



# Aider vos enfants à Grandir en douceur!

**Guide de soutien  
aux parents  
d'enfants à l'âge  
de la puberté**

Une ressource complémentaire  
à la brochure :  
**Grandir en douceur!**

**Aider ses enfants à grandir heureux et en santé comprend un bon encadrement lorsqu'ils arrivent à la puberté, cet âge où les enfants, en devenant adolescents, doivent composer avec toutes sortes de changements physiques et émotionnels. Ce livret, rédigé à l'intention des parents et des tuteurs, accompagne la brochure *Grandir en douceur!*, une ressource qui offre aux garçons et aux filles des renseignements de nature générale au sujet de la puberté.**

Donner aux jeunes de l'information sur la puberté les aide à franchir sans crainte cette nouvelle étape de leur vie. Cela les aide à comprendre leur corps, comment celui-ci fonctionne et se développe, et ce qu'il faut faire pour grandir en sécurité et en bonne santé.

Un développement sain s'entend d'une bonne santé physique, mentale et sexuelle. La puberté touche tous ces domaines.

Pour la plupart des enfants, la puberté commencera quelque part entre l'âge de 8 et 16 ans. L'âge où les changements se produisent est différent pour chaque personne.



## Conversations saines

À partir du moment où vos enfants entrent dans votre vie, vous jouez un grand rôle dans la façon dont ils conçoivent la santé, la sexualité, le sexe et les relations. Vous êtes leur modèle de rôle et c'est en faisant appel à vous qu'ils apprennent les comportements sains et les sujets qu'ils peuvent aborder sans crainte.

La plupart des parents se sentent à l'aise de parler de la santé physique, mais mal à l'aise de parler de sexe ou de sexualité. Cela est peut-être dû au fait que ces sujets étaient rarement abordés dans leur jeunesse. Pensez à la manière dont vous avez découvert la puberté et la sexualité – quels renseignements étaient manquants? Quels autres renseignements donnés par vos parents ou d'autres adultes auraient pu vous être utiles? Certains parents et tuteurs pensent que s'ils parlent de sexualité, cela pourrait inciter leurs enfants à devenir sexuellement actifs. Toutefois, les études montrent que les jeunes dont les parents leur parlent ouvertement de la sexualité saine sont en fait plus enclins à attendre avant de devenir sexuellement actifs.

Aujourd'hui, les enfants découvrent la sexualité au moyen d'Internet, de la télévision, des films et de la musique. Ces messages peuvent être une source de confusion pour les jeunes, mais pour les parents et les tuteurs, ils peuvent permettre d'engager

la conversation. Au lieu d'avoir la « grande conversation », parlez plus fréquemment de quelque chose que vous avez tous les deux vu ou entendu ou d'un livre ou magazine que vous avez tous les deux lu. En ayant des conversations ouvertes et honnêtes avec un air naturel, votre enfant apprendra qu'il peut aborder de tels sujets avec vous sans crainte.

## De quoi les parents et les tuteurs devraient-ils parler?

### Employez la bonne terminologie pour parler des parties du corps

Si vous montrez que vous êtes à l'aise avec ces termes, vos enfants ressentiront la même chose. Ils apprendront à se sentir mieux dans leur peau. En ayant un langage, des connaissances et une bonne image corporelle, les jeunes auront des outils pour prendre des décisions qui les aideront à rester en bonne santé et en sécurité.

### Valeurs familiales

Pensez à vos propres valeurs et à ce que vous voulez communiquer à votre préadolescent au sujet de celles-ci. Qu'est-ce qui est important pour vous? Quand les jeunes devraient-ils commencer de sortir ensemble? Existe-t-il des traditions culturelles ou des cérémonies spirituelles qui visent à célébrer la puberté d'une manière positive que vous désirez partager avec votre enfant?



## **Parlez de sentiments**

Les jeunes ressentent parfois beaucoup d'émotions lorsqu'ils arrivent à l'âge pubertaire. Ils ont des hauts et des bas, et commencent à avoir des sentiments romantiques pour d'autres personnes. Ces changements sont normaux, mais peuvent parfois exiger une certaine capacité d'adaptation de la part des parents et des tuteurs. Encouragez votre enfant à parler de ses émotions changeantes au fur et à mesure qu'elles se manifestent.

