

Changer et Grandir de Always

POUR
LES PARENTS
ET TUTEURS



Comment soutenir au mieux votre
enfant pendant la puberté

always

Cher parent,

Vous et votre enfant approchez une étape importante et l'influence que vous pouvez avoir sur sa vie est très importante! Vous pouvez le soutenir dans son cheminement à travers l'adolescence en parlant ouvertement avec lui et en étant préparé avec des faits.

Ce guide vous réserve de nombreux conseils pratiques, allant de comment rester en bonne santé et en confiance pendant la puberté à la manière de répondre à ses questions et de l'aider à choisir les bons produits menstruels (pour les personnes ayant des organes reproducteurs féminins), et bien plus encore!

Si vous recevez ce guide parce que votre enfant vient de suivre une séance d'éducation sur la puberté à son école, vous avez une occasion unique de poursuivre la conversation et de passer en revue les renseignements qu'il a reçus. S'il n'a pas encore assisté à une séance, ne vous inquiétez pas, ce guide vous donnera de nombreux conseils sur la manière et le bon moment d'entamer la discussion avec lui.

Dans un cas comme dans l'autre, en entamant la conversation aujourd'hui, vous l'aidez à devenir un adulte fort, en bonne santé et confiant.

Cordialement,

L'équipe Always

Table des matières

Menstruations (règles)

Préparation aux règles de votre enfant	4
FAQ sur les règles	6
Quelle protection utiliser?	9
FAQ sur les serviettes	10
FAQ sur les tampons	12
Pertes et protège-dessous quotidiens	14
FAQ pour les parents	15
Le respect de l'environnement	15

L'aider à rester en confiance et en santé pendant la puberté

Un état d'esprit axé sur la croissance	16
Conseils pour consolider la confiance en soi	17
L'aider à s'exprimer	18
L'aider à comprendre les sentiments sur le plan de la sexualité	18
L'aider à gérer ses amitiés	19
L'aider à naviguer entre le sexe et le genre	20
L'aider à rester en bonne santé	21
L'importance de l'activité physique	21
L'aider à rester en sécurité	23

Menstruations (règles)

Préparation aux règles de votre enfant

La plupart des enfants avec des organes reproducteurs féminins ont leurs premières règles entre l'âge de 11 et 13 ans, et environ 2 ou 3 ans après le début de la croissance de leurs seins. Si les premières règles ne sont pas apparues à 16 ans, encouragez votre enfant à en discuter avec son médecin.

Ses premières règles, peu importe lorsqu'elles arrivent, peuvent occasionner différentes émotions en fonction de chaque enfant. Vous pouvez l'aider à acquérir de la confiance et à comprendre comment prendre soin de son corps en lui partageant les renseignements dont il a besoin.

Commencez par passer en revue les changements qui s'appliquent à lui. Cela vous aidera à vous sentir prêt et bien informé pour entamer la discussion avec lui.

Un rappel rapide des changements qu'il observera à la puberté :

Changements physiques :

- Sa poitrine se développe et il aura des pertes vaginales.
- Il commencera à avoir des odeurs corporelles.
- Il commencera à avoir des poils sous les aisselles, sur les jambes et sur le pubis.
- Ses cheveux et sa peau peuvent devenir plus gras.
- Ses règles commenceront généralement environ 2 à 3 ans après le début de la puberté.

Changements émotionnels :

- Il peut exprimer ses sentiments plus facilement (bons ou mauvais).
- Il peut devenir plus complexé.
- Il peut commencer à se comparer aux autres.

Pour de plus amples renseignements, visitez les pages [always.com](https://www.always.com) et [tampax.com](https://www.tampax.com)

