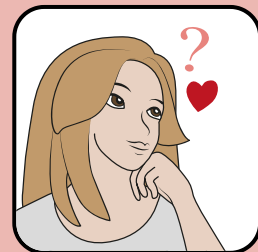
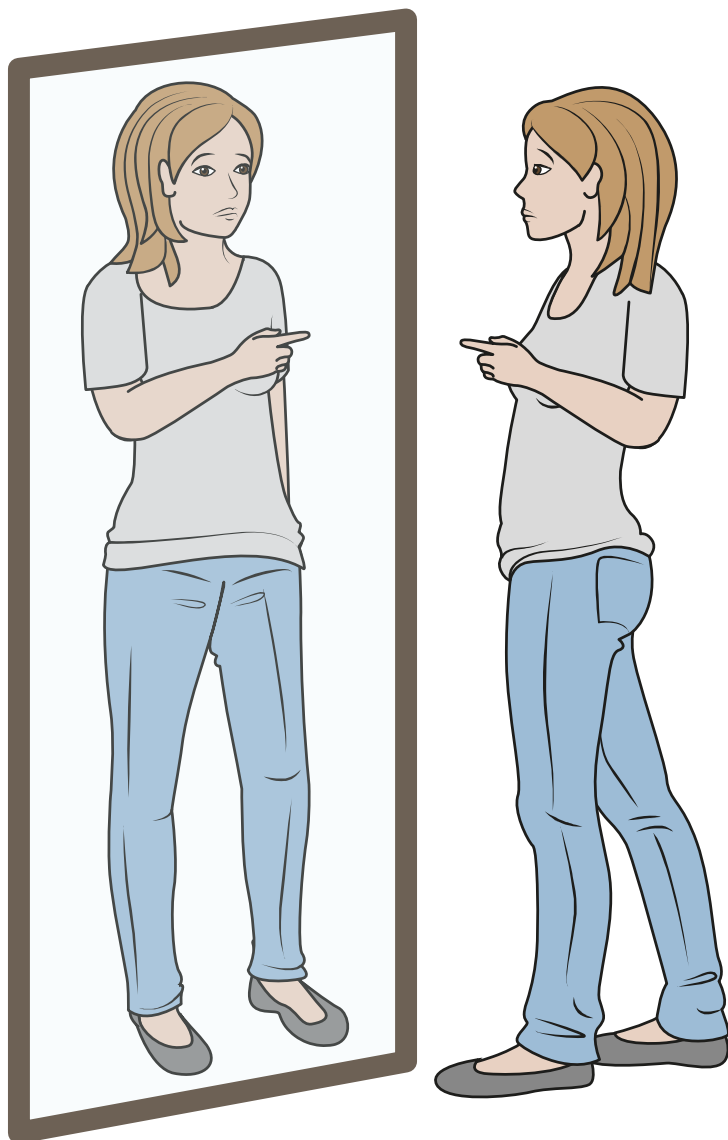


# La puberté



Je suis une fille.



# Mise en garde.

Scènes de nudité à caractère sexuel.

## Cette fiche n'est pas adaptée aux jeunes enfants.

La puberté ne démarre pas au même âge pour tous les enfants, c'est pourquoi SantéBD recommande l'utilisation de cette fiche avec un parent, un éducateur ou un professionnel de santé.

Grâce à l'application santéBD vous avez la possibilité de ne pas afficher les dessins qui pourraient heurter sa sensibilité.

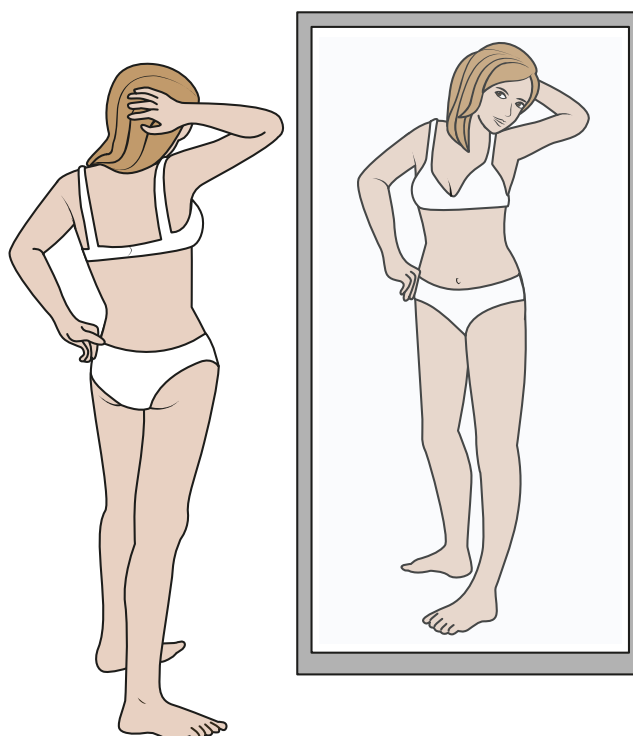


# A l'adolescence, je change...

## dans ma tête

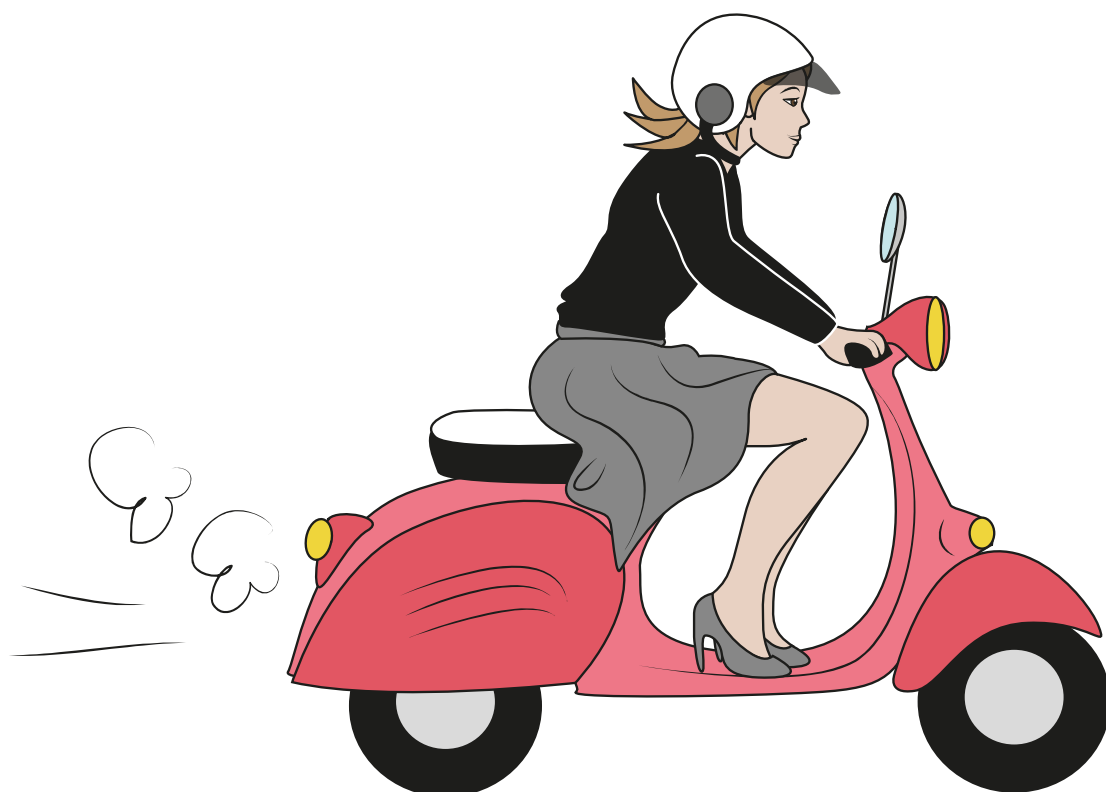
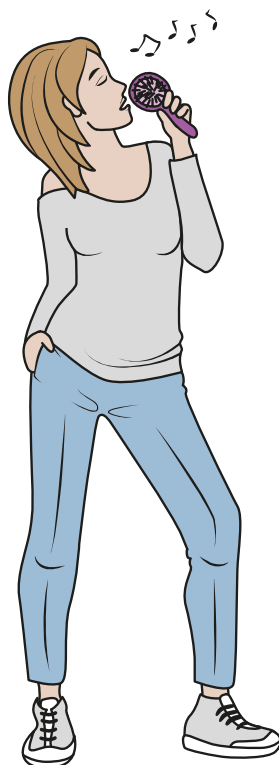


**et dans mon corps.**



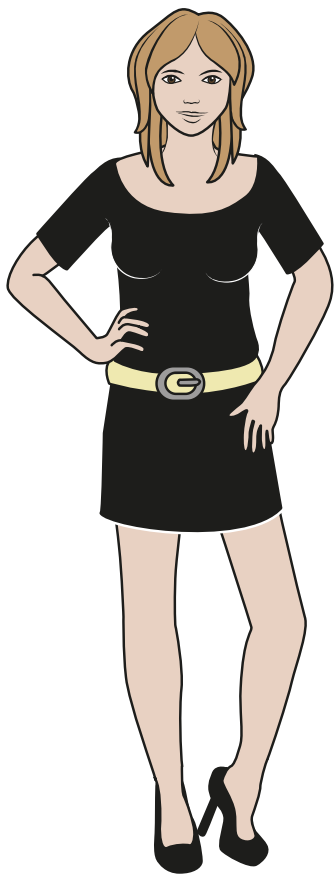
# Je change dans ma tête, mon comportement change.

Je me sens devenir une femme.



**Je peux avoir envie de changer de look.**

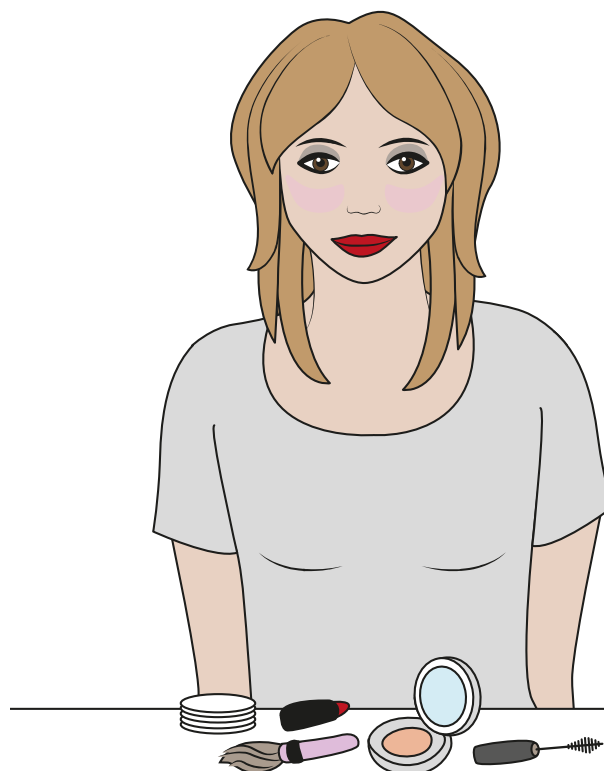
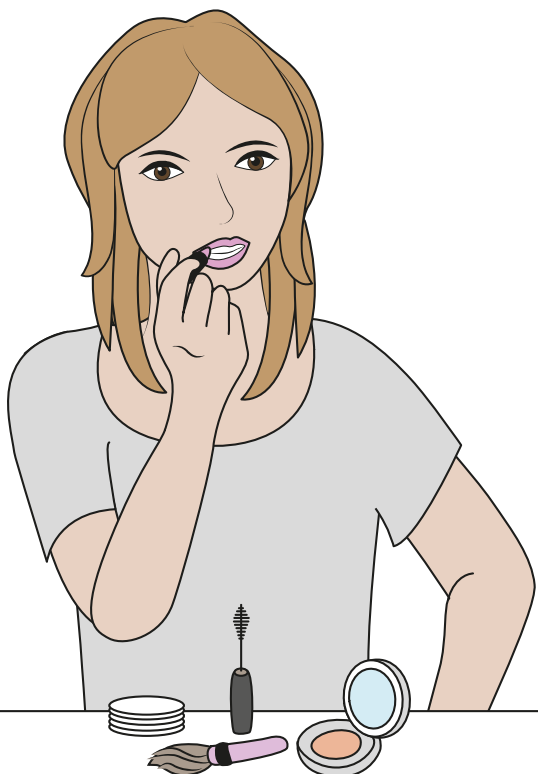
- **Je peux avoir envie de m'habiller de manière différente.**



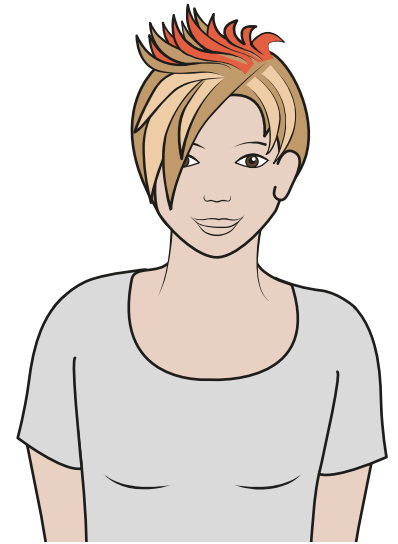
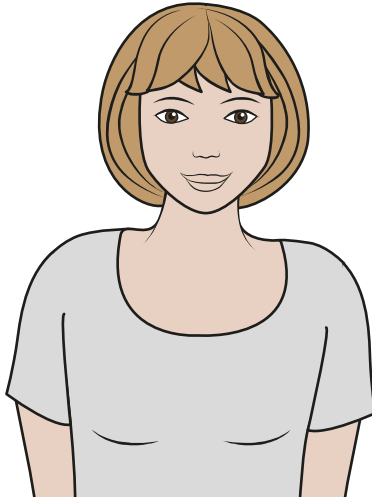
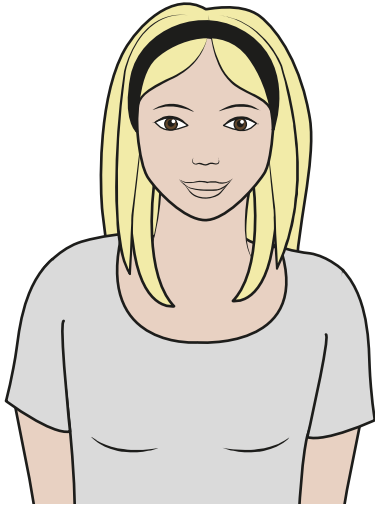
- **Je peux avoir envie de me maquiller :**

un peu,

ou beaucoup.

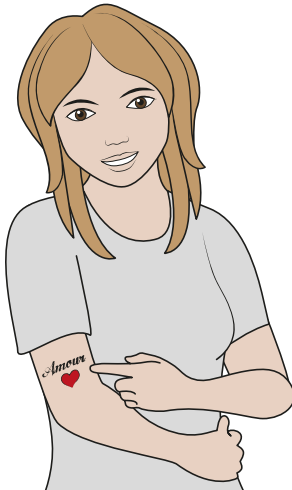


● Je peux avoir envie de changer de coiffure.



● Je peux avoir envie de me faire faire :  
avant 18 ans avec l'autorisation de mes parents :

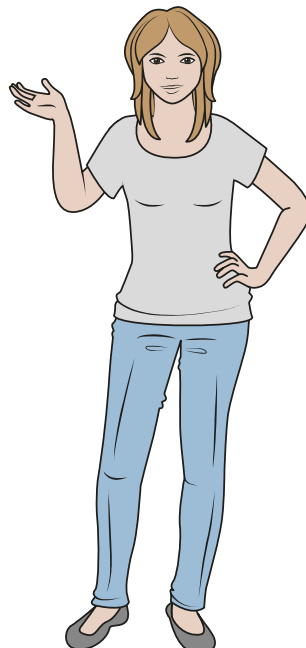
**un tatouage,**



**un piercing.**

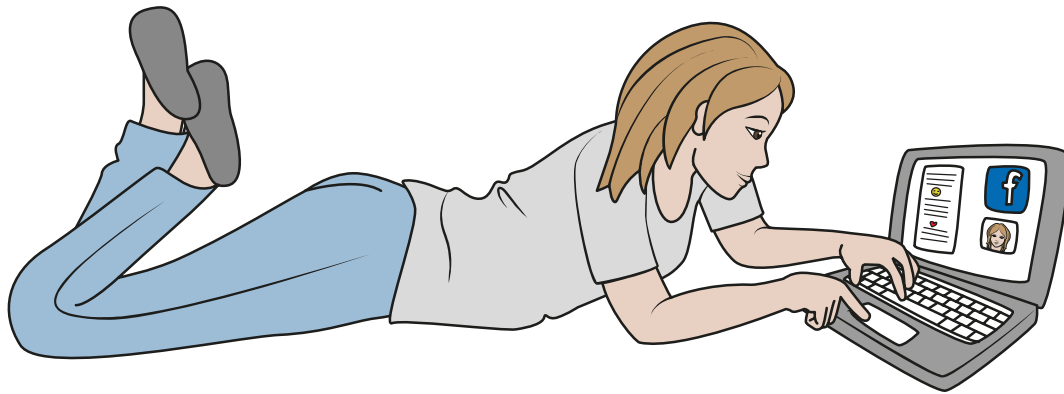


**Je peux aussi avoir envie d'être comme tout le monde !**

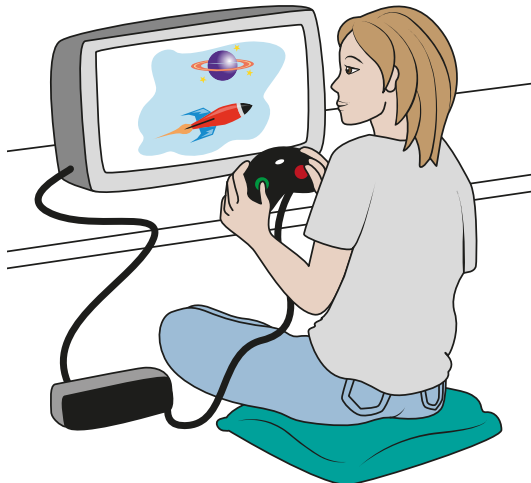


## Je peux avoir envie de faire des choses différentes.

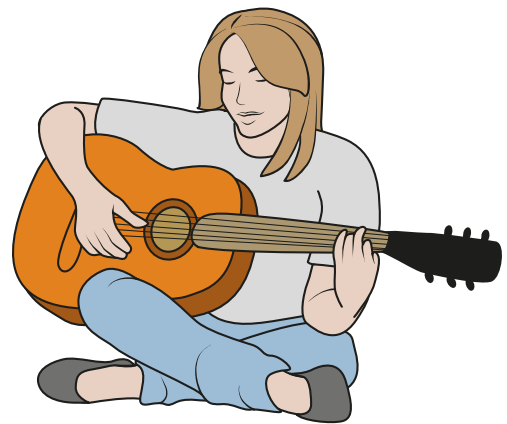
- Passer du temps sur les réseaux sociaux.



- Jouer avec la console.



- Faire de la musique.



- Faire du sport.