## **Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses**

Parfois il faut réfléchir à ce que vous voulez dire avant de répondre à une question. Parfois vous ne saurez vraiment pas quoi dire.

Essayez de rester calme et d'écouter votre enfant même quand il dit quelque chose qui est peut-être dur à entendre. Cherchez des solutions avec votre fils ou votre fille. Pour trouver de l'aide, ayez recours à des ressources externes fiables, ou parlez à un professionnel qui peut vous offrir des conseils. Consultez le verso du présent guide pour trouver une liste de ressources utiles.

## **Dites les choses plus d'une fois**

Tout le monde apprend mieux quand quelque chose est répété plusieurs fois. Votre préadolescent aura besoin d'entendre des messages importants plus d'une fois, alors soyez patient. Répéter quelque chose permet de renforcer l'importance du message pour qu'il ne soit pas oublié.

# La santé mentale et le bien-être

Bon nombre d'adultes aux prises avec des problèmes de santé mentale disent qu'ils ont commencé à avoir ces problèmes quand ils étaient adolescents. Il est extrêmement important de veiller à sa santé mentale et il y a des choses que vous pouvez faire pour encourager votre enfant à maintenir une bonne santé mentale.

- **Bouger son corps.**

Il existe un lien solide entre l'activité physique et une bonne santé mentale. Aidez votre préadolescent à trouver une activité physique qui lui plaît. Pour certains, cela pourrait être un sport organisé, comme le soccer ou le hockey. D'autres pourraient préférer la marche, le cyclisme, la danse, la course ou le patinage.

- **Trouver des moyens positifs de faire face au stress.**

Les jeunes peuvent se sentir stressés, même si leurs parents ou tuteurs pensent qu'ils ont la vie assez facile à la maison. Tout le monde fait face à un peu de stress et trouver les moyens pour y faire face est une étape importante dans la vie. Pratiquer la respiration profonde, faire une activité agréable, comme lire ou faire de la pâtisserie, faire de l'exercice physique ou parler de ce qui nous tracasse, voilà les choses que les jeunes peuvent faire pour composer avec le stress.

- **Aider les autres.**

Faire quelque chose pour les autres peut aider un jeune à se sentir mieux dans sa peau. Encouragez votre enfant à faire du travail bénévole, à aider un ami ou un membre de sa famille ou à être tout simplement gentil. Reconnaissez ses actions en lui exprimant votre fierté.

- **Guérir des traumatismes.**

Certains enfants auront à faire face à des situations très difficiles dans la vie. Ces événements peuvent avoir une grande incidence sur leur capacité de se sentir heureux et en sécurité, de se concentrer sur leur travail scolaire et d'avoir de bonnes relations avec d'autres personnes. Adressez-vous à un conseiller professionnel qui peut vous aider, vous et votre enfant, à guérir de vos traumatismes.

- **Penser à rire.**

Voir le côté amusant peut être une bonne façon de faire face à des situations difficiles. Mais, ne riez pas de votre préadolescent, car il pourrait penser que vous vous moquez de lui. Riez plutôt avec lui.

- **Renforcer vos liens culturels ou communautaires.**

Tous les gens ont besoin d'avoir un sentiment d'appartenance. Participer à des activités ou à des événements culturels au sein de votre collectivité peut aider votre enfant à développer des liens d'appartenance.

## Sécurité

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, leur besoin d'autonomie (liberté) grandit aussi. La liberté que l'on accorde à un jeune pour prendre ses propres décisions, et faire ses propres erreurs, doit augmenter avec le temps. Les parents et les tuteurs peuvent offrir leur soutien en fournissant de bons conseils à leur enfant sur ce qui peut être dangereux ou non. Créez des possibilités qui permettront à votre préadolescent d'accroître son autonomie, tout en l'encadrant.

Le droit de contrôler son propre corps, le concept de consentement et ce qui constitue de mauvais traitements sont tous des sujets présentés dans la brochure Grandir en douceur! Examinez ces concepts avec votre enfant et parlez avec lui de leur incidence sur la vraie vie.

Il est important qu'un enfant comprenne comment il doit traiter les autres et comment les autres devraient le traiter.

La technologie et les médias sociaux sont devenus partie intégrante de nos vies et de celles de nos enfants. Comme ils évoluent rapidement, il est parfois difficile pour les parents ou les tuteurs de se tenir au courant de cette évolution. Parlez à votre préadolescent de la sécurité sur Internet et mettez en place des lignes directrices relatives à l'utilisation de la technologie avec lesquelles vous êtes d'accord, vous et votre enfant.