Conseils pour discuter des règles

- **Commencez à parler de la puberté et des règles dès un jeune âge**, avant même ses règles, afin que votre enfant soit bien préparé. Avec le temps, vous pourrez entrer dans les détails.
- **Déterminez ce que l'enfant sait déjà**. Posez-lui des questions, soyez à l'écoute et adaptez-vous en conséquence.
- **Recherchez des moments naturels pour aborder la discussion**. Par exemple, lorsque vous achetez des produits menstruels ou voyez une publicité à la télé.
- **Faites de votre mieux pour mettre en place une politique de la porte ouverte**. Si vous n'avez pas le temps de parler de l'immédiat, dites à votre enfant que vous êtes content de le voir se tourner vers vous, et trouvez un autre moment pour discuter.
- **Ne vous contentez pas d'en faire une discussion ponctuelle ou de lui remettre un livret!** Encouragez un dialogue honnête et assurez-vous que votre enfant sait que vous êtes libre à tout moment.
- **Utilisez les bons mots, pas des euphémismes!** Les expressions comme « indisposé(e) », « dans ses mauvais jours » ou « dans sa semaine » impliquent que leurs règles sont quelque chose qui devrait être caché et dont on devrait avoir honte.
- **Soyez honnête**. La puberté peut être difficile à vivre pour tous les enfants, alors n'ayez pas l'impression d'avoir besoin de tout édulcorer.
- Bien que ces changements peuvent faire peur, **aidez à rassurer votre enfant et dites-lui que c'est naturel et qu'il n'est pas nécessaire d'arrêter de faire ce qu'il aime**. Par exemple, rassurez votre enfant et dites-lui qu'il est possible de se baigner en utilisant un type de maillot de bain menstruel ou de protection menstruelle interne, comme un tampon ou une coupe menstruelle.
- **En partageant votre propre expérience**, vous l'aidez à comprendre que vous avez vécu cela ou que vous connaissez quelqu'un qui l'a vécu.
- **Reconnaissez que chaque personne est différente**, et que c'est aussi le cas pour leurs cycles menstruels! Toutefois, si votre enfant a des inquiétudes par rapport à son cycle menstruel, vous pouvez l'inviter à parler à son médecin.
- Répondre « **Je ne sais pas** » est correct. Assurez-vous simplement de trouver l'information puis de la partager avec votre enfant.

FAQ sur les règles

Suis-je normal?

Oui! Vous pouvez le rassurer et lui dire qu'avoir ses règles est quelque chose de naturel et qui arrive à tout le monde avec des organes reproducteurs féminins. Il ne devrait donc pas s'inquiéter de tous les changements qu'il vit.

Pourquoi ai-je mes règles?

Expliquez à votre enfant que les règles sont un signe sain de la croissance de leur corps et leur capacité potentielle à porter un bébé chaque mois (si c'est ce qu'il choisit un jour). Les règles se produisent à cause d'un changement hormonal dans le corps. Les hormones sont des messagers chimiques.

Les ovaires libèrent des hormones qui provoquent l'épaississement de la paroi de l'utérus (endomètre). La couche interne épaissie est prête à recevoir un ovule fécondé pour qu'il s'implante et commence à se développer. S'il n'y a pas d'ovule fécondé, la muqueuse se désintègre et quitte le vagin sous la forme de règles. Ce cycle dure environ un mois. C'est pourquoi la plupart des personnes ont leurs règles une fois par mois.

Que sont les pertes vaginales et comment les aborder?

Les pertes vaginales sont un fluide naturel produit par son corps qui aide à prévenir le dessèchement du vagin et qui le protège des infections. S'il le désire, il peut utiliser des protège-dessous quotidiens pour absorber les pertes.

Que dois-je faire si j'ai mes règles à l'école?

Vous pouvez l'aider à s'y préparer. Donnez-lui des produits pour les règles qu'il peut mettre dans son sac d'école, son sac à main ou laisser dans son casier. Rassurez-le : s'il se fait prendre par surprise, il peut parler avec le conseiller scolaire pour voir si des produits pour les règles sont disponibles, ou il peut faire une serviette de fortune en papier hygiénique jusqu'à ce qu'il puisse se procurer une serviette appropriée.

Et si j'ai des taches?

Rassurez-le en lui disant que les accidents peuvent survenir pendant les règles et que ce n'est pas un problème. Puis, aidez-le à se préparer. Vous pouvez lui conseiller de toujours avoir sur lui un produit pour les règles, lui apprendre à suivre ses règles pour qu'il sache quand s'y attendre et l'encourager à porter des protège-dessous quotidiens, au moins pendant les jours qui précèdent ses règles. S'il a une tache à l'école et qu'il se sent gêné, un bon conseil est d'attacher son chandail autour de sa taille, jusqu'à ce qu'il puisse changer ses vêtements.

Combien de temps dureront mes règles?

La durée des règles diffère d'une personne à l'autre. Chez la plupart des personnes, elles durent généralement entre 3 et 7 jours.

Que faire si mes règles sont irrégulières?

Rassurez votre enfant en lui disant que lorsqu'il commence à avoir des règles, des règles irrégulières sont tout à fait normales. Bien que le cycle menstruel moyen soit de 28 jours, il peut s'écouler jusqu'à 2 ans avant que ses règles deviennent régulières. Il est donc tout à fait normal d'avoir des règles tous les 21 à 45 jours aussi. En vieillissant, la durée normale du cycle sera d'environ 21 à 35 jours.