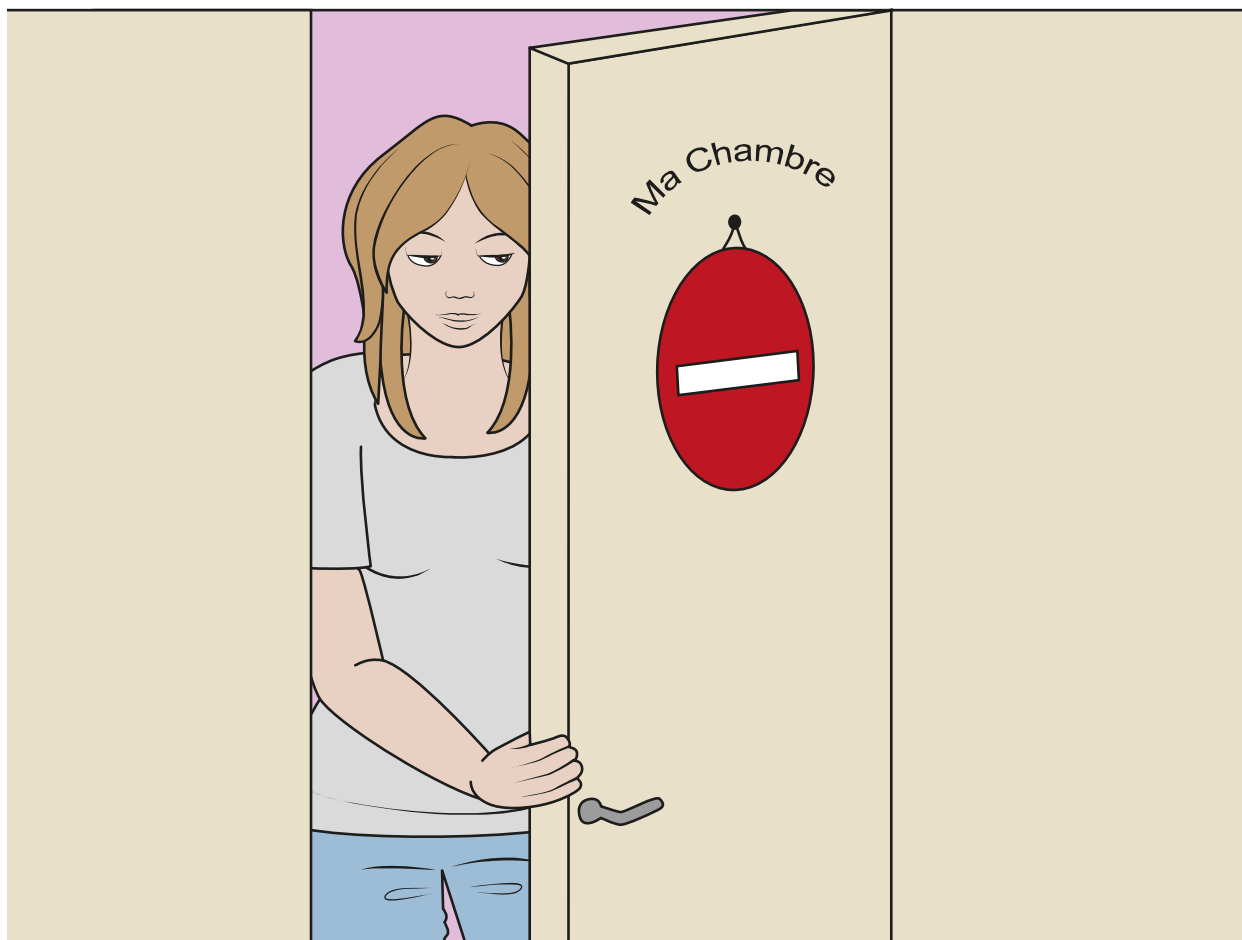
- Sortir et danser.



**Je peux avoir envie d'être toute seule.**



● **Je peux même avoir envie de m'enfermer et rester dans mon coin.**



# Je change dans ma tête...

## Je ne sais pas ce que je veux.

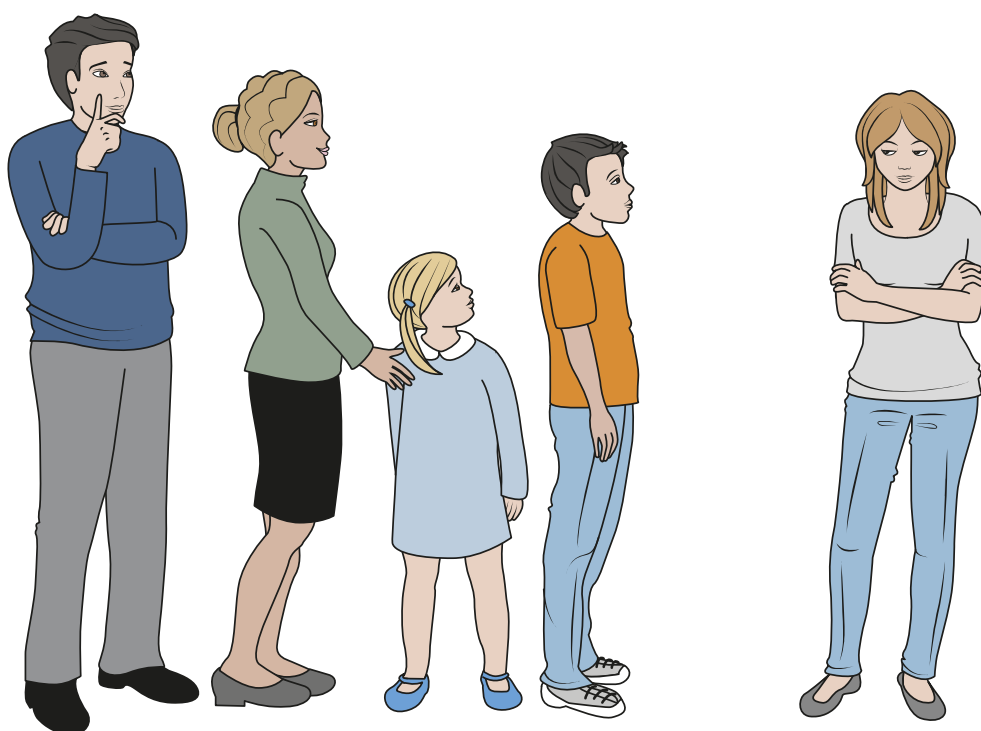
## Je me pose plein de questions.

Mon corps a changé.

- Je ne me reconnais plus.

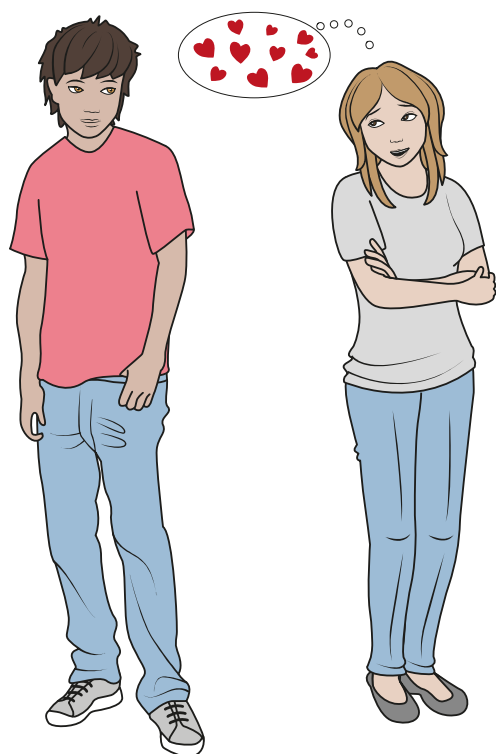


- J'ai l'impression que les autres me regardent plus qu'avant.

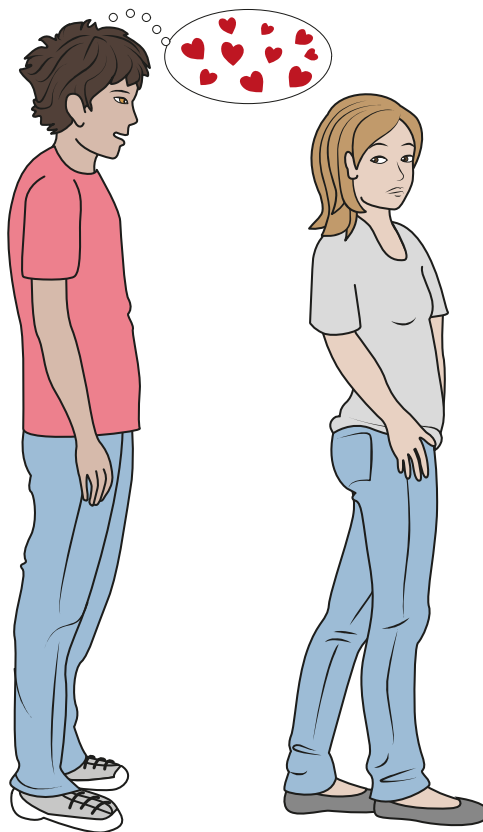


## Je peux ressentir :

- du désir pour une personne.

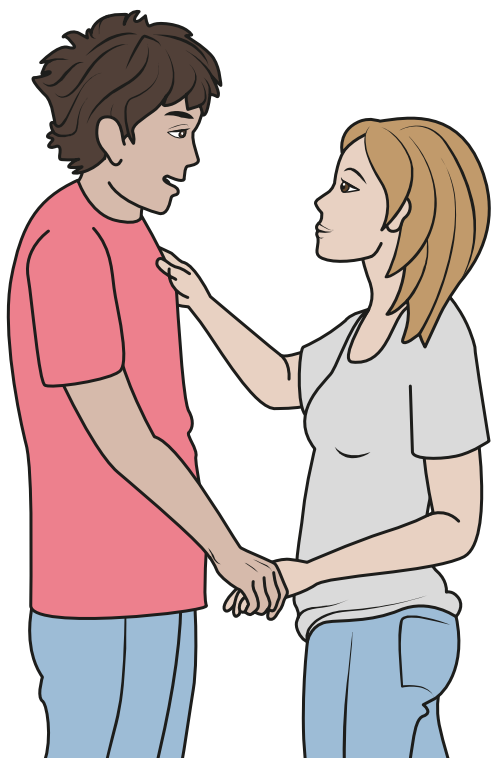


- qu'une personne me désire.

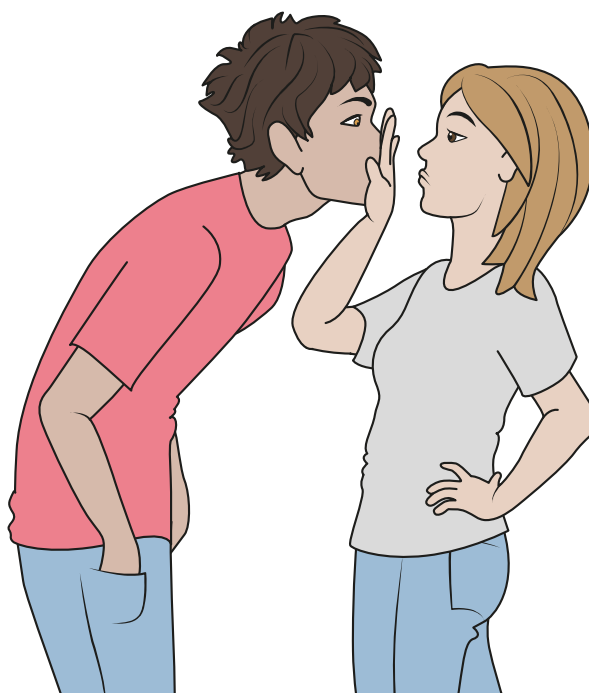


## Je dois me faire respecter.

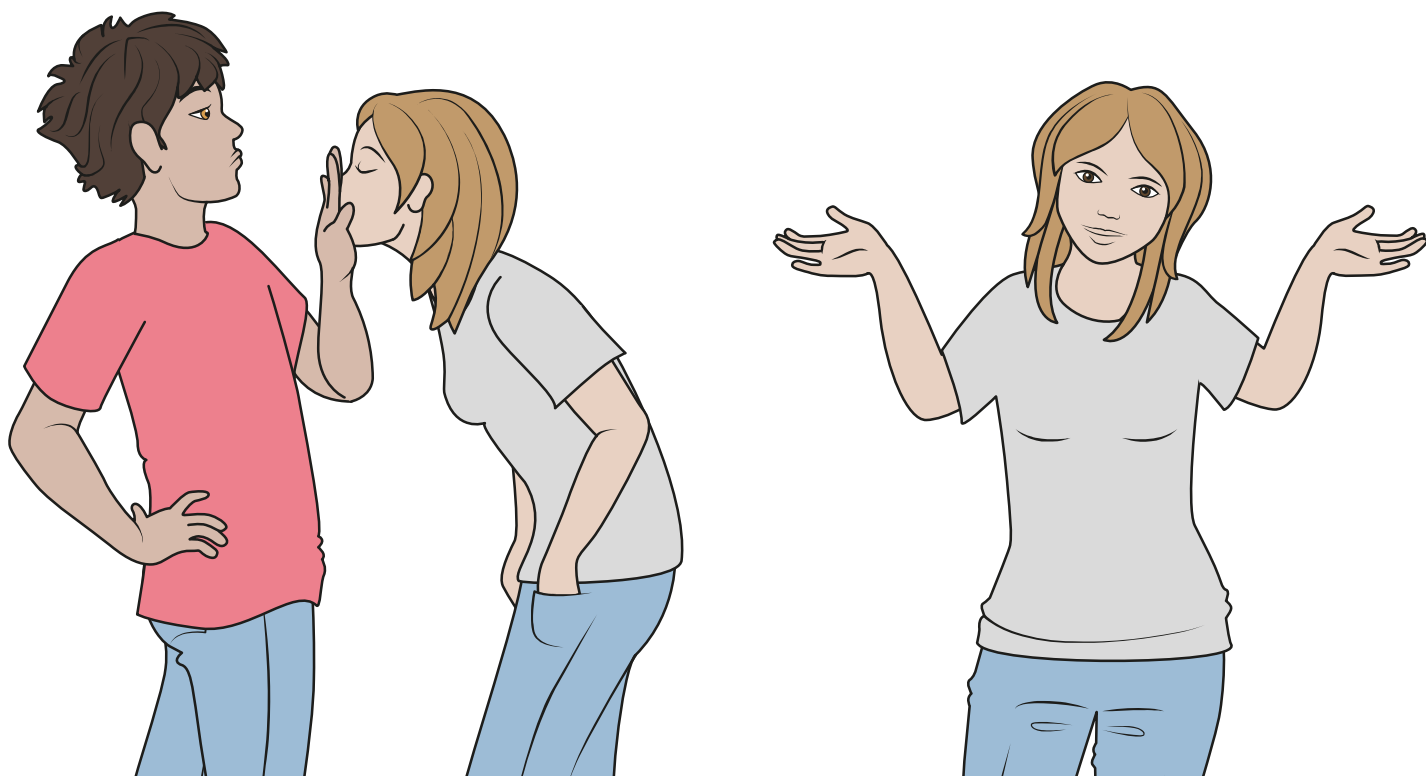
- J'ai le droit de dire oui si j'en ai envie.



- Je dois dire non si je ne suis pas d'accord.

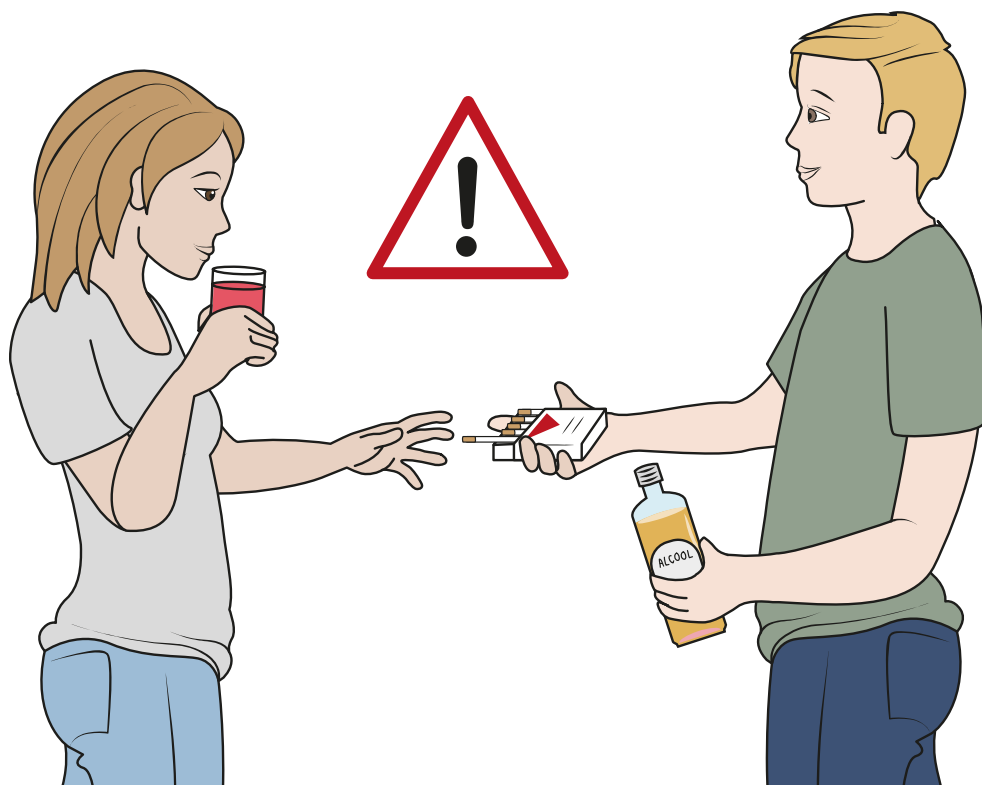


**Je dois aussi accepter les refus des autres.**



**Je peux avoir envie de fumer ou boire de l'alcool.**

- Je peux être tentée pour faire comme les autres.
- J'ai le droit de dire «non».
- C'est mauvais pour ma santé.



Voir les fiches "Les dangers de l'alcool" et "Les dangers du tabac".

## Je peux rencontrer des jeunes qui fument de la drogue.

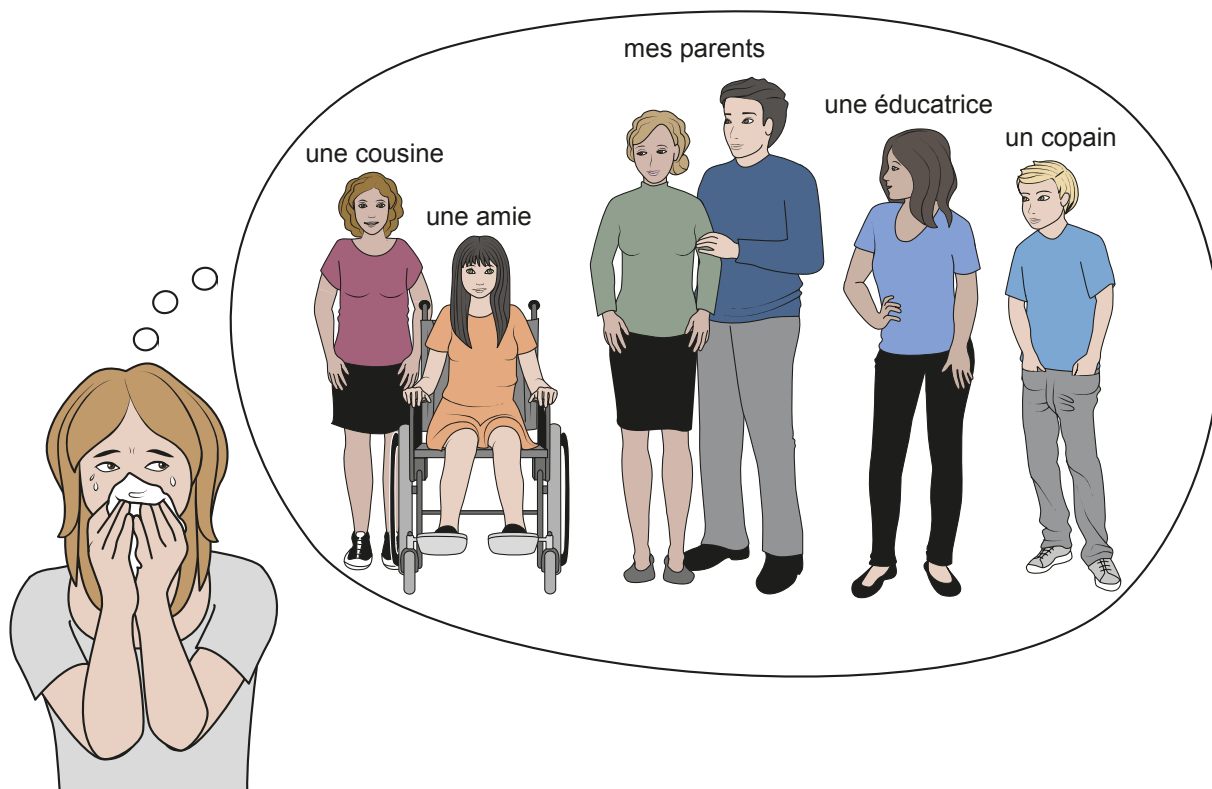
- Je ne dois pas me laisser entraîner : c'est très mauvais pour ma santé.
- En France c'est totalement interdit.



