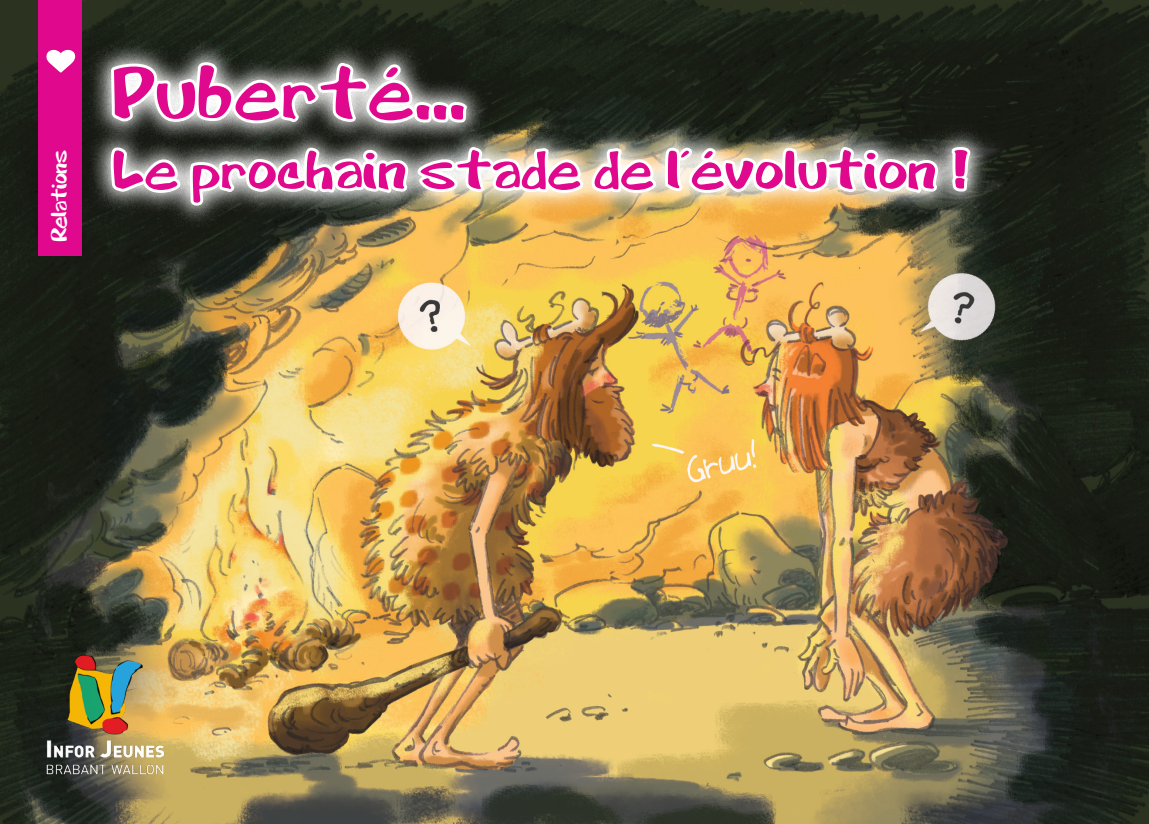
Relations

Puberté...

Le prochain stade de l'évolution !



Infor Jeunes
BRABANT WALLON

Des boutons ? La voix qui change ? Des poils partout ? Des sautes d'humeur ? Pas de panique ! Ta puberté commence !

La puber... quoi ? C'est le moment où ton corps se transforme pour passer en mode «adulte». Merci les hormones ! Au programme, transformations physiques et possible changements d'humeur, bienvenue en adolescence. Mais tranquille, parfois très tôt ou plus tard, c'est un passage naturel pour tout le monde.

Que faire ?

Rien de spécial, car c'est tout naturel. Mais il se peut que tu aies des questions, des craintes ou des doutes concernant les changements de ton corps... alors n'hésite pas à en parler à quelqu'un de confiance !

À qui en parler ?

- Tes proches : famille, ami-e-s, frère/soeur...
- Tes médecins : généraliste, gynécologue...
- Planning Familial dans ta commune
- Ton école : enseignant-e, éducateur-rice, PMS...
- Ton Infor Jeunes près de chez toi

T'as le seum... peut-être la crise d'ado ?

En conflit avec les adultes ? Ras le bol de tout ? La flemme ? Besoin d'autonomie et de faire tes choix à toi ? Personne ne te comprend ? C'est la crise d'adolescence, c'est normal !

Le secret ? le dialogue ! Discuter, parler !

MASCULIN ?

Vers 12 ans

Poils, premières érections, voix plus grave, poussée de croissance, acnée, transpiration...

FÉMININ ?

Vers 10 ans

Poils, premières règles, seins + gros et douloureux, hanches + larges, poussée de croissance, acnée...

Info: La puberté est souvent le moment pour avoir sa première visite chez un gynécologue.

La puberté, c'est pas toujours easy, donc :

Sois cool avec toi et avec les autres !

+ d'infos ! inforjeunesbw inforjeunesbrabantwallon

SITE www.ijbw.be E-MAIL info@ijbw.be

Avec le soutien de

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Le Brabant wallon

INFOR JEUNES BRABANT WALLON

INFOR JEUNES BRABANT WALLON ASBL - Éd. resp. : F. Goffinet - Avenue Albert et Elisabeth 13 - 1400 Nivelles © - Mai 2022 - Illu. : Cédric Hervan