Quelle quantité de sang vais-je perdre?

Une personne 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 le corps contient plus de 4 litres de sang, la petite quantité perdue pendant les règles importe peu.

Est-ce que tout s'écoule d'un coup?

Non! Dites-lui que ses règles quitteront son corps au cours d'une période de 3 à 7 jours, de sorte qu'il n'en sort qu'une petite quantité à la fois! Il se peut qu'il trouve que son flux est un peu plus important au début de ses règles, mais rassurez-le en lui disant qu'il ne va pas s'écouler d'un seul coup!

Que sont les pertes vaginales?

Il s'agit de légers saignements vaginaux qui se produisent entre les règles. Si cela se produit régulièrement au cours des règles habituelles (avant ou après), c'est tout à fait normal. Si cela se produit souvent ou de manière imprévisible, vous pouvez lui dire d'en parler avec son médecin.

Quelle est la couleur normale du sang?

Rouge, brun, rose... La couleur du sang des règles varie beaucoup d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre de leurs règles. Il n'y a donc pas de couleur normale.

Je me sens de mauvaise humeur, que faire?

Le syndrome prémenstruel (SPM) peut être la cause.

Vous pouvez l'aider à gérer le SPM :

- En encourageant l'exercice modéré et les étirements.
- En réduisant les aliments transformés et en veillant à ce qu'il ait une alimentation saine.
- En s'assurant qu'il dort suffisamment.
- En l'aidant à apprendre des techniques de respiration profonde et de relaxation.
- En l'aidant à identifier ses émotions et à les gérer sainement, par exemple en parlant ou en tenant un journal intime.



Puis-je utiliser des tampons?

Les tampons peuvent être utilisés de manière sécuritaire par n'importe qui ayant des organes reproducteurs féminins. Ils sont particulièrement utiles pour les personnes qui aiment se baigner pendant leurs règles.

Si vous le souhaitez, vous pouvez rassurer votre enfant en lui disant que mettre un tampon n'est pas douloureux, si cela est fait correctement, et que cela n'entraînera pas la perte de sa virginité. S'il veut essayer un tampon, le mieux est de commencer avec un applicateur : cela permet d'insérer le tampon plus facilement.

De nombreux enfants perdent confiance en eux à la puberté. Mais ensemble nous pouvons changer cela!

Quelles protections utiliser?

Il est normal pour les enfants d'être anxieux avant leurs premières règles. Les aider à se familiariser avec les différents types de produits pour les règles offerts, leur expliquer comment ils fonctionnent et comment les utiliser pourra les aider à se sentir plus à l'aise et mieux préparés.

Il existe de nombreuses formes de protection et de nouveaux produits sont mis en marché assez régulièrement. Il faut se rappeler que ce que vous utilisez pourrait ou pourrait ne pas être la bonne protection pour votre enfant. Il est important de lui permettre d'expérimenter pour trouver le produit qui conviendra le mieux à ses besoins.

Voici un aperçu des formes de protection les plus utilisées pour les règles :

Serviettes : elles se portent à l'intérieur de son sous-vêtement. Il s'agit de la protection la plus utilisée au moment des premières règles, car elle est facile à utiliser. Certaines sont munies d'ailes pour aider à maintenir la serviette en place à l'intérieur du sous-vêtement.



Tampons : il s'agit d'une forme de protection interne souvent utilisée pour la première fois pour aller nager, par exemple. La plupart des enfants ayant leurs premières règles trouvent que l'utilisation d'un tampon avec applicateur, comme Tampax, est la meilleure solution. En effet, l'applicateur peut le rendre plus facile et plus confortable à insérer.



Coupes menstruelles : il s'agit d'une forme de protection interne. Elles sont pratiques si votre enfant veut aller nager. Les coupes menstruelles sont réutilisables.



Culottes absorbantes : il s'agit d'une forme de protection externe réutilisable.



FAQ sur les serviettes

Pourquoi utiliser des serviettes minces plutôt que des serviettes épaisses?

Contrairement aux serviettes épaisses, les serviettes Always FlexFoam contiennent une matière remarquablement absorbante. Cette matière « emprisonne le liquide » et le transforme en gel. Et le gel ne peut pas causer de fuites. Les serviettes Always FlexFoam sont également beaucoup plus minces, c'est pourquoi votre enfant les sentira à peine et elles ne seront pas visibles lorsqu'il les portera.