Voir la fiche «Les dangers du cannabis».

## Je peux demander de l'aide si je ne sais pas quoi faire.

- Ma famille et mes amis peuvent m'aider.



● Je peux aussi appeler le «Fil Santé Jeunes» au 0 800 235 236.

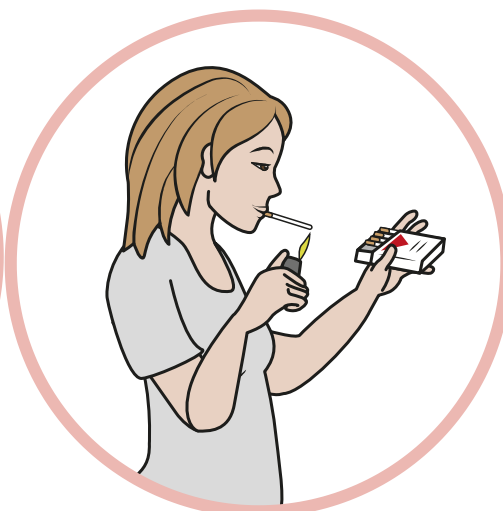


**Je peux parler de tous mes problèmes, par exemple :**

Je fais des choses bizarres quand je bois.



Je fume trop.



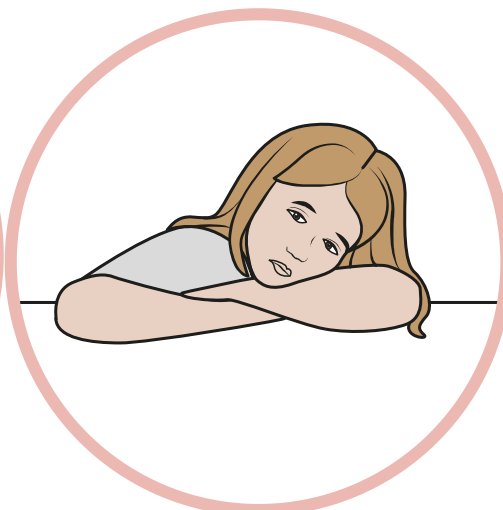
Je deviens accro à la drogue.



Je reçois des insultes sur les réseaux sociaux.



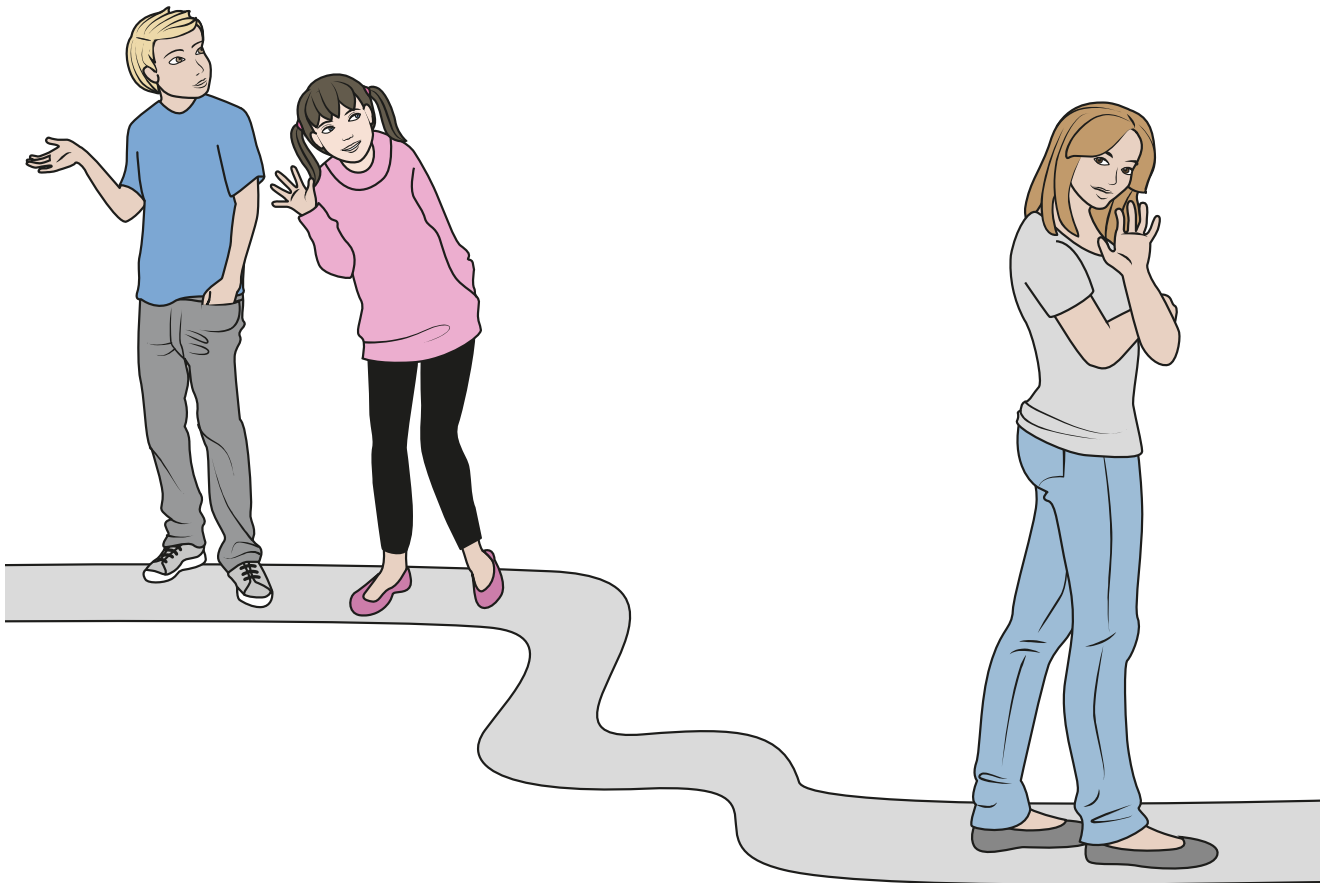
Je me sens super triste.



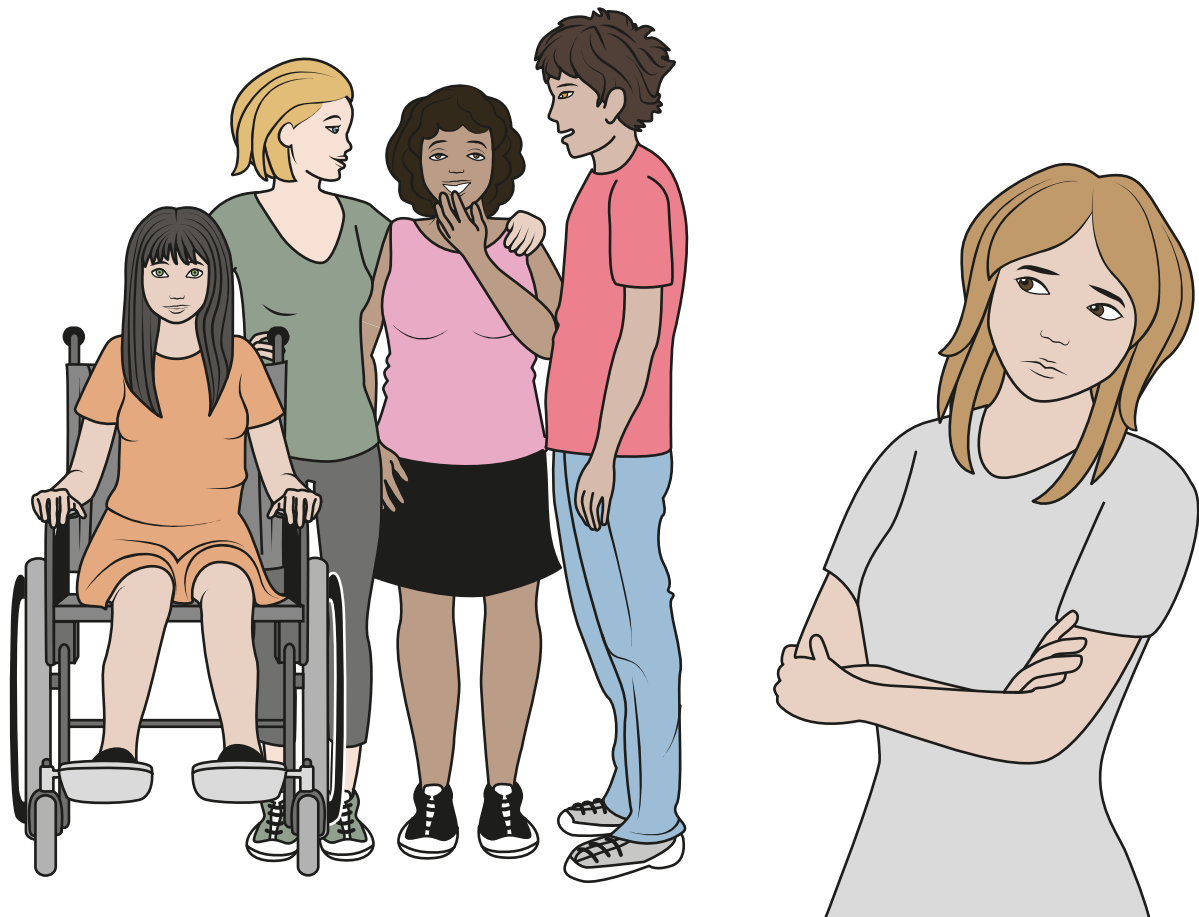
Des personnes se moquent de moi.



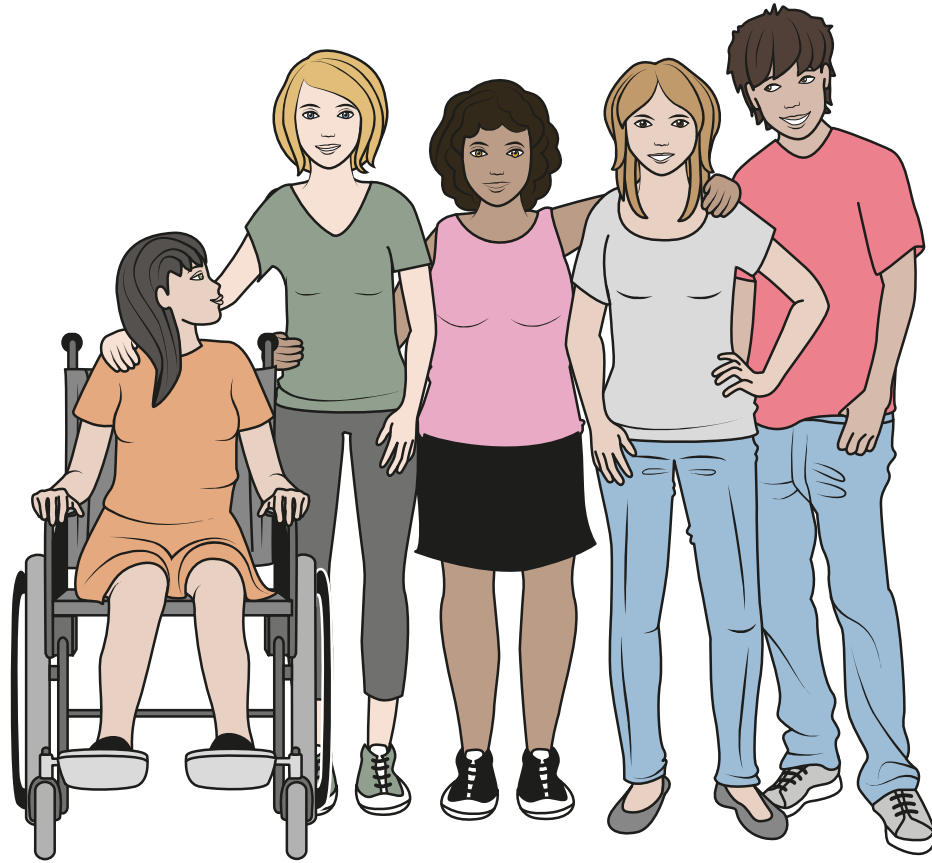
- **Parfois, mes amis d'avant ne m'intéressent plus.**



- **Mais comment me faire de nouveaux amis ?**

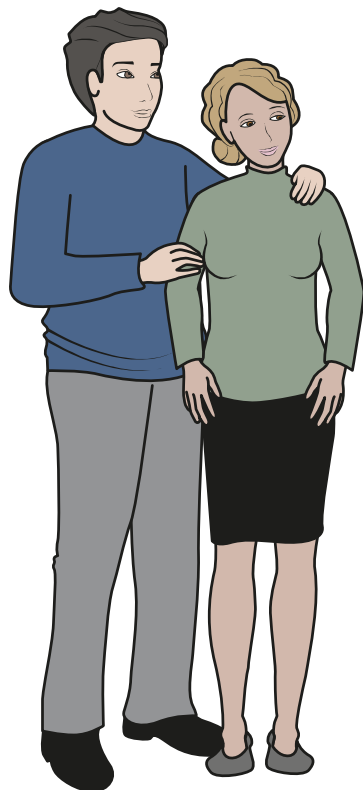


- J'ai envie de faire partie d'un groupe.
- J'ai envie de leur plaire.
- J'ai envie d'être proche d'eux.

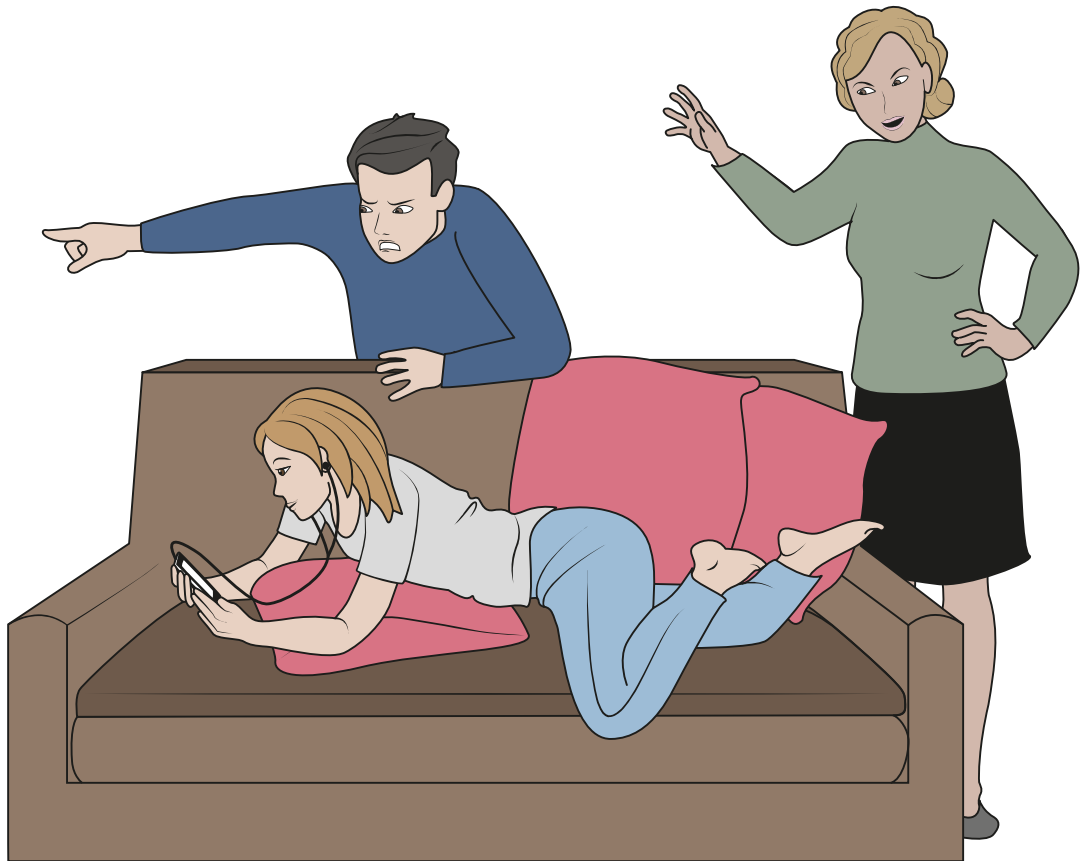


### Je change de comportement avec mes parents.

- J'aime mes parents mais parfois je les trouve vraiment trop bêtes !



● Eux aussi me trouvent bête.



● Je ne suis plus d'accord avec mes parents.

● On se dispute souvent.



● J'ai l'impression qu'ils ne m'aiment plus...

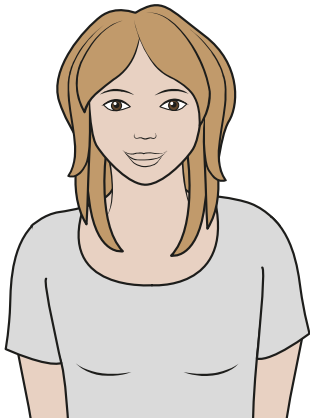


● ... mais ils m'aiment quand même !



● Mon humeur change d'un seul coup !

Je suis gaie.



Je suis triste.



J'ai envie de rire.



Je suis en colère.



Je rougis.



J'ai envie de pleurer.

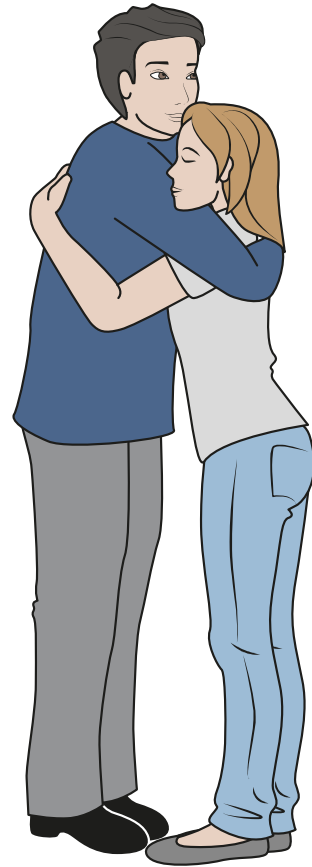


Je suis heureuse.

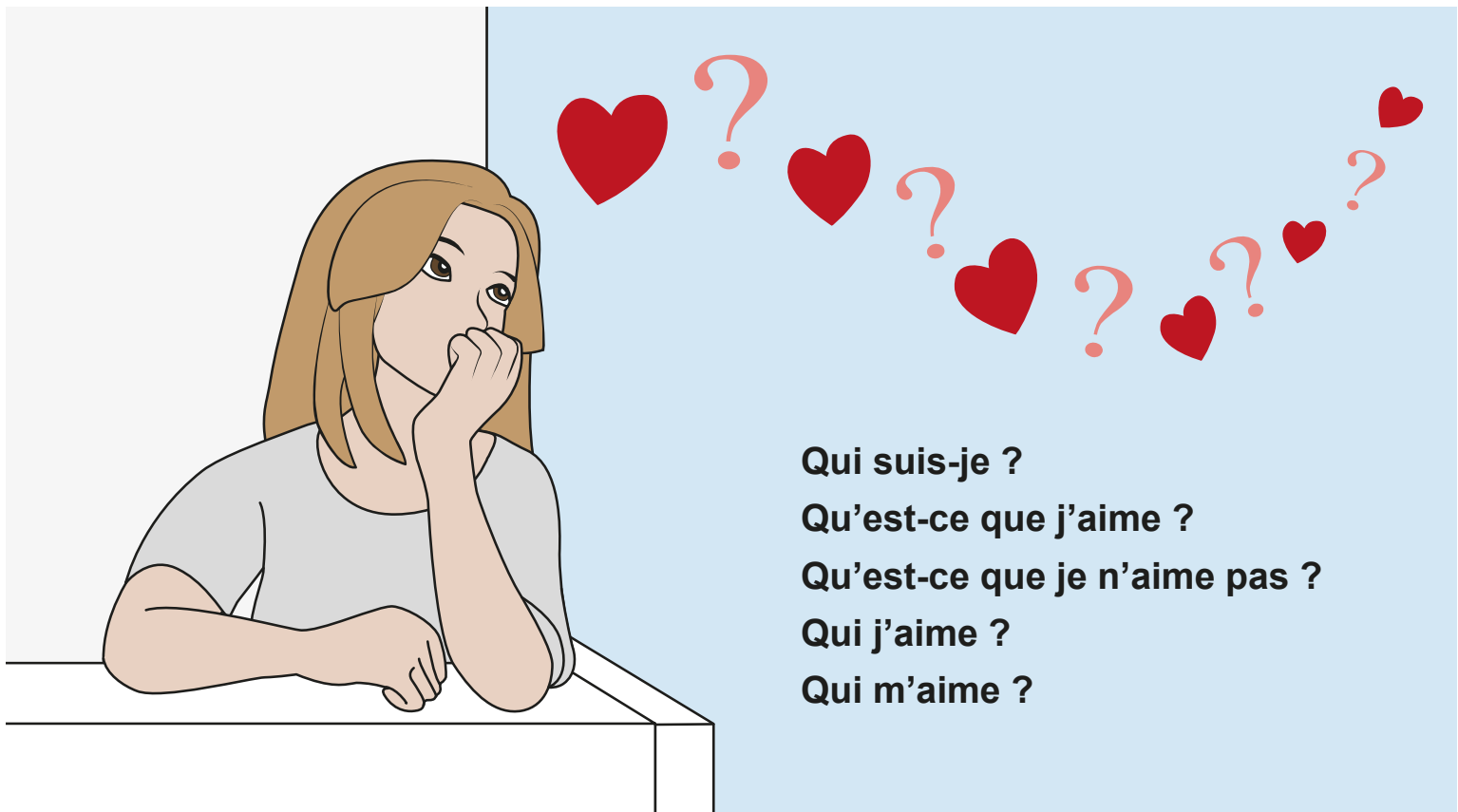


● **Parfois je deviens violente et je ne peux plus me contrôler.**

J'ai besoin qu'on m'aide à me calmer.



