respectueuse :

- Faire un effort pour comprendre le point de vue de chacun
- Éviter les insultes
- Ne pas se rabaisser les uns les autres

## Compassion

En se rassurant et en s'encourageant mutuellement, on peut se sentir en sécurité dans notre relation. On fait preuve de gentillesse ou de compassion en :

- Soutenant les objectifs ou les rêves des autres
- Écoutant leurs points de vue

## Comportements malsains dans une relation :

### Pouvoir et contrôle

Une relation négative est une relation qui est basée sur le pouvoir et le contrôle, plutôt que sur l'égalité et le respect. Dans une relation malsaine, tu pourrais ressentir :

- De la pression de faire des choses que tu ne veux pas faire
- Que tu ne peux pas faire les choses que tu aimes
- Que tu ne peux pas passer du temps avec certains de tes amis ou membre de ta famille parce que ton ou ta partenaire fait preuve de jalousie déraisonnable

### Manque de respect

Le manque de respect est inacceptable et c'est un comportement malsain qui doit être évité dans une relation. Il peut prendre différentes formes :

- Se moquer des opinions et des intérêts de l'autre
- Détruire quelque chose qui appartient à l'autre
- Faire en sorte que l'autre ait une mauvaise opinion de lui ou d'elle-même
- Crier après l'autre
- Être physiquement, verbalement ou émotionnellement abusif

## **Recours à la force physique**

Le recours à la force physique est une forme grave de manque de respect et cela n'est jamais acceptable, dans aucune relation.

N'oublie pas : que ce soit intentionnel ou non, ce n'est jamais acceptable que quelqu'un te fasse du mal. Si tu ne te sens pas en sécurité, prends des mesures pour te protéger.

## **Dépendance**

C'est formidable d'aimer être ensemble, mais si l'un d'entre vous a l'impression « de ne pouvoir vivre sans » l'autre, ou menace de faire quelque chose de drastique si la relation se termine, c'est un signe d'une relation malsaine.

Vous devriez essayer de prendre le temps de cultiver vos propres intérêts et amitiés, même si vous êtes dans une relation amoureuse.

## **Que faire en cas de comportements malsains dans ma relation**

### **Pouvoir et contrôle**

Si tu penses que ta relation est malsaine, tu devrais en parler avec l'autre personne. Parfois, en parlant de comment vous vous sentez et en apportant des changements à la façon dont vous vous traitez, vous pourrez corriger les choses.

- Si tu as essayé de parler et si les choses ne s'améliorent pas ou si tu ne te sens pas en sécurité de t'exprimer ou tu as peur de le faire, il est peut-être temps de mettre fin à la relation. Cela peut être difficile, mais tout le monde mérite une relation saine avec quelqu'un qui traite l'autre avec respect.

Va chercher le point de vue de quelqu'un d'autre

- Si tu ne sais pas à qui parler, pense à une personne en qui tu as confiance et avec qui tu te sens à l'aise, une personne qui écoute bien et qui se soucie de toi.
- Après avoir obtenu le point de vue de quelqu'un d'autre, tu pourrais te sentir plus prêt à gérer la situation.

## Comment mettre fin à une relation?

### 1. Planifie

- Ce que tu veux dire. Essaie d'expliquer ce que tu ressens, mais n'oublie pas de dire clairement que tu mets fin à la relation.
- Où vous vous rencontrerez. Choisis un endroit neutre où il y aura d'autres personnes.
- Comment tu rentreras sécuritairement à la maison après. Dis à des proches ou à un membre de ta famille où tu seras et à quelle heure tu devrais rentrer.

### 2. Prends soin de toi

- Après la fin d'une relation, prends le temps de faire les choses qui te plaisent, comme t'adonner à tes passe-temps préférés et voir tes amis!

### 3. N'oublie pas que ce n'est pas de ta faute

- L'autre personne doit respecter ta décision.
- Si tu ressens de la pression ou te sens menacé, parles-en à un adulte en qui tu as confiance.

N'oublie pas! Une relation positive est basée sur une communication ouverte et honnête, la confiance, le respect et la compassion. Elle a de saines limites qui te permettent d'être toi-même, de faire ce que tu aimes et de passer du temps avec tes amis et ta famille.

Porte attention aux comportements malsains dans la relation, comme le pouvoir et le contrôle, le manque de respect et l'utilisation de la force physique, et demande de l'aide au besoin.

N'oublie jamais qu'une relation devrait te rendre heureux et que tout le monde mérite d'avoir des relations positives.

# Recevoir le soutien des autres

Parler de tes émotions et de tes questions à la puberté avec tes amis et ta famille peut les aider à mieux te comprendre et te soutenir.

N'aie pas l'impression que tu dois t'en sortir seul avec tout ça. Demande conseil à tes parents ou à un adulte de confiance pour t'aider à répondre à tes questions. Ils sont également passés par les mêmes expériences, alors ils ont plein de bons conseils pour toi, et ils pourraient être de meilleurs conseils que ceux de tes amis et des autres ayant le même âge que toi.

## Afin d'aider à commencer une conversation, suis les conseils suivants :

**Reste décontracté** : trouve un moment où tu parles normalement avec tes parents et profite-en pour parler de ce que tu as appris dans ce guide. Tu pourrais vouloir leur demander comment c'était quand ils étaient plus jeunes et comment ils ont vécu leur puberté.

**Écris-le** : parfois, écrire les questions peut aider à s'assurer qu'on obtient toutes les réponses.

**Sois direct** : prends une grande respiration et partage ce que tu ressens. Il est possible qu'ils se soient sentis de la même façon à un moment dans leur vie!

# Comment en apprendre davantage

Nous avons traité plusieurs notions dans ce guide, mais tu pourrais vouloir en apprendre davantage. N'aie pas peur de poser des questions à tes amis, aux membres de ta famille et à tes enseignants!

Chez Always, nous croyons que chaque enfant a le droit de pouvoir gérer la puberté et ses règles avec dignité et qu'aucun enfant ne devrait s'absenter de l'école et des activités qu'il aime à cause de ses règles.

Si ta famille n'arrive pas à acheter des produits d'hygiène ou si tu as la sensation d'être accablé ou d'avoir de l'anxiété, parles-en avec ton enseignant, ton médecin, un membre de ta famille de confiance ou un adulte de confiance.

Maintenant que tu sais comment fonctionnent ton corps et ton cerveau et que tu connais les conseils pour rester en bonne santé avec confiance, va profiter de cette aventure!

*Des possibilités illimitées s'offrent à toi!*