Quelle taille lui convient?

De nombreuses personnes ont des fuites pendant leurs règles, car elles portent la mauvaise taille de serviettes. Chez Always, nous avons développé une large gamme de tailles afin que chaque personne puisse trouver celle qui lui convient le mieux. **Plus une serviette est bien ajustée, mieux elle protège.**

Pour aider votre enfant à trouver la bonne taille, utilisez le tableau Always My Fit qui se trouve sur chaque emballage Always. Il montre la taille de serviette qui est appropriée pour lui selon son flux et sa grandeur de sous-vêtement. D'autres marques utilisent des tableaux de taille similaires.

TAILLE DE SOUS-VÊTEMENT	FLUX				
	☀️ LÉGER	☀️ MODÉRÉ	☀️ ABONDANT	🌙 MODÉRÉ	🌙 ABONDANT
TP	1				
P		2			4
M			3		
G					5
TG					

☀️ IDÉALES POUR LE JOUR 🌙 IDÉALES POUR LA NUIT

Mon enfant devrait-il utiliser des serviettes de jour et de nuit?

Oui! C'est une excellente idée de le laisser essayer des serviettes de jour et de nuit, pour qu'il puisse expérimenter différentes formes de protection à différents moments. Les serviettes de nuit Always sont plus larges à l'arrière, ce qui réduit les risques de fuites, peu importe comment il bouge et tourne pendant son sommeil.



Comment puis-je savoir si les serviettes Always sont sûres?

La sécurité des personnes qui utilisent nos serviettes est le fondement même de tout ce que nous faisons. Les composants que nous utilisons ont fait l'objet d'un examen approfondi par des médecins, des scientifiques et des autorités sanitaires du monde entier et ont été jugés sûrs. Vous pouvez en apprendre davantage sur les tests rigoureux subis par nos serviettes et en voir les composants sur le site Web d'Always.



FAQ sur les tampons






Avec quel tampon mon enfant devrait-il commencer?

Nous recommandons les tampons Tampax Radiant pour commencer parce qu'ils sont faciles à utiliser et offrent une excellente protection! Pour faciliter l'insertion, le tampon est doté d'un applicateur lisse à bout arrondi et il est compact, ce qui le rend facile à transporter à l'école.



Comment choisir le bon degré d'absorption

Pour le confort lors de la première insertion d'un tampon, il peut utiliser un tampon plus petit avec un plus faible degré d'absorption comme le tampon Tampax Radiant régulier.

-  **LÉGER** Si le tampon est difficile à enlever après 4 à 8 heures et qu'il reste encore quelques parties blanches, il devrait passer à un degré d'absorption plus faible. S'il constate qu'il doit le changer plus souvent, il devra essayer un degré d'absorption plus élevé. Il est fort probable qu'il aura besoin de degrés d'absorption différents pour les différents jours de ses règles.
-  **RÉGULIER**
-  **SUPER**
-  **SUPER PLUS**
-  **ULTRA**

Comment utiliser un tampon?

Si vous n'avez jamais utilisé de tampons et que vous vous demandez comment ils fonctionnent, vous trouverez des instructions détaillées dans les emballages de toutes les marques. Vous pouvez également consulter le guide Grandir de Always de votre enfant ou vous rendre sur tampax.com.

Comment jeter les tampons?

Beaucoup de gens croient encore que les tampons peuvent être jetés dans les toilettes. Mais ce n'est pas le cas! Jeter les tampons dans les toilettes peut causer l'obstruction de la toilette ou d'autres parties du système. Vous pouvez aider en apprenant à votre enfant à ne pas jeter les tampons dans les toilettes. Il peut simplement envelopper les tampons usagés dans du papier hygiénique et les mettre à la poubelle.



Les tampons sont-ils sûrs?

Les tampons Tampax sont conçus pour rendre les règles plus faciles à gérer et des millions de personnes leur font confiance depuis 1936. Nous utilisons des matériaux sûrs et fiables et testons intensivement nos produits pour répondre aux exigences strictes de sécurité de toutes les autorités sanitaires compétentes dans le monde. Pour de plus amples détails sur tous les composants utilisés, consultez tampax.com.

SCT

Qu'est-ce que le SCT?

Le syndrome de choc toxique (SCT) est une maladie rare mais grave qui peut être mortelle. Elle peut se développer rapidement chez n'importe qui. Avec un diagnostic précoce, le SCT peut être traité avec succès.

Quels sont les signes avant-coureurs du SCT?