**Je me pose des grandes questions sur ma vie.**



**Qui suis-je ?**

**Qu'est-ce que j'aime ?**

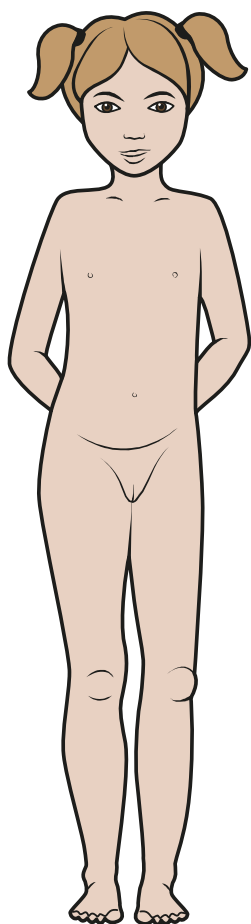
**Qu'est-ce que je n'aime pas ?**

**Qui j'aime ?**

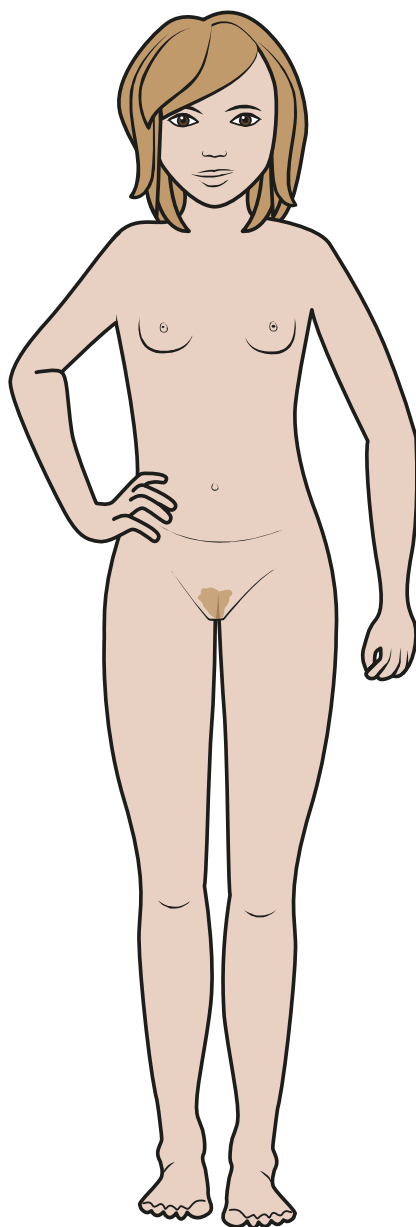
**Qui m'aime ?**

# Je suis une adolescente, je change aussi dans mon corps.

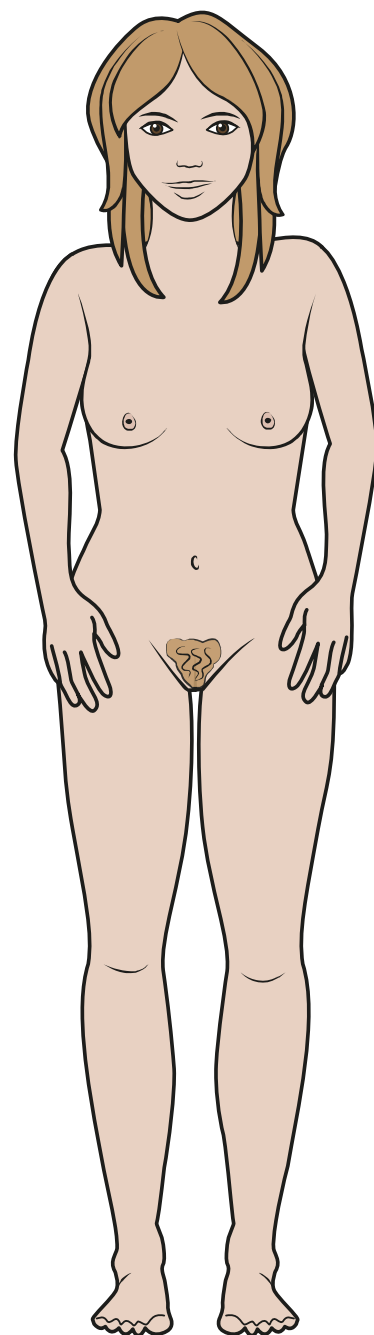
Je sens et je vois des changements dans mon corps.



Enfant

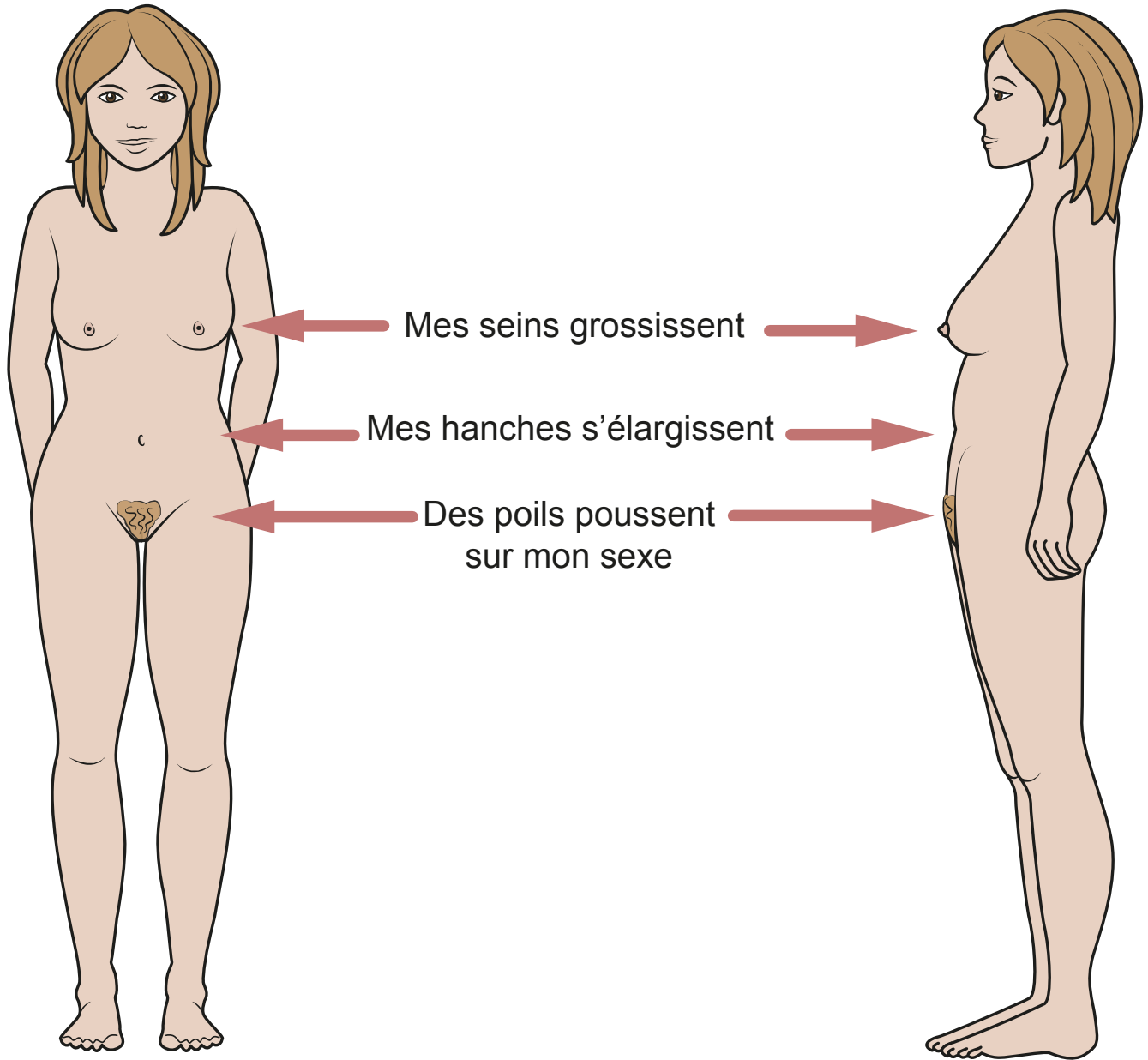


Ado

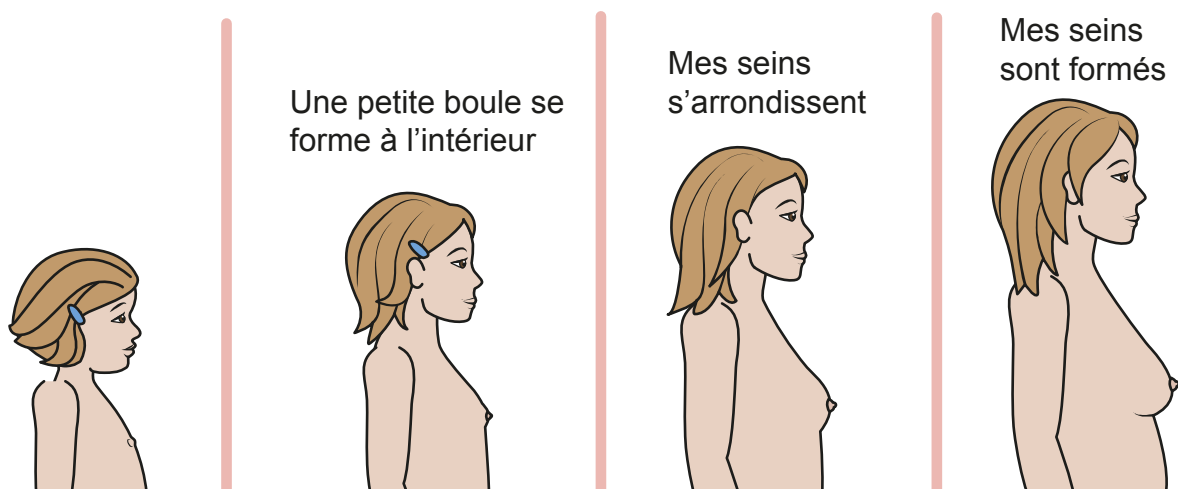


Adulte

● Je peux voir que :



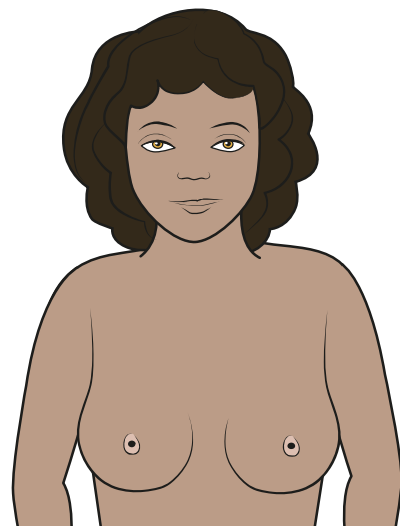
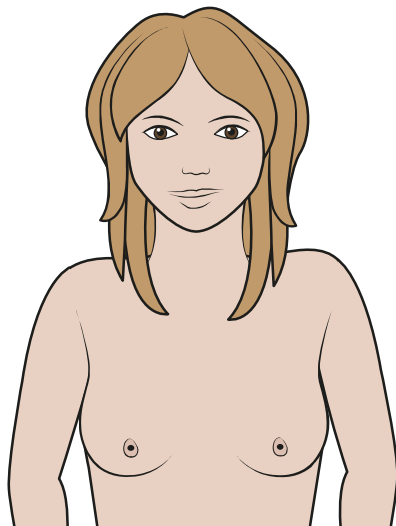
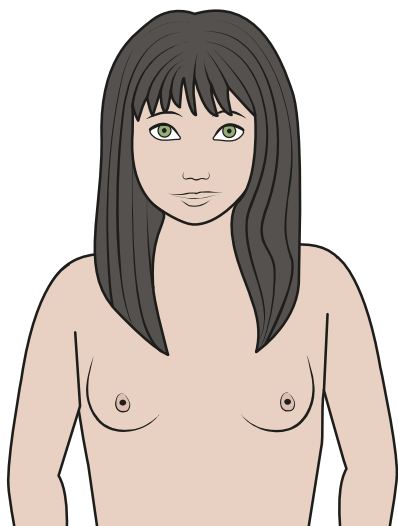
● Mes seins vont grossir pendant plusieurs années.



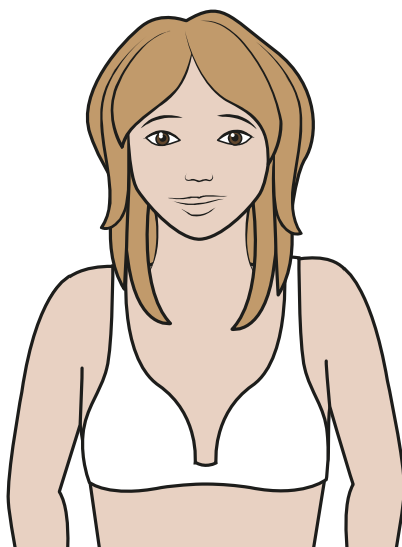
- **Quand ils commencent à pousser, mes seins deviennent très sensibles.**  
Je peux avoir mal si je me cogne ou si je m'appuie.



- **A l'âge adulte, il peuvent être plus ou moins gros.**

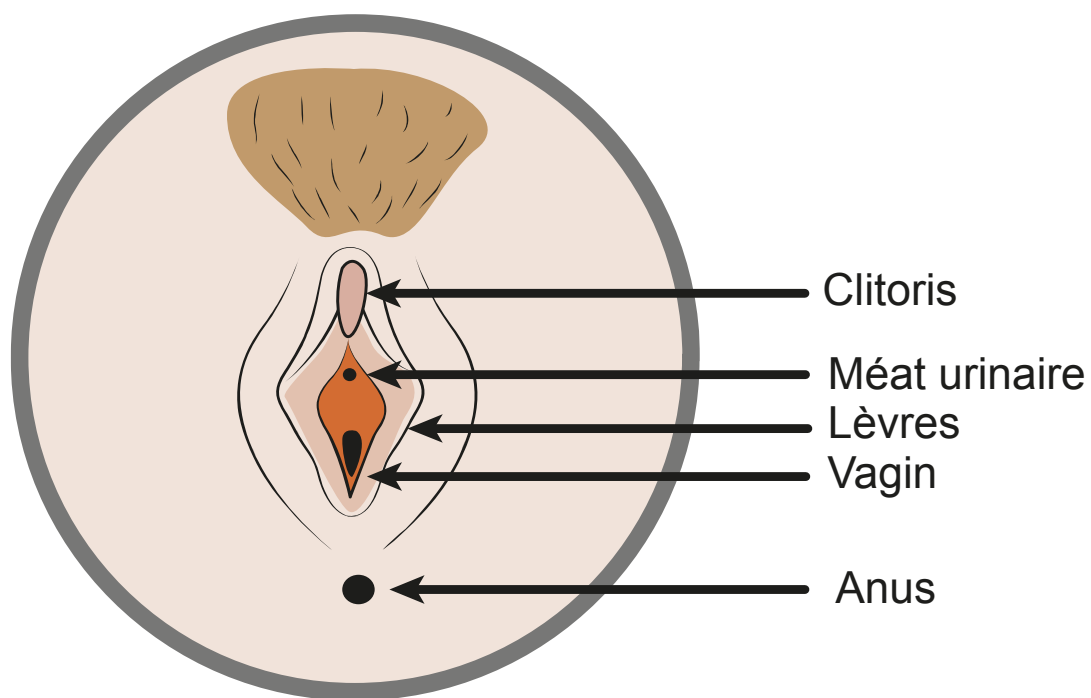
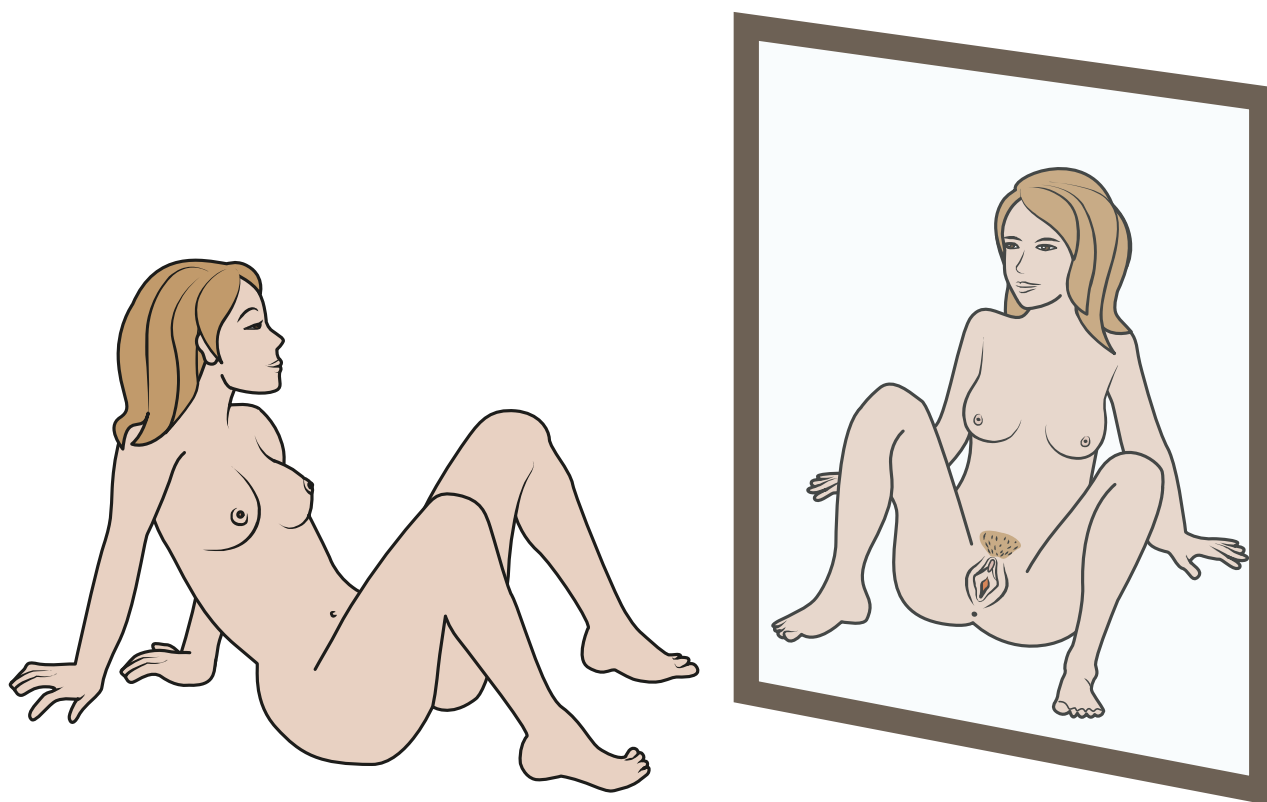


- **Quand ma poitrine grossit, je peux porter un soutien-gorge.**



## Mon sexe aussi change de forme.

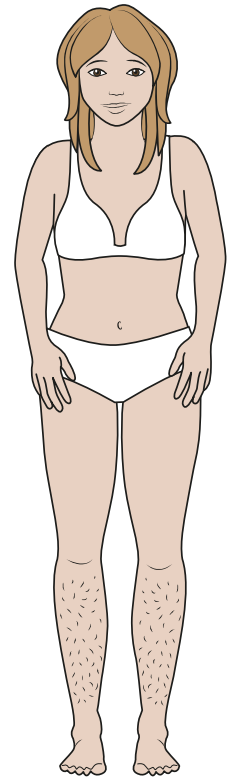
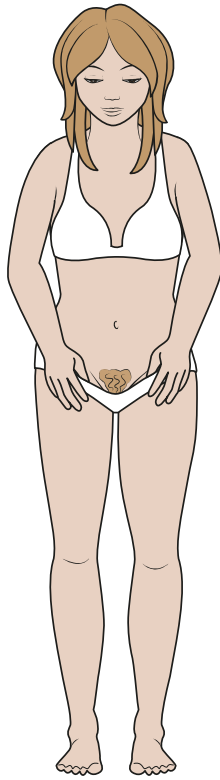
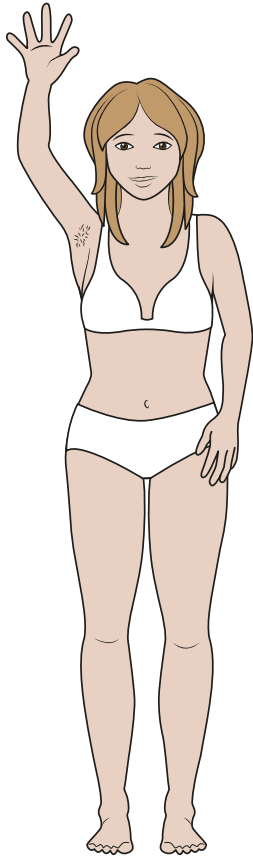
- Je peux avoir envie de regarder mon sexe dans le miroir.