## Notre relation change

Au fur et à mesure que votre enfant grandit et se développe, sa relation avec vous changera aussi. Les enfants commencent naturellement à porter plus d'attention à leurs pairs. Les amis deviennent très importants et votre enfant peut avoir peur de ne pas être accepté par ses amis. Mais, malgré ces changements, les parents et les tuteurs occupent toujours une grande place dans la vie d'un jeune. Vous continuerez d'être une source de sécurité pour vos préadolescents et adolescents, même quand vous n'êtes plus le centre de leur vie.

## Attachement et liens

Certains jours, vous aurez l'impression que vos enfants ont moins besoin de vous. Ils sont en train d'explorer leur monde à eux, de former leurs propres opinions et ils ne veulent pas que vous leur teniez la main. Puis, un autre jour, vous aurez l'impression qu'ils ont besoin de vous pour accomplir des tâches les plus simples. Parfois, c'est la panique. Ils vous appellent ou vous envoient un message pour vous demander de tout laisser tomber pour venir les aider à faire quelque chose. Les liens entre les parents et les adolescents peuvent parfois être imprévisibles et ils continueront d'évoluer et de changer au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Les jeunes se tournent parfois vers d'autres personnes pour des conseils et du leadership (p. ex. un entraîneur, un mentor, un enseignant, un membre de la famille élargie, un ancien ou un leader spirituel). Veillez à rencontrer



ces personnes et parlez à votre adolescent de ces relations pour vérifier qu'elles sont saines. Ces autres soutiens peuvent être une partie importante de la communauté pour ce qui est de façonner la croissance et le développement de votre enfant.

Vous continuerez d'être une source importante de conseils et de sécurité pour votre préadolescent ou adolescent. Gardez les liens de communication ouverts de plusieurs façons. Avoir des discussions, échanger des messages, trouver des intérêts communs avec votre enfant et lui offrir des occasions d'avoir de plus grandes responsabilités sont de bons moyens d'interagir avec lui (ou elle), maintenant et dans les années à venir.

**Votre enfant est en train de Grandir en douceur!**

## Ressources :

Vous trouverez ci-dessous des ressources qui pourraient vous être utiles, au fur et à mesure que vous guidez votre enfant à travers les changements émotionnels et physiques à l'âge de la puberté. Consultez le livret **Grandir en douceur!** pour plus de ressources.

### Général

[www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html](http://www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html)

### Sexualité saine

[www.serc.mb.ca](http://www.serc.mb.ca) (en anglais seulement)

[www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca)

[www.Kidshealth.org](http://www.Kidshealth.org)

### Cliniques pour adolescents au Manitoba

[www.teenclinic.ca](http://www.teenclinic.ca)

### Santé mentale

[www.winnipeg.cmha.ca](http://www.winnipeg.cmha.ca)

[www.keltymentalhealth.ca](http://www.keltymentalhealth.ca)

### Sécurité

[www.protectchildren.ca/app/fr/index](http://www.protectchildren.ca/app/fr/index)

### Aide en situation de crise

Ligne d'écoute téléphonique d'urgence –  
204 786-8686 ou 1 888 322-3019

Ligne d'assistance téléphonique à l'intention  
des victimes de stress en milieu agricole et  
rural : 1 866 367-3276

Une liste des services d'intervention d'urgence au Manitoba se trouve en ligne au :  
[www.manitoba.ca/healthyliving/mh/crisis.fr.html](http://www.manitoba.ca/healthyliving/mh/crisis.fr.html)

**La ressource Grandir en douceur! est disponible en ligne au :**

**[www.manitoba.ca/healthychild/mcad/growingupok\\_fr.pdf](http://www.manitoba.ca/healthychild/mcad/growingupok_fr.pdf)**

Pour plus de copies de cette brochure ou pour obtenir plus d'information, adressez-vous à :

**Enfants en santé Manitoba**

Sans frais : 1 888 848-0140

Adresse électronique :

[healthychild@gov.mb.ca](mailto:healthychild@gov.mb.ca)

Site Web : [www.manitoba.ca/healthychild/index.fr.html](http://www.manitoba.ca/healthychild/index.fr.html)