Soudaine poussée de fièvre (généralement supérieure à 39 °C), vomissements, diarrhée, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, étourdissement, douleur musculaire, évanouissement, vertiges.

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, il est recommandé que votre enfant :

- Alterne l'utilisation de tampons avec celle de serviettes hygiéniques.
- Utilise un tampon avec le degré d'absorption minimal pour son flux menstruel.
- Consulte un médecin avant d'utiliser de nouveau des tampons s'il a déjà eu des signes avant-coureurs de SCT.
- Se lave les mains avant et après l'insertion d'un tampon.

Rappelez-vous : votre enfant ne devrait jamais porter un tampon pendant plus de 8 heures. S'il dort plus longtemps, il devrait porter une serviette.

Pour l'aider à se rappeler quand le changer, vous pouvez l'encourager à régler une alarme, ou simplement à écrire quand il l'a inséré.



Pertes et protège-dessous quotidiens

Pertes vaginales

Pendant la puberté, votre enfant commencera probablement à remarquer que ses sous-vêtements sont parfois tachés par des pertes, un fluide blanchâtre crémeux. Ces pertes sont tout à fait normales et saines. 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 les pertes de votre enfant sont significativement différentes de la normale, ont une mauvaise odeur ou s'il ressent des démangeaisons dans sa région intime, il devrait consulter un médecin.

Protège-dessous quotidiens

Bien que les pertes vaginales soient normales et saines, elles peuvent donner l'impression à votre enfant de se sentir moins frais ou d'être inconfortable. C'est là que les protège-dessous quotidiens peuvent aider! Il s'agit d'un protège-dessous absorbant qu'il colle simplement à l'intérieur de son sous-vêtement. 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 comme Always Radiant Daily sont parfaits pour :

- Garder les sous-vêtements propres.
- Absorber les pertes vaginales.
- Absorber la transpiration.
- Assurer une protection supplémentaire le temps qu'il s'habitue aux tampons.
- Protéger des taches ou pour les jours de règles légères ou s'il a des pertes.



FAQ pour les parents

Dois-je fêter ses premières règles? Demandez à votre enfant s'il souhaite célébrer cette étape, ou s'il s'agit d'un jour comme les autres.

Comment créer une trousse de premières règles? Vous connaissez ses goûts, alors laissez briller votre créativité! Vous pouvez inclure un guide sur la puberté, quelques produits menstruels, un sous-vêtement de rechange, du désinfectant pour les mains, des lingettes et un petit mot bien pensé. Encouragez votre enfant à transporter sa trousse dans son sac d'école afin de tout avoir à portée de main lorsque la situation se présentera.

Est-il essentiel de consulter un médecin lors de ses premières règles?

Normalement, non. Toutefois, encouragez votre enfant à parler à son médecin en cas de problèmes, par exemple de la douleur sévère ou des saignements excessifs.

Dois-je annoncer aux autres membres de ma famille que mon enfant a eu ses règles? Votre enfant décidera s'il est souhaitable d'annoncer ses règles aux autres. Si vous preniez cette décision à sa place, il s'agirait d'une violation de sa vie privée. Toutefois, vous pouvez l'encourager en l'aidant à comprendre que les règles sont quelque chose d'entièrement naturel, et qu'il est aussi naturel d'en parler.

Le respect de l'environnement

Chez Always et Tampax, nous sommes engagés envers la **durabilité de l'environnement** et nous croyons que nous avons un rôle à jouer dans la réduction des déchets.

Nos sites de production **ne rejettent aucun déchet dans les sites d'enfouissement**, ce qui signifie qu'au lieu d'envoyer les déchets à la décharge, nous les recyclons, les réutilisons ou les réorientons. Lors de la conception de nos produits, nous choisissons soigneusement nos matériaux et nos pratiques de fabrication afin de minimiser notre impact environnemental et **de réduire les déchets**.

Partout dans le monde, nous lançons également de nouveaux projets pour aider à **recycler** les produits pour les règles que nous fabriquons. Nous sensibilisons également les personnes qui utilisent nos produits à la nécessité de les jeter à la poubelle au lieu de les jeter dans les toilettes.

L'aider à rester en confiance et en santé pendant la puberté

Lorsque les jeunes vivent la puberté, ce n'est pas seulement leur corps qui change. Il est aussi possible que de nouvelles émotions émergent et votre enfant prendra conscience des actions et des pensées des personnes qui l'entourent. En donnant à votre enfant l'information dont il a besoin et en portant une attention particulière à ce que vous faites, vous pouvez vous assurer que ces changements ne lui font pas perdre confiance en lui.