**Pour chaque femme le sexe est différent.**

Il y en a des gros, des petits, des clairs et des foncés, avec des grosses lèvres ou des petites lèvres.

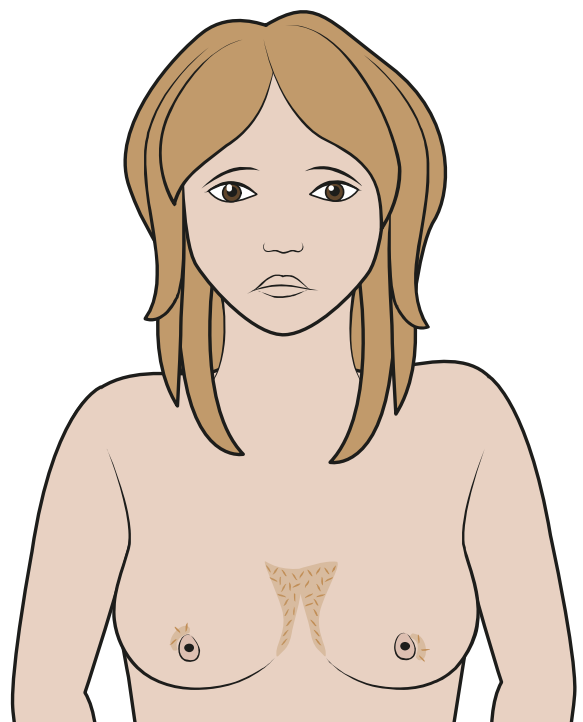
**Des poils apparaissent sous mes bras, sur mon sexe, et sur mes jambes.**



● **Parfois, je peux même en avoir un peu :**

sur le visage,

sur les seins.



**Je peux avoir de l'acné : c'est des boutons sur la peau.**

● **Sur le visage,**



● **parfois dans le dos.**



**Mes cheveux peuvent devenir gras.**

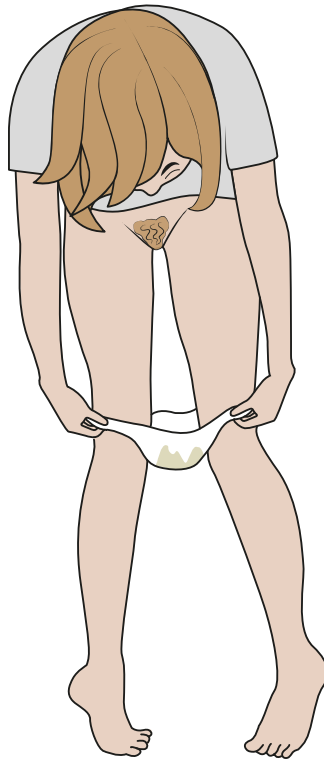


**L'odeur de mon corps change et devient plus forte.**



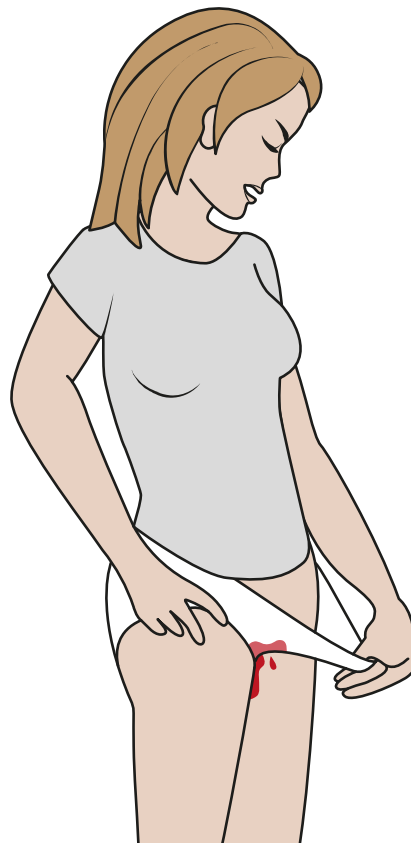
## Ma culotte se salit plus qu'avant.

- **Je vois des traces parfois blanches ou un peu jaunes.**  
Ce sont des pertes blanches : c'est normal.

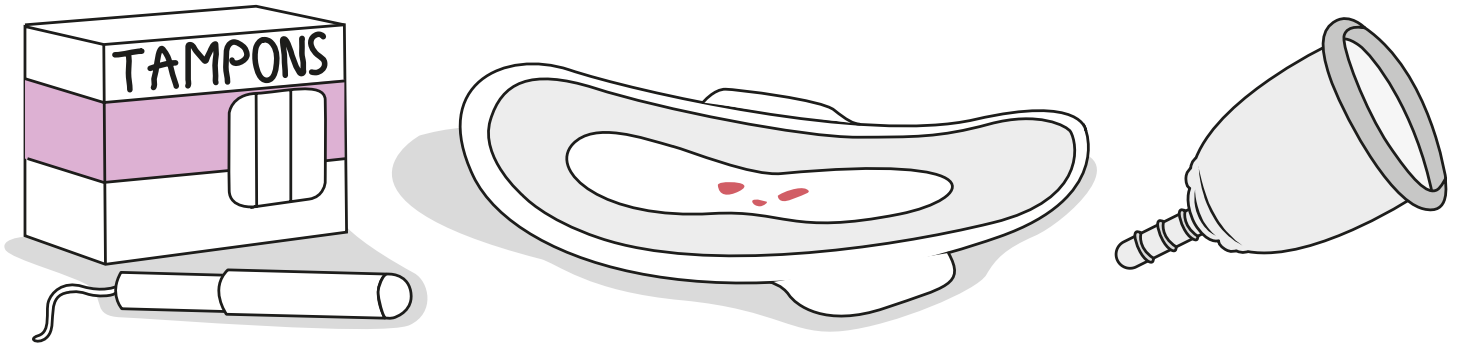


## Un jour, j'ai mes règles.

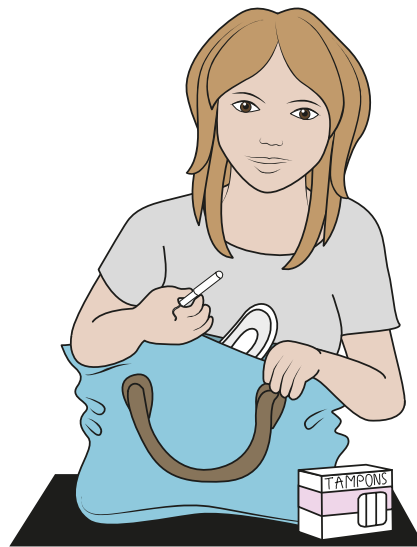
- **C'est du sang qui coule de mon sexe : c'est normal.**  
C'est le cycle menstruel : ça m'arrive tous les mois et ça dure 4 à 6 jours.



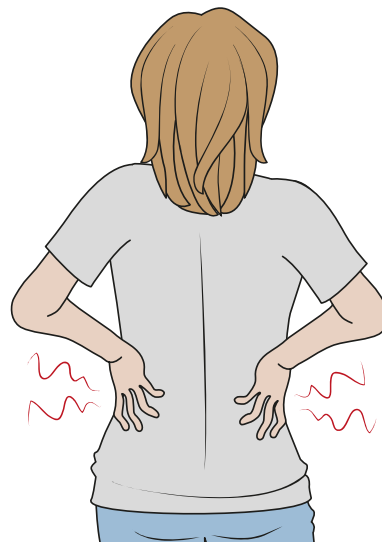
- **Pour éviter de me tacher avec le sang, j'utilise une protection.**  
Une serviette hygiénique, un tampon ou une coupe menstruelle.



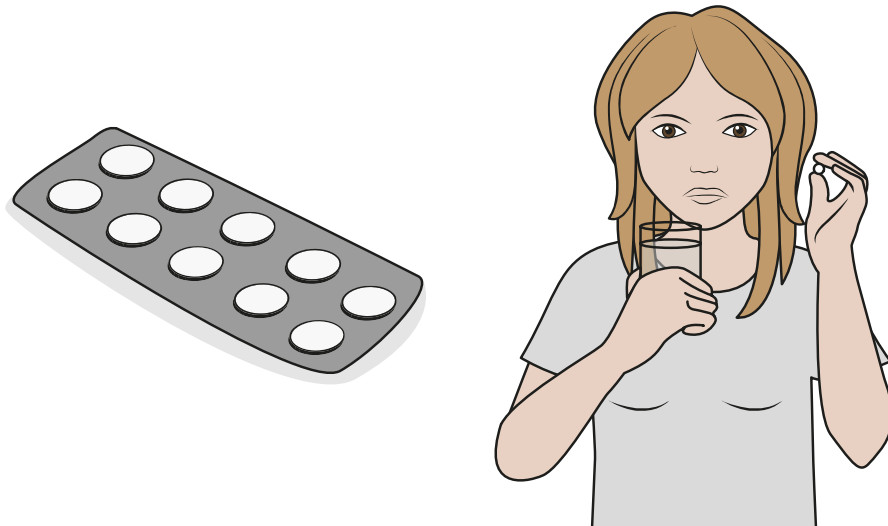
- **Quand j'ai mes règles, j'ai toujours des protections dans mon sac.**



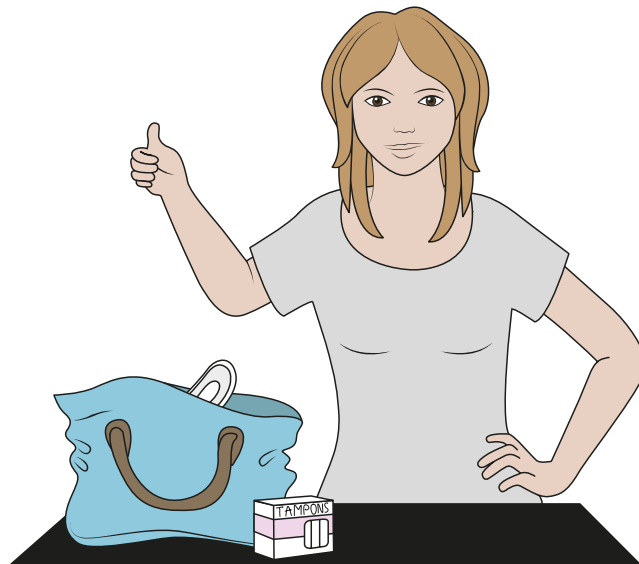
- **Pendant mes règles, je peux avoir mal à la tête, au dos et au ventre.**



● Je peux demander un médicament pour calmer la douleur.



● Mais parfois ça ne fait pas mal du tout.

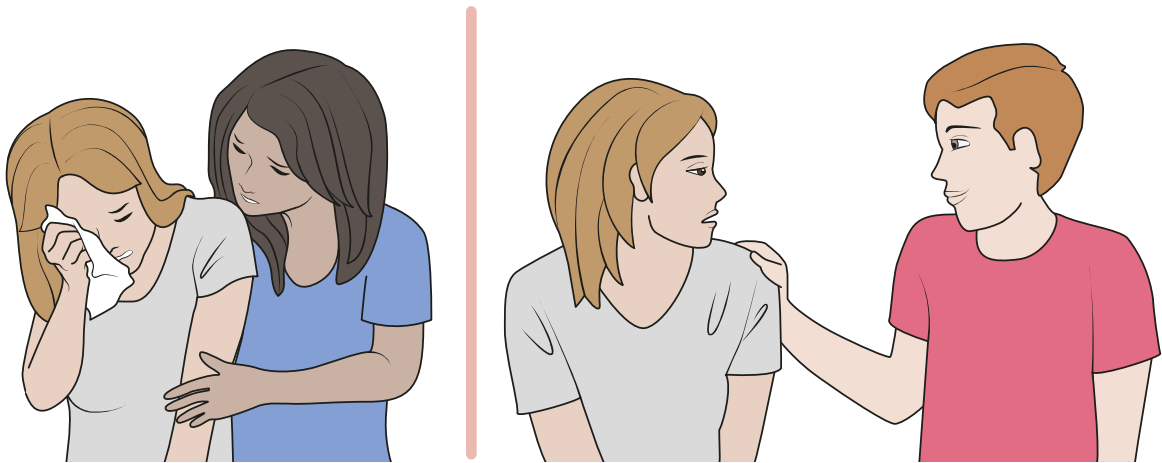


● Pendant mes règles, je peux ressentir des changements d'humeur.



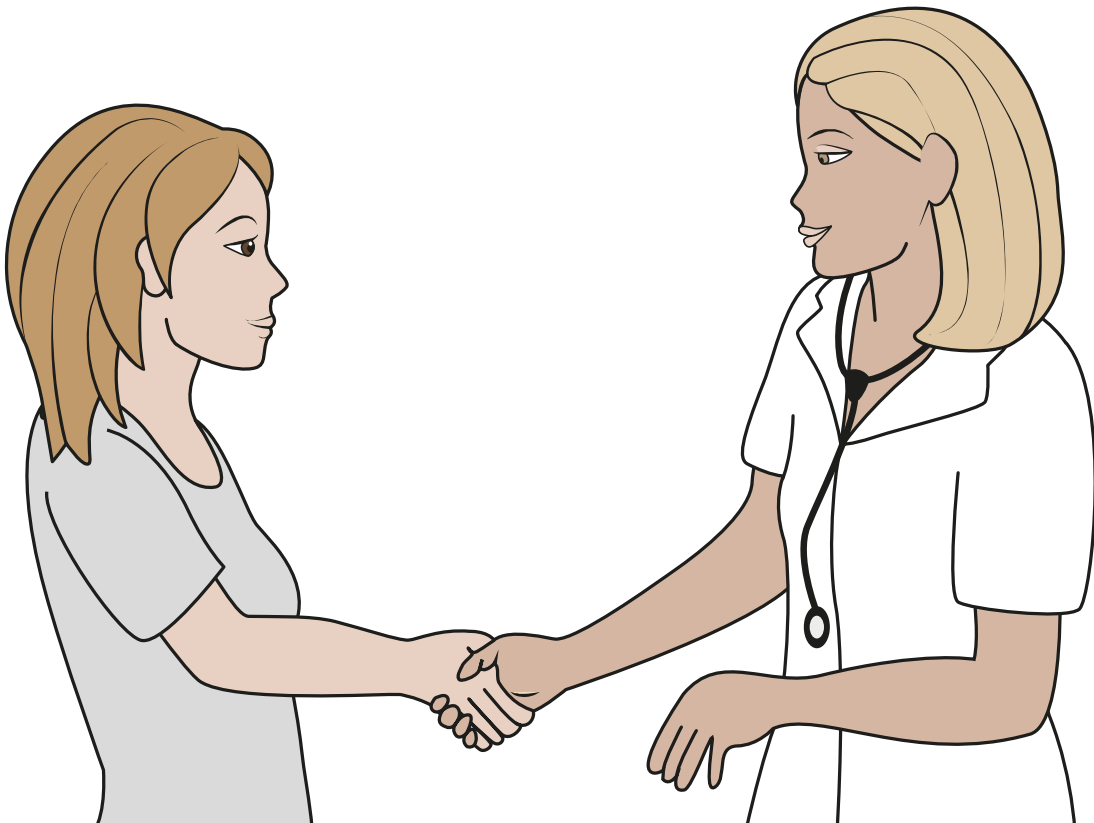
## Je peux parler de tous ces changements.

- **Avec quelqu'un que j'aime bien et en qui j'ai confiance :**  
mes parents, mon frère, ma soeur, un copain, une copine, un éducateur, ...



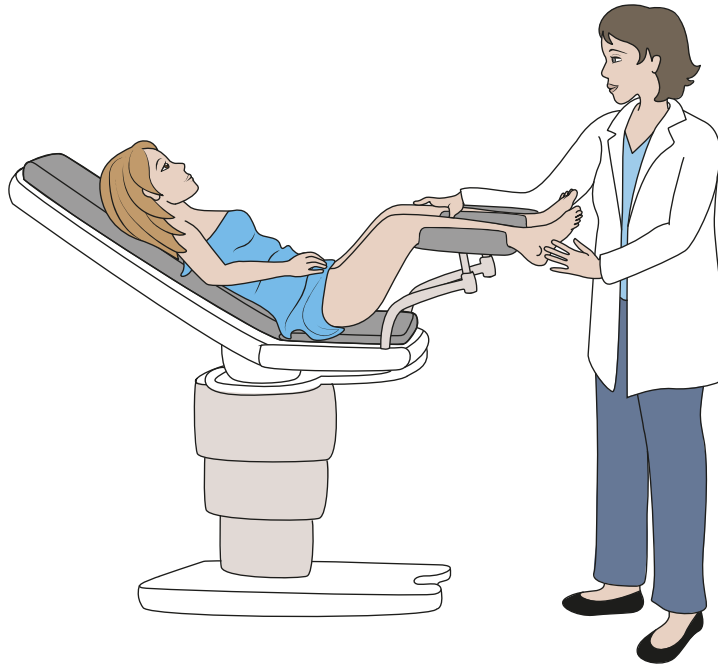
- **Je peux aussi demander à parler avec un professionnel de santé :**  
mon docteur, un infirmier, un psychologue.

Je peux choisir une femme si je préfère.



- **Il existe aussi des spécialistes : gynécologue ou sage-femme.**

Ce sont des professionnels de santé qui s'occupent surtout des questions de sexe, des règles et de la grossesse.