Encouragez-le à adopter un état d'esprit axé sur la croissance.

L'état d'esprit axé sur la croissance est la croyance qu'il est possible, en déployant des efforts, de développer nos habiletés. 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. Pour expliquer à votre enfant ce qu'est un état d'esprit axé sur la croissance, vous pouvez lui dire que le cerveau est comme un muscle : il se renforce avec l'exercice, la pratique et les défis. Utilisez le tableau ci-dessous pour l'aider à développer un état d'esprit axé sur la croissance.

	SE DONNER DES DÉFIS	FAIRE FACE AUX CRITIQUES	SURMONTER LES OBSTACLES	LORSQUE LES AUTRES RÉUSSISSENT
ÉTAT D'ESPRIT AXÉ SUR LA CROISSANCE	Relever les défis	Tirer des leçons de la rétroaction	Les erreurs font aller de l'avant	S'inspirer de leur performance
				
ÉTAT D'ESPRIT FIXE	Éviter les occasions qui s'offrent à lui.	Ignorer les commentaires utiles.	Une erreur représente une raison d'abandonner.	Se sentir menacé et bouleversé.

Suivez ces conseils!

- **Établissez avec votre enfant des attentes positives et réalistes.** Cela pourrait avoir une influence positive sur sa croissance et son développement.
- **Encouragez votre enfant à essayer de nouvelles choses.** Si votre enfant a peur, essayez de l'aider à décomposer quelque chose de gros et d'effrayant en petites étapes.
- **Offrez du soutien lors des échecs.** Expérimenter l'échec et ensuite trouver comment y faire face est crucial pour bâtir la confiance.
- **Soyez disponible pour soutenir votre enfant lors des défis, mais ne résolvez pas ses problèmes à sa place!** Encouragez votre enfant à réfléchir à ce qui a mal tourné, à ses apprentissages et à ce qui pourrait être fait différemment la prochaine fois.
- **Faites attention à la façon dont vous complimentez votre enfant.** Récompensez ses efforts, pas seulement ses réussites. Par exemple, vous pourriez dire : « Bravo pour avoir réussi cet examen; tes efforts et ta détermination ont réellement porté leurs fruits » plutôt que « Bravo pour avoir réussi cet examen; tu es vraiment habile ».
- **Assurez-vous d'être un bon modèle.** Si vous lui montrez comment vous prenez des risques et n'abandonnez pas après vos propres erreurs, vous l'encouragerez à faire de même.



L'aider à s'exprimer

Lorsque les enfants atteignent la puberté, beaucoup commencent à se poser des questions et à cesser de s'exprimer à propos de leurs besoins. Mais vous pouvez faire une différence! Voici quelques façons de l'aider :

- **Encouragez-le à s'exprimer!** Dites-lui que sa voix mérite d'être entendue et que son opinion compte.
- **Encouragez-le à être sûr de lui.** Beaucoup d'enfants commencent à s'excuser avant même de donner leur opinion. Au lieu de « Je m'excuse de dire ça, mais... », lui suggérer de commencer par « Voilà ce que je pense ».
- **Encouragez-le à parler positivement de lui-même.** Expliquez-lui qu'il ne faut pas s'autocritiquer après avoir donné son opinion. Exemples à surveiller : « J'ai probablement tort » ou « Je sais que je suis stupide ».
- **Un modèle qui parle de soi de façon positive!** Évitez de parler mal de vous-même ou de vous critiquer.

L'aider à comprendre les sentiments sur le plan de la sexualité

Les hormones produites par le corps pendant la puberté pourraient pousser votre enfant à éprouver de nouveaux sentiments, c'est pourquoi il est naturel de se sentir curieux au sujet de sa sexualité. Vous pouvez l'aider en prenant le temps d'en discuter avec lui.

Les mots qui suivent peuvent **inspirer votre discours** :

- **Honnêteté** : faire face aux faits et aux sentiments.
- **Gentillesse** : traiter les autres avec attention.
- **Respect** : les autres personnes comptent, elles ont de la valeur.
- **Empathie** : se soucier de ce que ressent l'autre personne.
- **Consentement** : s'assurer qu'il comprend la nécessité de le donner.
- **Responsabilité** : s'assurer qu'il comprend que tout ce qu'il fait a des conséquences.