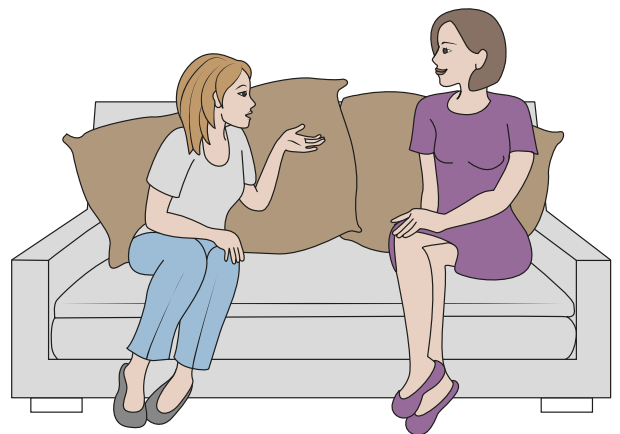
Voir la fiche "J'ai un rendez-vous de gynécologie".

- **Il y a aussi des centres d'information et de dépistage.**

Je peux y aller seule, avec un ami ou une amie.

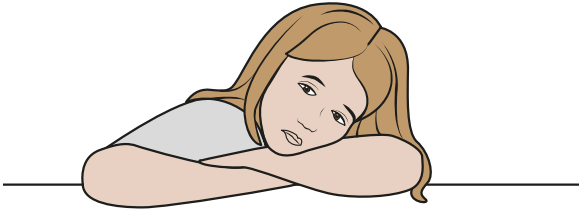
Je n'ai pas besoin de le dire à mes parents.

C'est gratuit.



**Je dois absolument aller voir un professionnel de santé si :**

- je me sens déprimée,



- je bois ou je fume trop,
- je me drogue,



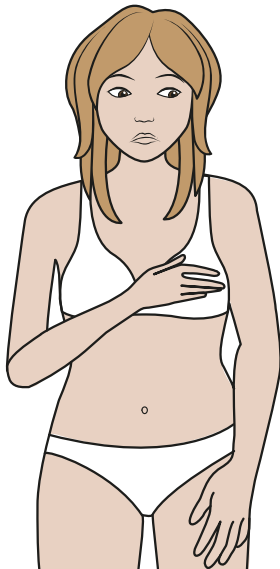
- mes règles sont très douloureuses,



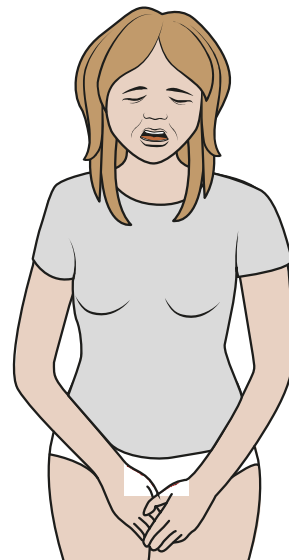
- mon acné est très forte,



- je sens une grosseur dans ma poitrine,



- j'ai une sensation ou une odeur désagréable dans mon sexe.



- si je veux poser des questions avant d'avoir un rapport sexuel :
  - des questions sur les moyens de contraception.
  - des questions sur les maladies qu'on peut attraper (ce sont les I.ST.).



Voir la fiche :

## LA CONTRACEPTION

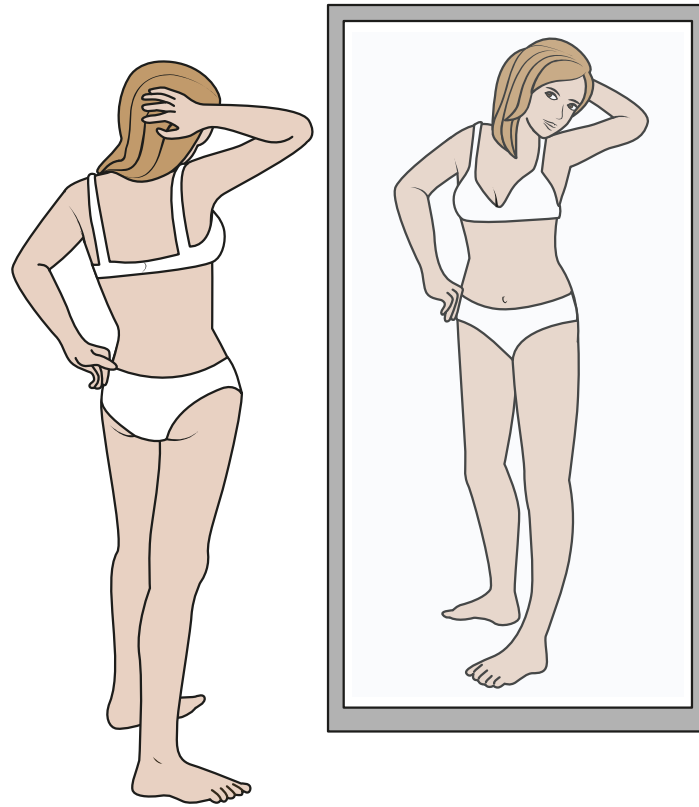
La contraception, c'est quoi ?

Voir la fiche :

## LA CONTRACEPTION

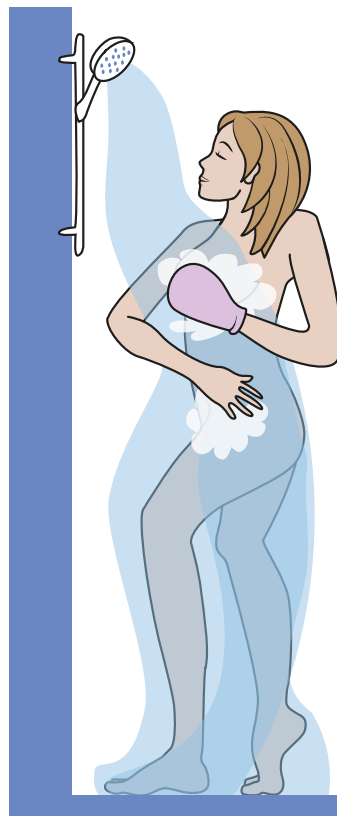
Je choisis mon moyen de contraception.

# Mon corps change... J'en prends soin.



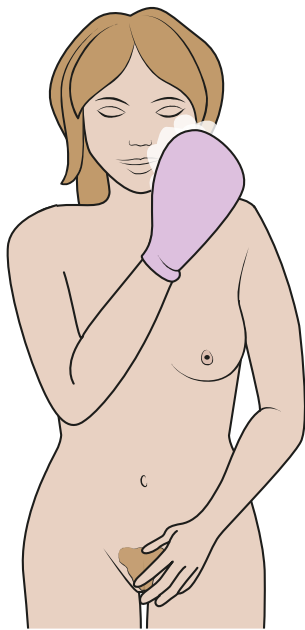
**Je fais attention à mon hygiène.**

- **Je me lave tous les jours.**

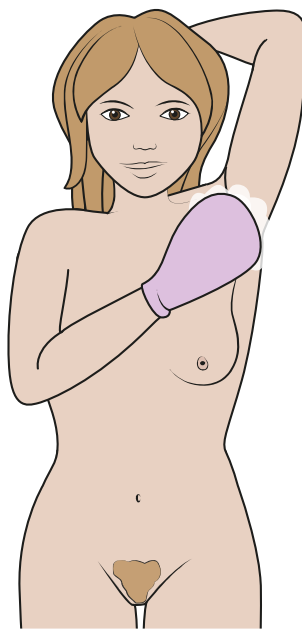


● **Je n'oublie pas de me laver :**

**le visage**

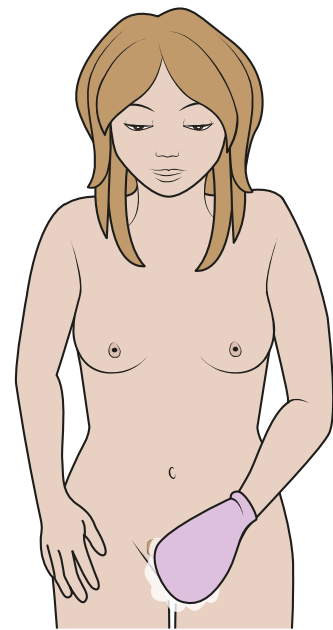


**sous les bras**



**le sexe**

Je le fais doucement,  
en allant du sexe vers les fesses



Je ne mets pas trop de savon

**Si j'ai beaucoup de boutons, le docteur peut me donner un traitement.**

- **Je lave mon visage avec un savon spécial.**
- **Parfois, mon docteur me donne une pommade pour mes boutons.**
- **Mon docteur peut me dire de prendre un médicament.**



- Je ne dois surtout pas percer les boutons.



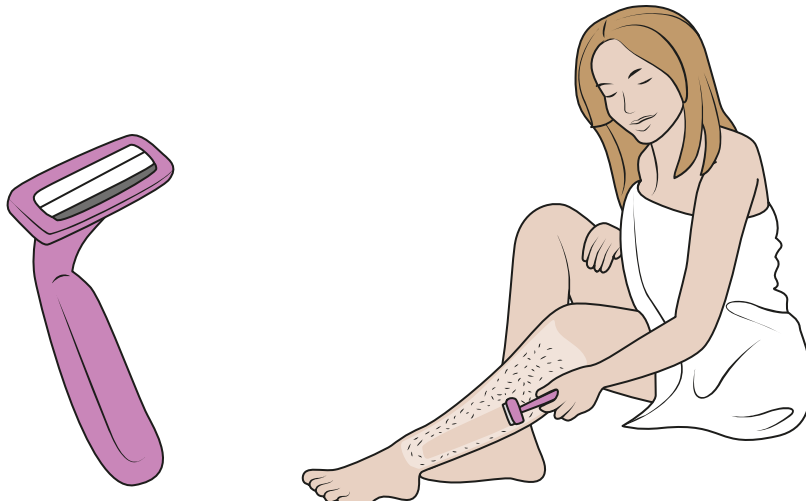
**Je peux mettre du déodorant sous mes bras après la douche.**



**Je peux avoir envie de retirer les poils qui ont poussé.**

- Je peux me raser les jambes ou sous les bras.

J'utilise un rasoir.



● **Je peux m'épiler les jambes et sous les bras :**

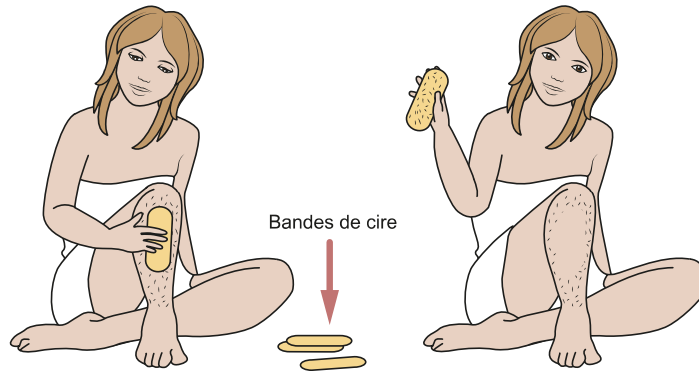
avec une crème spéciale,



avec un appareil électrique,



avec de la cire.



● **Pour le visage, il y a des méthodes spéciales pour retirer les poils.**

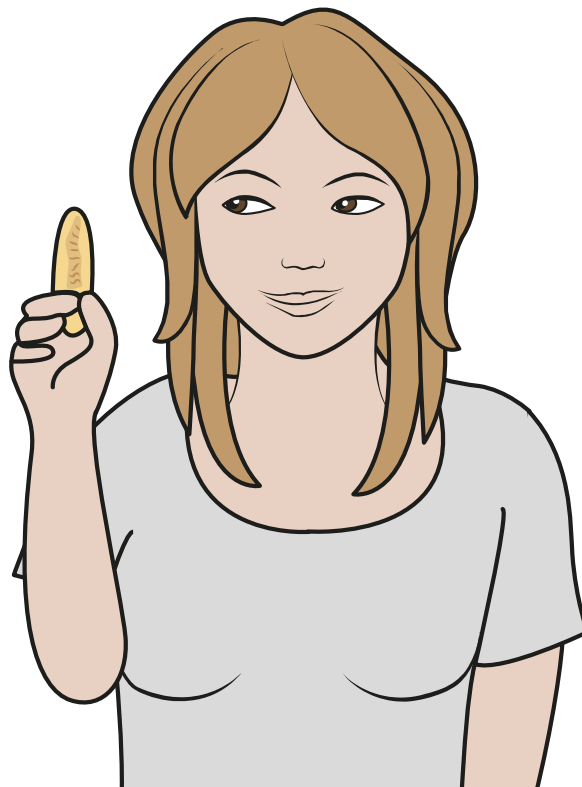
Il ne faut surtout pas utiliser le rasoir ou la crème dépilatoire :  
ça repousse trop vite et mes poils seront plus durs !



**Je peux les décolorer si j'en ai peu.**  
J'utilise un produit spécial.



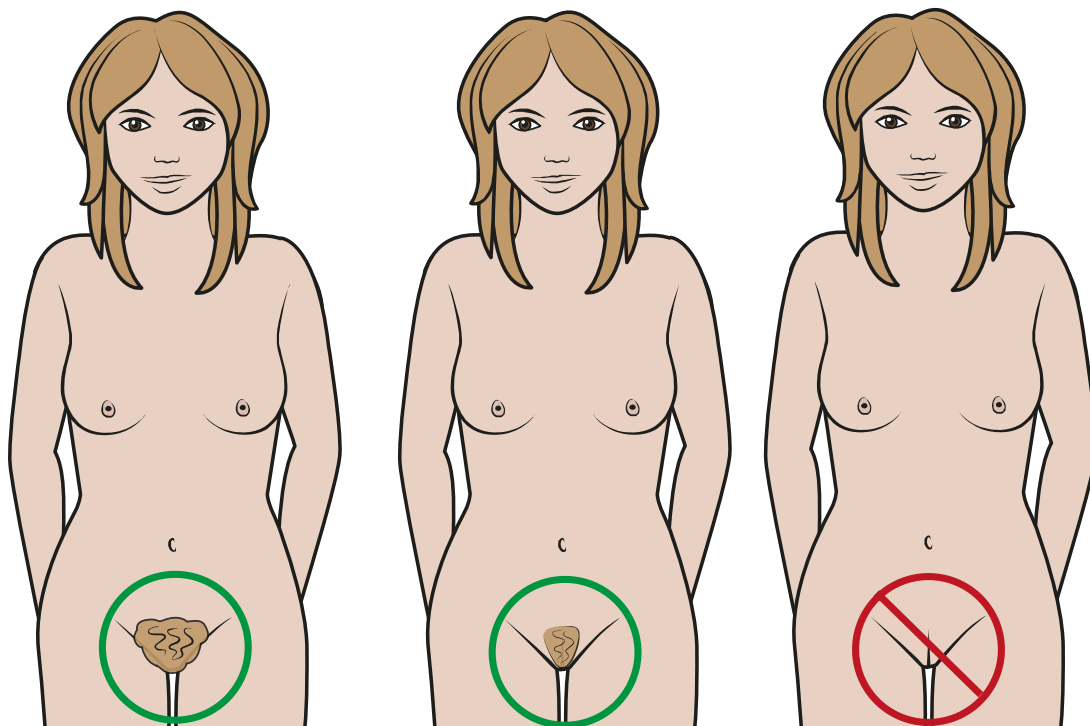
**Je peux les épiler.**  
J'utilise de la cire..



● **Le docteur conseille de ne pas retirer les poils sur le sexe.**

Les poils du sexe servent à protéger des microbes.

Si j'en ai beaucoup, je peux épiler les poils autour du sexe.



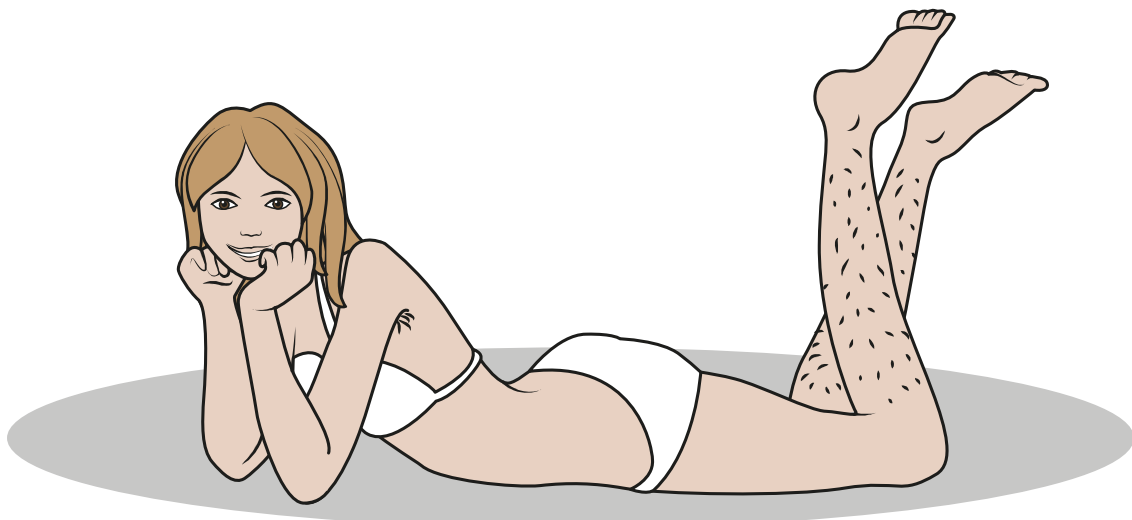
● **Je peux aussi me faire épiler dans un institut de beauté.**

L'esthéticienne peut me donner des conseils.

Elle m'explique comment retirer les poils aux différents endroits de mon corps.