En raison de ces changements hormonaux et de nouveaux sentiments, il peut aussi commencer à explorer les parties de son corps, en particulier la région des organes génitaux. Ce n'est pas mal, mais vous pouvez lui rappeler que c'est personnel et doit être fait en privé.

L'aider à gérer ses amitiés

Lorsque les enfants traversent la puberté, les relations avec leurs amis deviennent primordiales. Ils s'inquiètent souvent de ce que pensent leurs amis et cela commence à affecter leur façon de se voir.

Votre enfant pourrait commencer à se soucier de son allure et de ses choix vestimentaires, à se demander si ses amis parlent derrière son dos et à contenir ses sentiments pour maintenir la paix. Tout cela peut ébranler sa confiance en lui.

Pour l'aider :

- **Parlez ensemble de ses amis** et de la façon dont il se sent à leur égard.
- **Encouragez-le à se faire de nouveaux amis** et à rencontrer de nouvelles personnes si ses amis le rendent triste ou simplement pour l'aider à élargir son horizon.
- **Faites-lui savoir qu'il est normal de ressentir de l'anxiété à l'idée de s'intégrer**, mais qu'il est important d'être fier de se démarquer!
- **Partagez vos propres expériences** pour l'aider à comprendre que ces défis sont normaux et peuvent être relevés.
- **Lui donner des conseils sur la façon de naviguer à travers les conflits relationnels normaux.** Par exemple, encouragez-le à éviter les insultes et à essayer de comprendre les choses du point de vue des autres.
- Encouragez-le à **écrire ce qu'il vit**, pour qu'il puisse y réfléchir.
- Encouragez-le à **parler à un adulte de confiance** plutôt qu'à ses pairs, surtout sur les médias sociaux, car cela aide à prévenir la propagation des commérages.
- Rappelez-lui que **la meilleure façon de se faire un bon ami est d'en être un.**



L'aider à naviguer entre le sexe et le genre

Alors que votre enfant grandit, il pourrait commencer à se poser des questions sur son identité de genre et son orientation sexuelle.

Pour vous aider, jetons d'abord un coup d'œil à quelques définitions :

Le sexe biologique : il est basé sur les organes génitaux avec lesquels nous sommes nés et les chromosomes que nous avons. La plupart des personnes se voient assigner une identité masculine ou une identité féminine à la naissance.

Identité de genre : il s'agit de ce que nous ressentons et de ce que nous pensons de nous-mêmes lorsqu'il s'agit du genre. C'est nous qui décidons si nous nous sentons plutôt femme, homme, les deux ou plutôt de genre fluide, c'est-à-dire une identité de genre qui peut fluctuer avec le temps.

Rôles des genres : ceux-ci sont construits socialement. Ils se rapportent aux caractéristiques et aux comportements que l'on pense généralement aller de pair avec le sexe biologique d'une personne. L'identité de genre sert souvent à stéréotyper les personnes et peut leur donner l'impression qu'elles ont besoin d'agir ou de se comporter d'une certaine façon.

Comment vous pouvez aider :

Apportez-lui votre soutien : si votre enfant remet en question son identité de genre ou affirme se sentir différent du sexe qu'on lui a assigné à la naissance, respectez-le et soutenez-le. Le genre est un continuum et il n'y a pas de mauvaise façon de l'exprimer. Vous pouvez l'aider en l'acceptant comme il est et en étant disponible pour lui offrir votre soutien, ou l'aider à trouver de l'aide, s'il en a besoin.

Ne laissez pas la société imposer des limites : il est important de lui rappeler que son sexe biologique ne définit pas ce qu'il est possible d'accomplir. Aidez-le à comprendre qu'il peut tout faire et réussir. Par exemple, rappelez-lui que tout le monde peut faire du sport, être fort et courageux! Faites attention de ne pas le stéréotyper par mégarde, lui ou d'autres personnes.

L'aider à rester en bonne santé

Une alimentation saine

Pendant la puberté, le corps de votre enfant a besoin de beaucoup d'énergie. Il est primordial que l'enfant ait une alimentation saine et équilibrée qui inclut une variété d'aliments fournissant énergie et nutriments afin de répondre à ses besoins quotidiens.

N'oubliez pas le fer

Le sang perdu pendant ses règles peut entraîner une perte de fer, ce qui peut provoquer de la fatigue. L'enfant devrait essayer des haricots rouges et des légumes à feuilles foncées (comme les épinards ou tout autre aliment riche en fer), ainsi que des oranges (ou tout autre aliment riche en vitamine C), car cela aide à métaboliser le fer dans son corps plus efficacement.