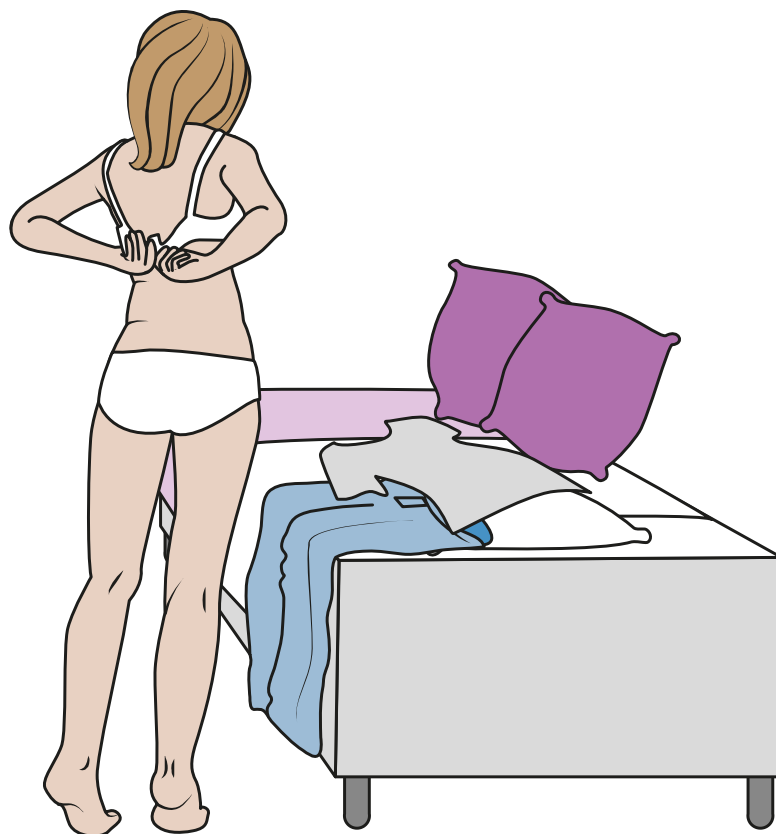
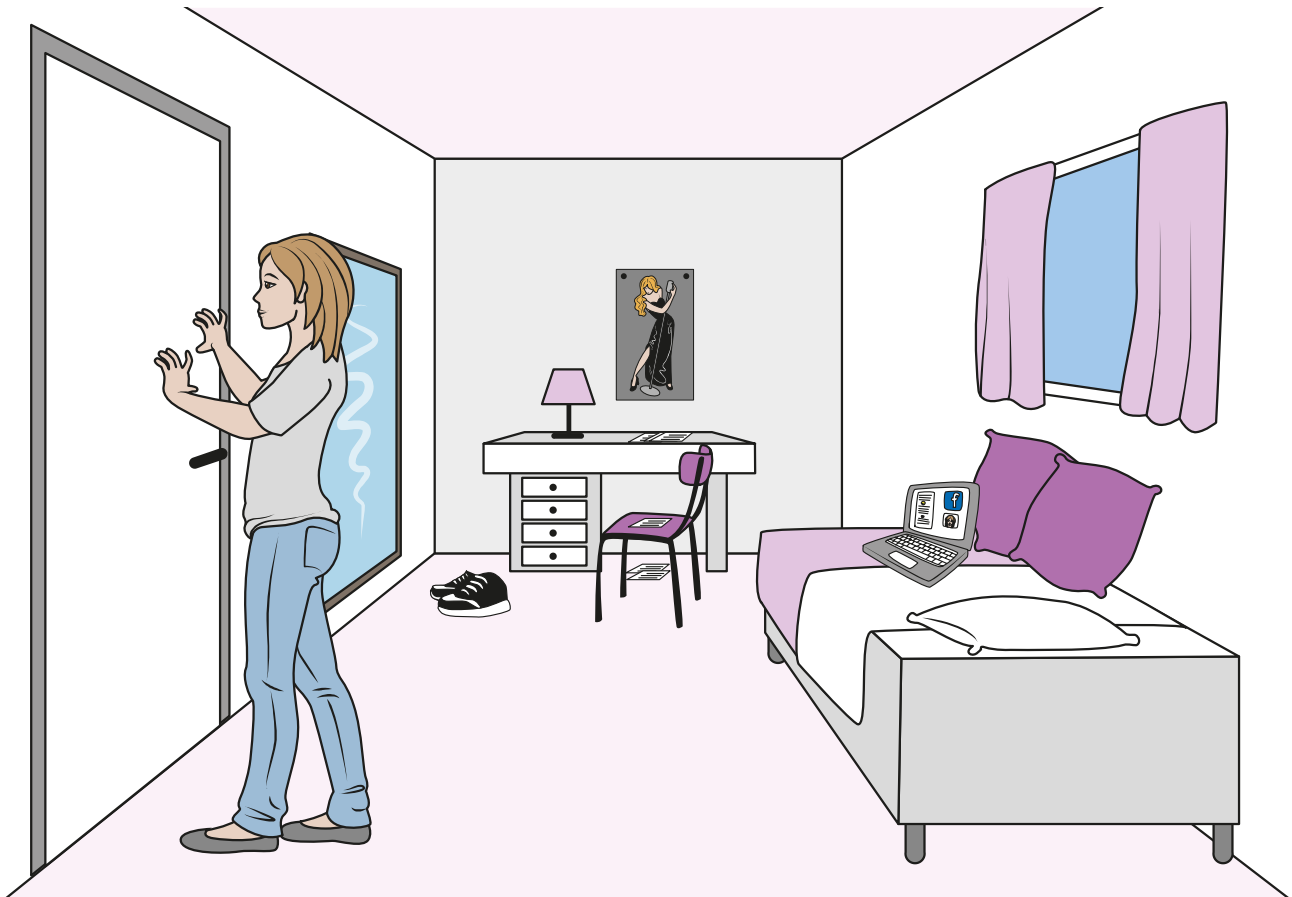


● **Je peux voir envie de garder mes poils, c'est naturel.**

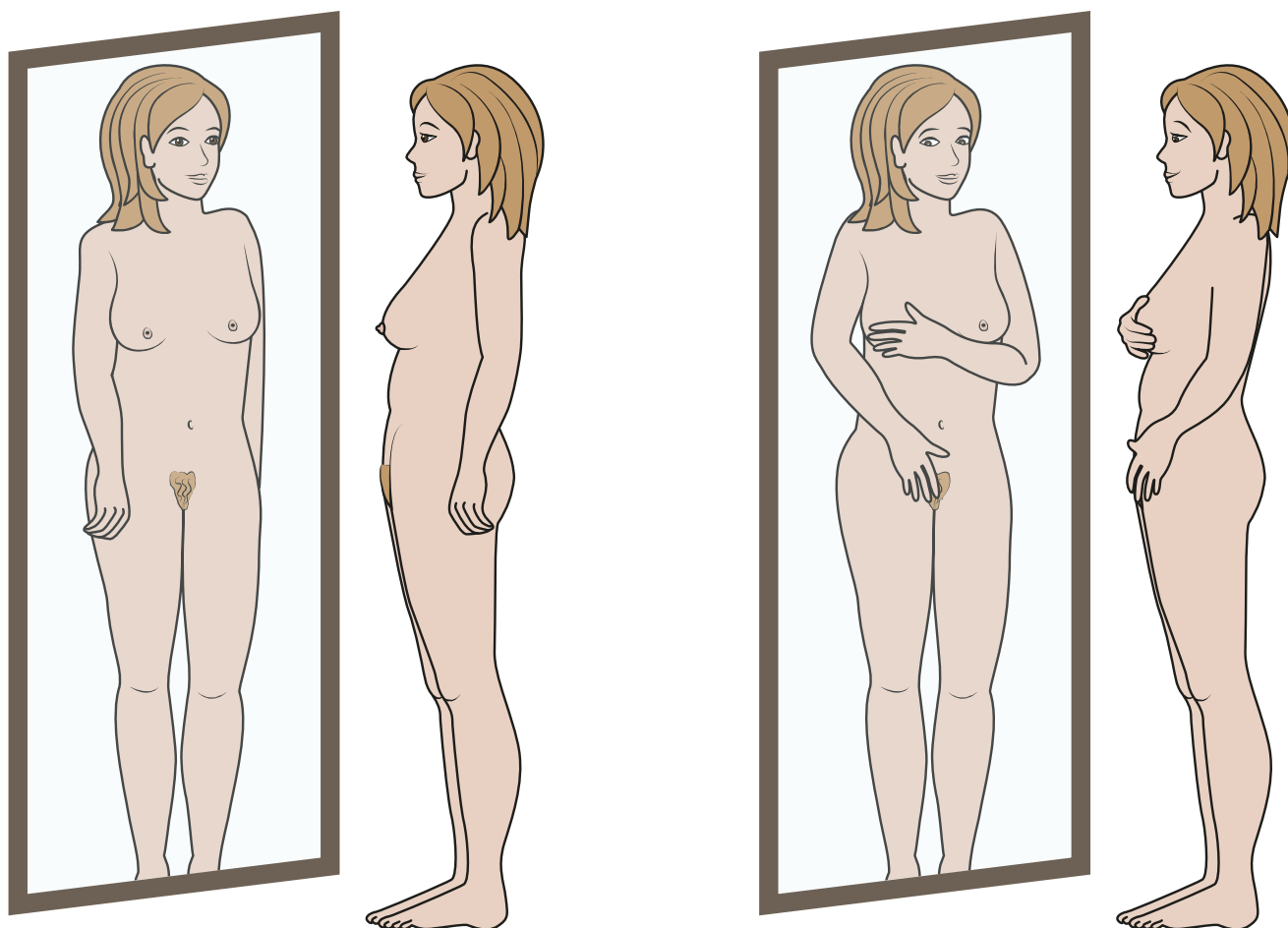


# C'est normal de m'intéresser à tous ces changements.

Parfois je m'enferme pour me regarder.

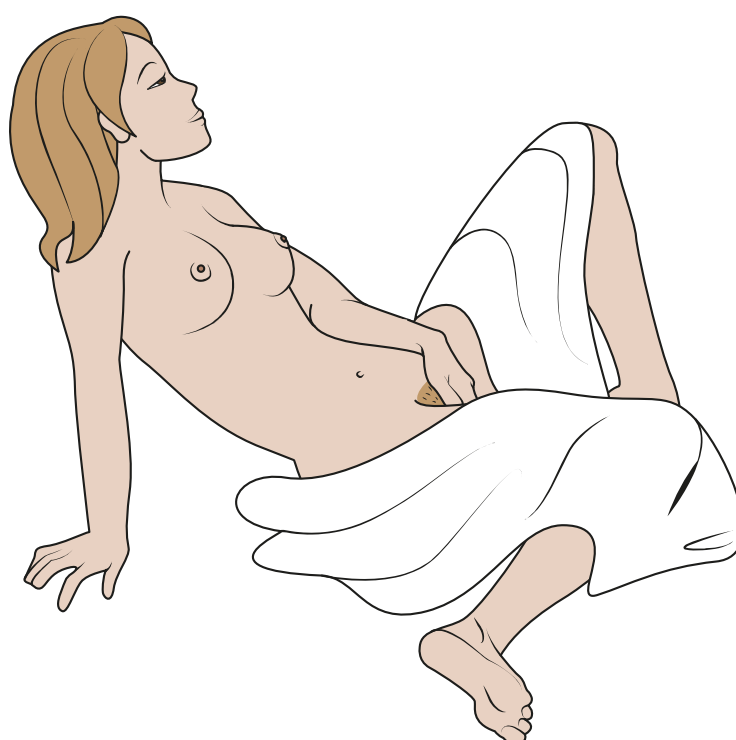


- **Je me regarde dans le miroir.**  
Je peux avoir envie de toucher mon sexe.



**Je peux avoir envie de caresser mon sexe.**

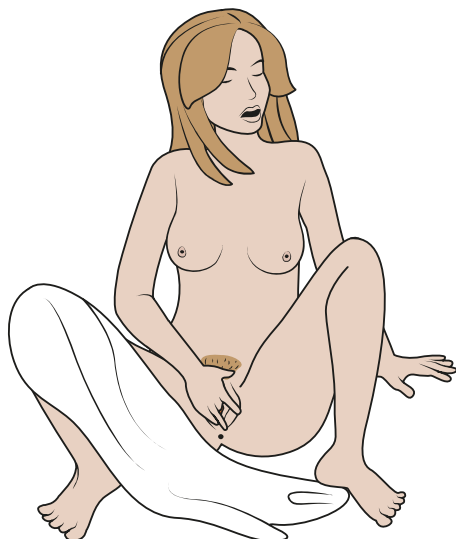
- **A l'extérieur, je caresse mes lèvres et mon clitoris.**
- **A l'intérieur, je caresse mon vagin.**



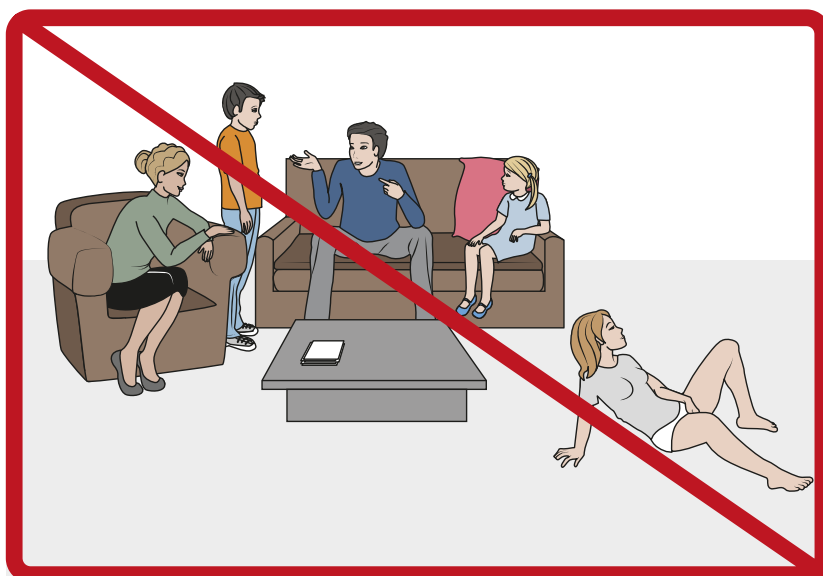
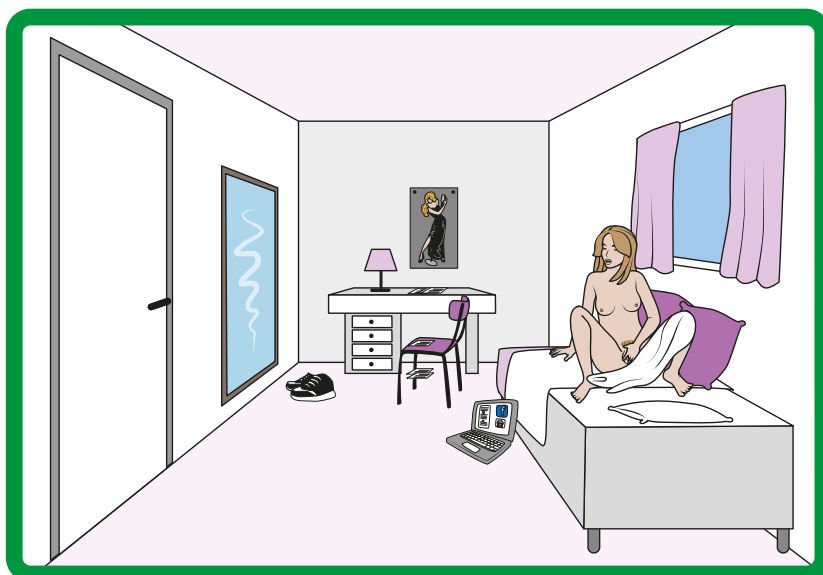
● **Ces gestes peuvent me donner du plaisir : c'est fort et agréable.**

Ca s'appelle la masturbation.

Je le fais doucement pour ne pas me blesser.



● **J'ai le droit de me masturber, si je ne le fais pas devant les autres.**

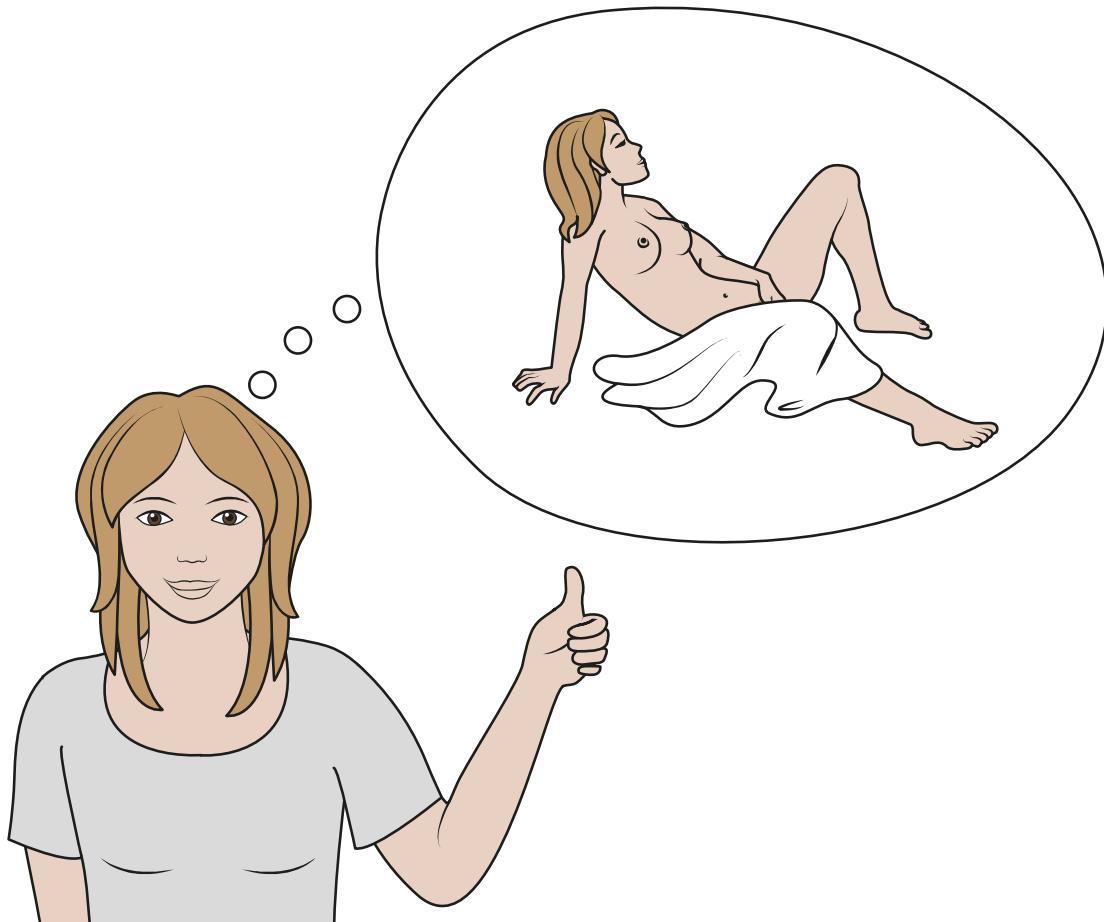


- Je me lave les mains avant de retrouver les autres.



**Ces nouvelles sensations m'étonnent.**

- Je découvre ce qui me plaît et ce qui me plaît moins..



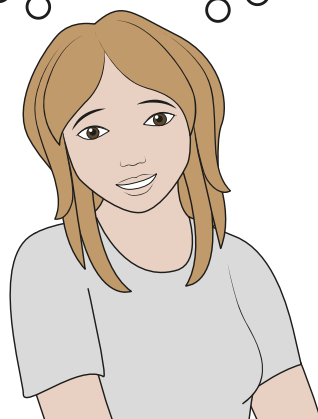
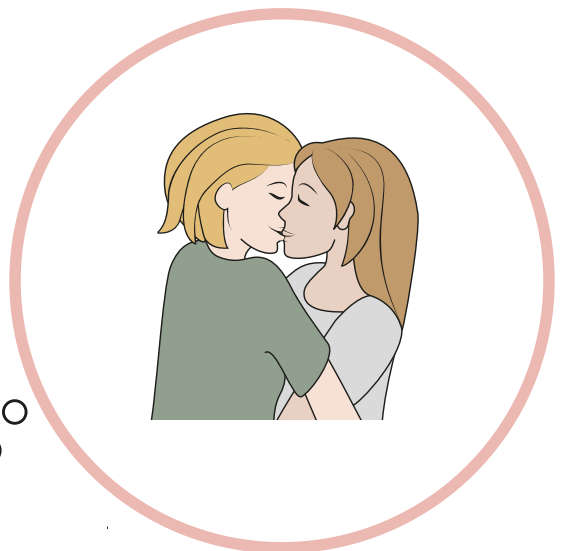
**J'imagine partager ces plaisirs avec quelqu'un d'autre.**

A l'adolescence, toutes les filles peuvent avoir du désir pour un garçon ou une fille.