Bien dormir

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

Voici des conseils à partager avec votre enfant :

- Tiens-toi à un horaire de sommeil régulier.
- Évite d'utiliser des écrans (p. ex. télévision, téléphone) au moins une heure avant d'aller au lit.
- Dispose d'un matelas et d'oreillers confortables.
- Fait de l'exercice régulièrement.

L'importance de l'activité physique

L'activité physique aide les enfants à se sentir mieux dans leur peau! Apprendre une nouvelle habileté leur donne un sentiment d'accomplissement, alors que jouer avec d'autres enfants leur donne un sentiment d'appartenance et la capacité de voir leur corps comme un atout; voilà seulement quelques-uns des avantages que l'activité physique peut offrir.

En tant que parents, vous jouez un rôle essentiel en veillant à ce que votre enfant fasse de l'activité physique. Voici les six meilleurs conseils pour encourager l'activité physique.

L'importance de l'activité physique

1. Rendez les sports amusants

Concentrez-vous d'abord sur l'ambiance. Quand vous créez la bonne ambiance, les enfants veulent faire de l'activité physique. Par exemple, vous pouvez choisir de jouer au parc ou de laisser l'enfant choisir l'activité.

2. Faites l'éloge du processus

Faites l'éloge des mesures qu'ils prennent, comme s'entraîner fort, ne jamais abandonner après une défaite et essayer de nouvelles techniques, plutôt que du résultat.

3. Favoriser les amitiés

La composante sociale de l'activité physique est un aspect essentiel de la participation. Encouragez les amitiés et expliquez qu'elles sont une partie importante de l'activité physique.

4. Encouragez les possibilités de leadership

Offrir aux enfants et aux jeunes des occasions de faire preuve de leadership au cours d'une activité physique leur permet d'acquérir des compétences de vie essentielles. Trop souvent, ce sont seulement les adultes qui dirigent pendant les séances d'activité physique.

5. Assistez aux rencontres et applaudissez fort!

Pour montrer que vous appréciez sa pratique de l'activité physique, essayez d'assister à des matchs auxquels votre enfant participe et de prendre part à ses activités le plus possible. Soutenir votre enfant est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire en tant que modèle.

6. Aidez-les à remarquer leurs forces

Chaque enfant est unique et a ses propres forces, comme l'intégrité, la persévérance, la gratitude et l'équité, qui l'aident à se démarquer. Prenez le temps de réfléchir avec votre enfant sur ses points forts.

L'aider à rester en sécurité

Voici quelques points que vous pouvez aborder avec votre enfant pour l'aider à rester en sécurité.

L'estime de soi : l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour aider votre enfant à rester en sécurité est de l'aider à développer son estime de soi. Lorsqu'un enfant reconnaît sa valeur, il est plus susceptible de défendre ses besoins et de prendre des risques positifs plutôt que négatifs.

Drogues et alcool : rappelez-lui qu'ils affectent le cerveau et peuvent causer des dommages à long terme. Les effets des drogues et de l'alcool sont beaucoup plus importants et durables sur le jeune cerveau que sur le cerveau adulte.

Internet et médias sociaux : tout en reconnaissant qu'il peut s'agir d'une excellente façon de trouver de l'information et de communiquer avec les autres, il est important de rappeler à votre enfant de les utiliser de façon sécuritaire, responsable et positive. Voici quelques conseils :

- **Encouragez-le à adopter de bonnes habitudes**, comme ne pas y consacrer trop de temps ou les utiliser avant d'aller au lit.
- Aidez-le à **réfléchir aux conséquences d'actions potentielles** : parlez-lui des conséquences graves et des actions potentielles qui découlent de ses choix sur les médias sociaux, comme le partage de photos intimes en ligne.
- Écrivez ensemble une **liste de règles sur les médias sociaux**.
- Songez à **garder son compte sur votre téléphone**, afin de pouvoir surveiller son utilisation.
- **Parlez-lui** souvent de ce qu'il voit.
- Aidez-le à comprendre le « **filtre des médias sociaux** ». Ce que votre enfant voit n'est pas toujours la vie réelle, ou du moins ce n'est pas l'image complète.

Nous espérons que vous vous sentez maintenant prêt et armé de renseignements pour soutenir votre enfant pendant la puberté.

Rappelez-vous qu'il y aura des hauts et des bas, mais en offrant votre soutien, vos connaissances et en montrant du respect, vous aiderez votre enfant à acquérir les compétences requises pour prendre des décisions éclairées.