- **Je m'imagine en train de prendre quelqu'un dans mes bras.**



- **Je m'imagine en train de nous embrasser.**

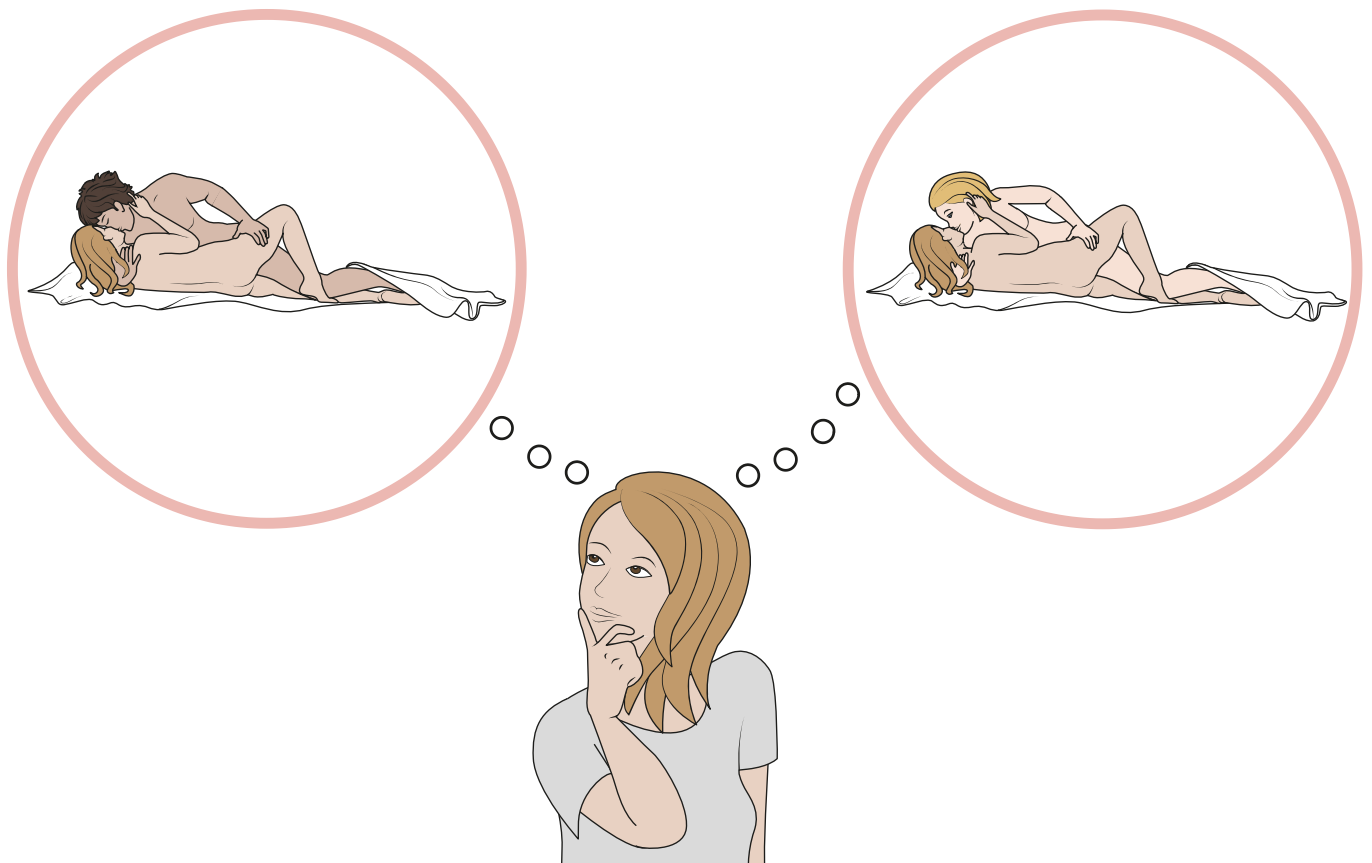


- **Je m'imagine en train de nous caresser.**



**Je pense au jour où je vais faire l'amour la première fois.**

- **Comment ? Avec qui ?**
- **Je me demande si je vais ressentir du plaisir.**
- **Je me demande si je vais savoir comment faire.**



**Je me demande si c'est normal de ressentir tout ça.**

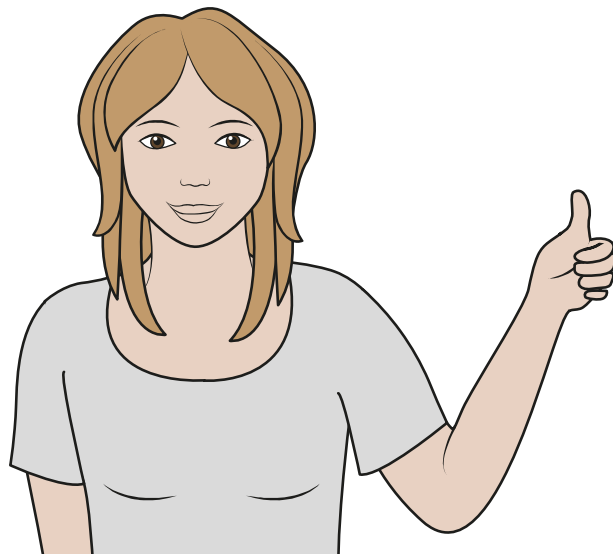
- **Je me demande si tout le monde se pose les mêmes questions.**



**Oui !**

**Tout le monde ressent ces changements et se pose des questions.**

**Je suis en train de devenir adulte.**



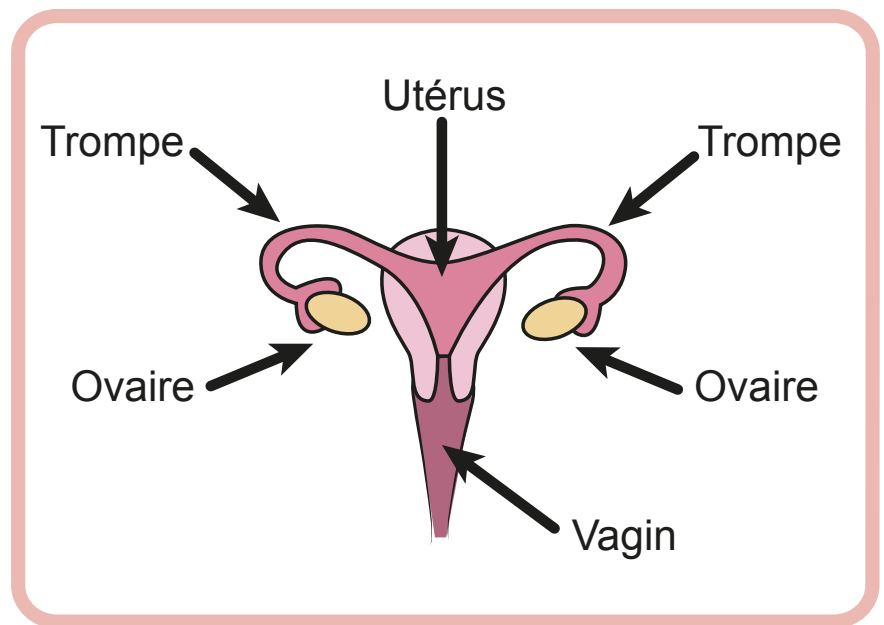
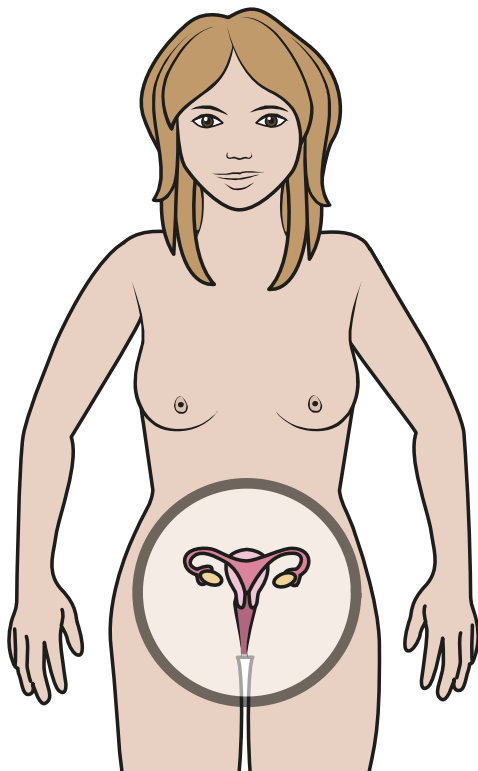
# ANNEXE

Si je veux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de mon corps.

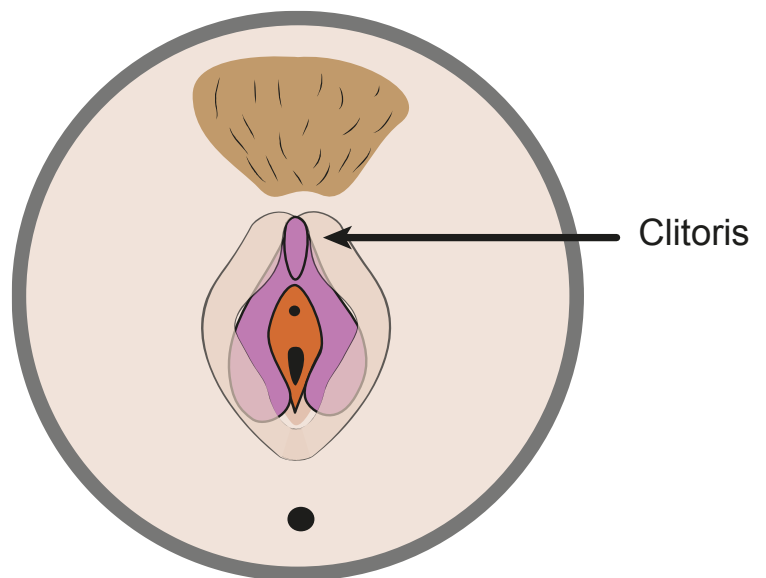
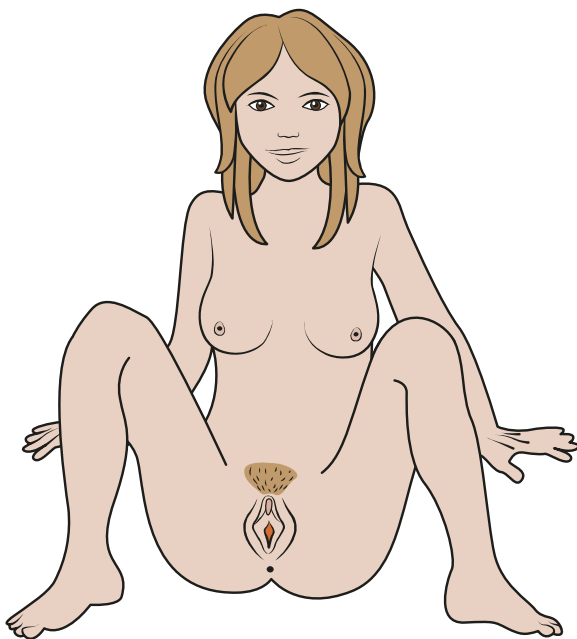
Mon corps va changer doucement à l'intérieur.

- **Mes organes génitaux se sont formés.**

Ce sont les organes pour avoir un bébé et avoir une vie sexuelle.

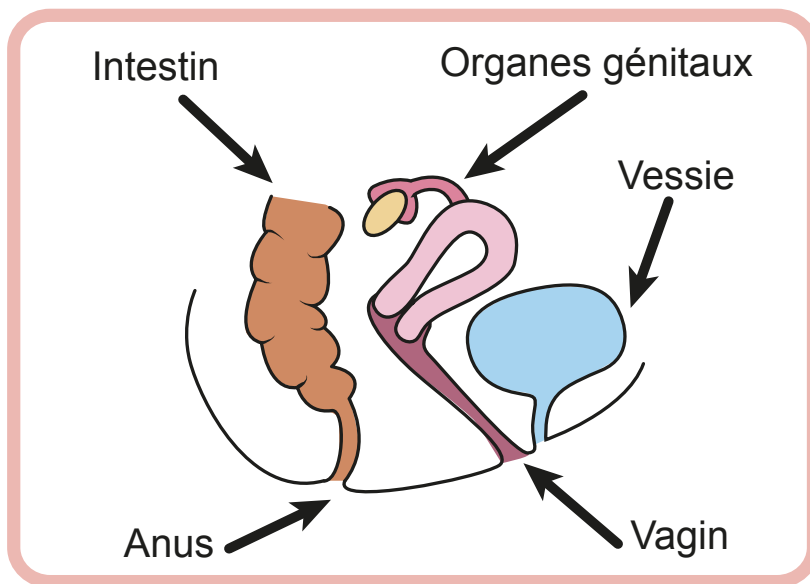
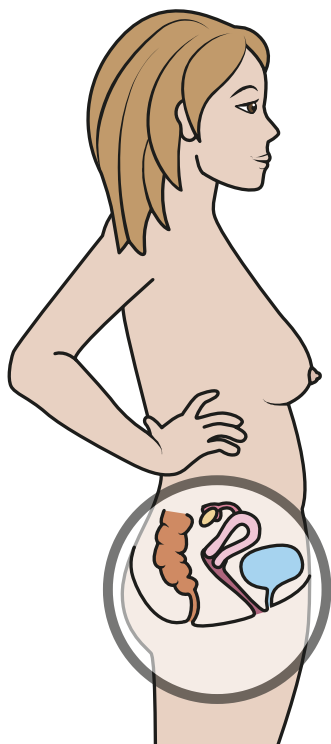


- **Le clitoris est un organe très important pour le plaisir sexuel.**



● **J'ai comme les garçons un anus et une vessie.**

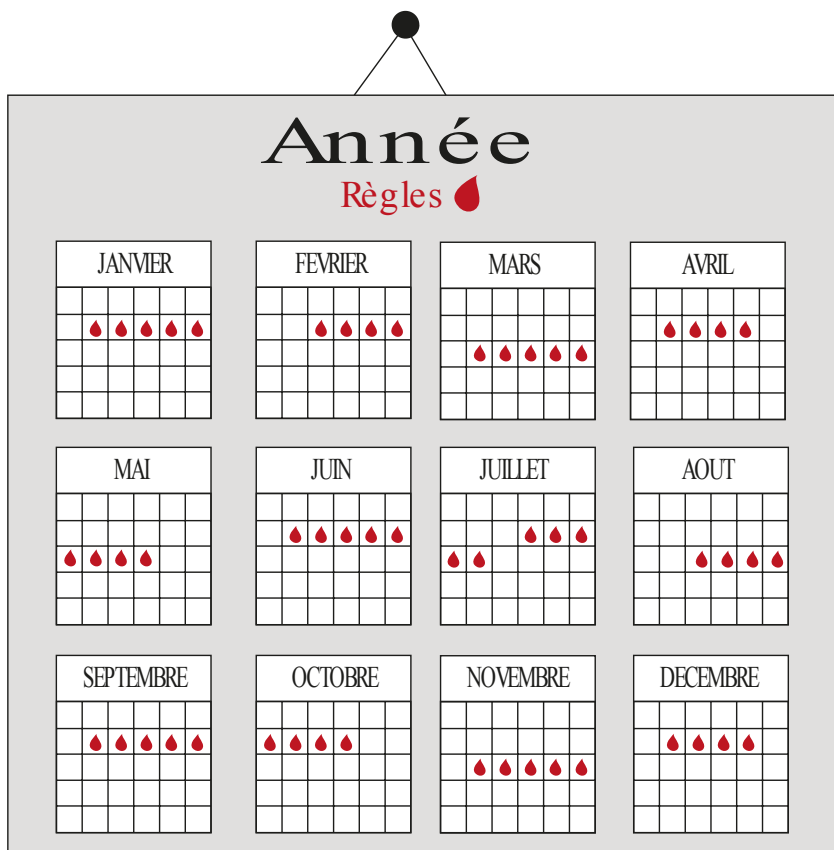
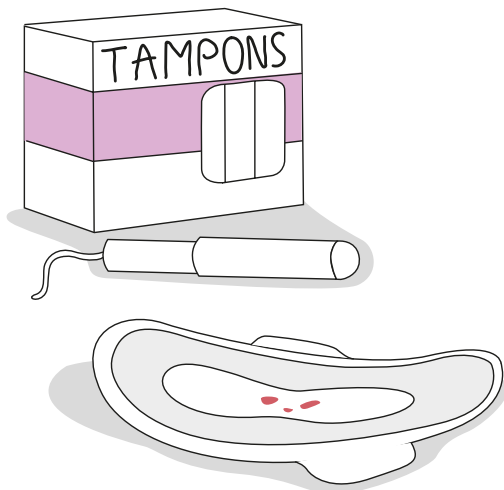
Les filles ont un vagin.



### Les règles.

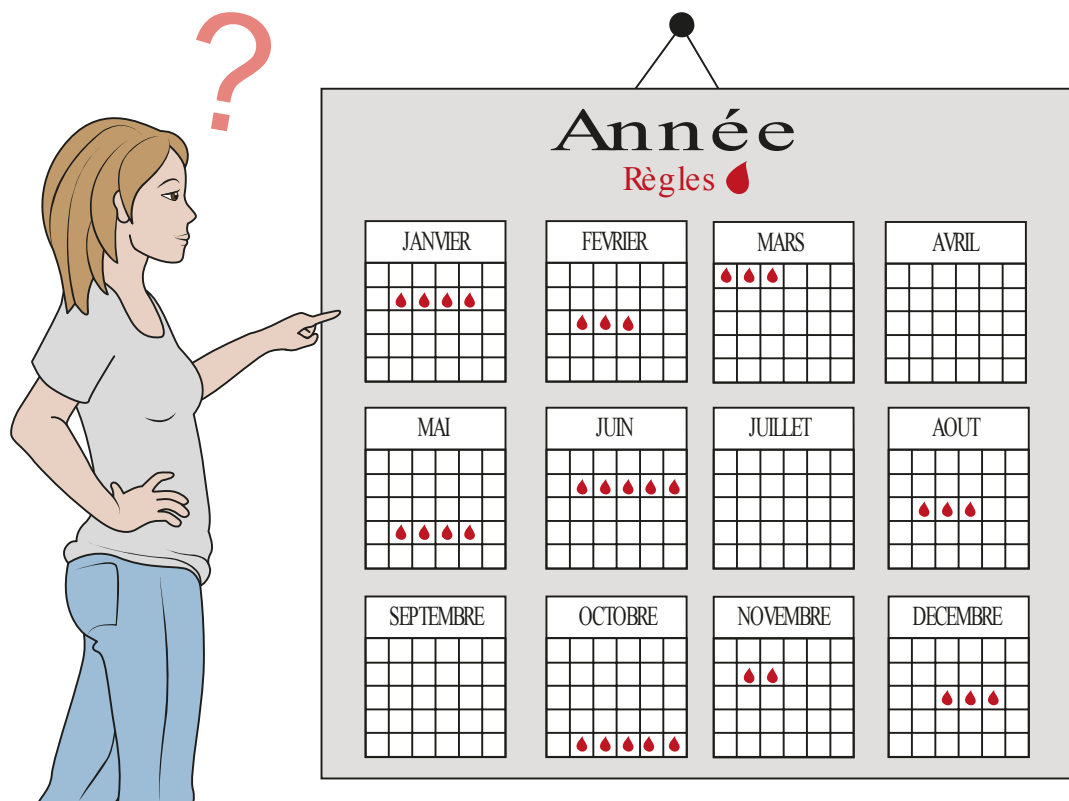
● **Normalement mes règles arrivent à peu près tous les mois.**

Et ça dure 4 à 6 jours.



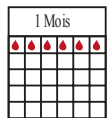
- **Mais au début, elles ne sont pas très régulières.**

Je ne dois pas m'inquiéter.

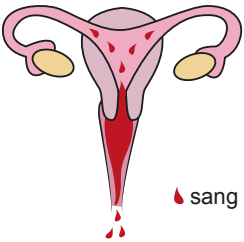
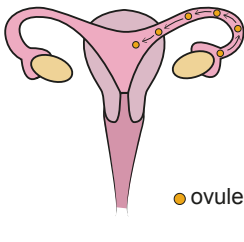
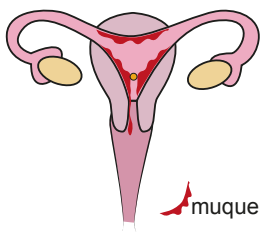
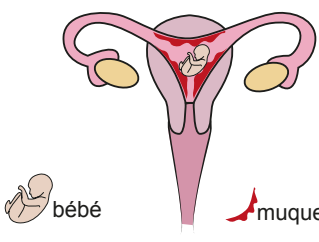


- **Les règles s'appellent «le cycle menstruel».**

Ca veut dire que mon corps se prépare pour faire un bébé si je veux.



Le premier jour de mon cycle menstruel est le jour de mes règles

Jour 1 à 6 J'ai mes règles	Jour 7 à 14 C'est l'ovulation	Jour 15 à 28 C'est la nidation	
Du sang coule par mon vagin	Une ovule sort de mon ovaire et va dans mon utérus	L'utérus fabrique une muqueuse pour accueillir le bébé si j'ai eu un rapport sexuel et que l'ovule est fécondé	
			
J'utilise une protection	Je peux tomber enceinte si j'ai un rapport sexuel	Si je ne suis pas enceinte la muqueuse va s'en aller et ça saigne	Si je suis enceinte mes règles s'arrêtent

**Si je suis enceinte, je n'ai plus mes règles.**

Je dois faire un test de grossesse ou aller voir mon gynécologue.

## Cette fiche a été réalisée avec



**Cette fiche a été supervisée par Sheila WAREMBOURG**  
Diplômée en Sexologie et Santé Publique

*Sexual Understanding*

**Cette fiche a également bénéficié de l'expertise de François CROCHON**  
Psychomotricien D.E., Sexologue clinicien, Directeur du CeRHeS®

**CeRHeS**  
Centre Ressources Handicaps et Sexualités

## SantéBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application



- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)
- sur la chaîne SantéBD  YouTube

## SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

[contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org) ● [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

## La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)