

La puberté

sans te presser !

Ton corps change, tes émotions aussi
et parfois ça soulève plus de questions que de réponses.

Cette brochure t'accompagne pour mieux comprendre ce qui t'arrive :
les transformations physiques, les émotions nouvelles,
les relations avec les autres et le respect de soi.

**Édition :**

ASBL Planning Familial
www.planning.lu

Conventionnée par le M3S
Numéro d'agrément Santé 2021/05

Rédaction : Planning Familial

Design : Mine Graphique

Illustrations : Christelle Vanden Broeck

Parution : Premier tirage 2025

Références :

www.questionsexualite.fr

www.sante-sexuelle.ch

<https://fcppf.be/categorie-produit/thematiques/puberte/>

<https://documentation-planningfamilial.net>

www.watantweren.lu

Vous trouverez cette brochure ainsi que du matériel d'information
et d'intervention sur www.planning.lu

Sommaire

p. 2 Bienvenue dans la puberté!

La puberté, c'est quoi ?

La puberté, ça veut dire quoi pour ton corps ?

Pourquoi ton corps change autant ?

p. 4 Les changements biologiques et physiques

Comment se forme le sexe d'une personne ?

Que se passe-t-il à l'intérieur ?

Que sont les menstruations (ou règles) ?

Comment prendre soin de son corps ?

Découvrir et comprendre son corps

p. 12 Les relations et les émotions nouvelles

Les émotions et les identités

Les jours difficiles

Les relations et la communication

p. 17 La vie avec les écrans

Rester connecté·e

Les émojis, un nouveau langage

Attention aux influenceurs !

La sécurité en ligne

p. 19 Le respect de soi et la loi

Le consentement : c'est quoi ?

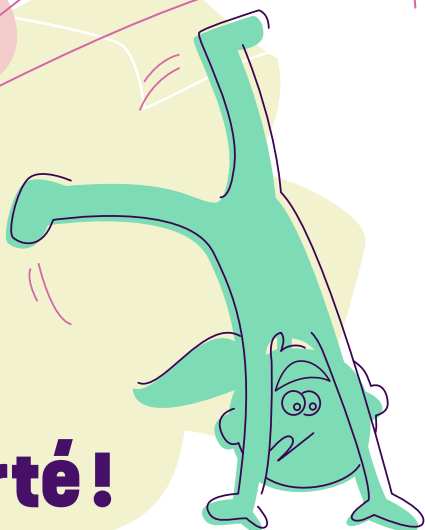
La sexualité

Les violences

p. 21 Où trouver de l'aide ?



Bienvenue dans la puberté!



La puberté, c'est quoi ?

Tu sais, la puberté, c'est une période où ton corps, tes pensées et tes besoins changent beaucoup. Ça se fait petit à petit, souvent **entre 10 et 15 ans**, mais pour chacun-e, c'est différent ; parfois ça commence plus tôt, parfois plus tard et c'est normal ! C'est un continuum (une ligne du temps qui avance), le moment où tu passes de l'enfance vers l'adolescence, une étape où tu te prépares doucement à devenir un-e jeune adulte.

La puberté, ça veut dire quoi pour ton corps ?

C'est le moment où ton corps devient capable, petit à petit, de se reproduire, c'est à dire de faire des bébés — même si ce n'est évidemment pas le projet pour tout de suite. Ça veut dire que les organes génitaux commencent à devenir matures; des cellules reproductives sont présentes : les spermatozoïdes chez les personnes qui ont des testicules/hommes*, et les ovules chez celles qui ont des ovaires/femmes* (les ovules se forment déjà dans les ovaires d'une fille quand elle est encore un fœtus).

Mais pas de panique, tout ça ne veut pas dire que tu dois avoir des enfants. C'est juste ton corps qui se prépare à cette possibilité. C'est ton corps, tu auras toujours le choix.

* L'astérisque (*) signifie que le mot inclut une personne qui s'identifie comme homme/garçon ou femme/fille, même si son parcours ou son corps ne correspond pas toujours à cela.

Pourquoi ton corps change autant ?


Ton corps grandit et se transforme. Ces changements sont provoqués par ce qu'on appelle les hormones sexuelles (substance chimique produite par certains organes du corps).

Les hormones sont fabriquées dans ton corps depuis que tu es bébé (et même avant ta naissance !), mais à la puberté, elles se mettent à travailler beaucoup plus.

Il y a deux grandes familles d'hormones : les androgènes et les œstrogènes.

Quand elles se réveillent, plein de choses peuvent se passer dans ton corps :

- ✓ Tes muscles se développent.
- ✓ Les mamelons ou les seins gonflent.
- ✓ Des poils apparaissent un peu partout, peuvent devenir plus foncés et/ou épais.
- ✓ Des boutons ou des points noirs apparaissent sur le visage, parfois même de l'acné, une maladie inflammatoire de la peau qui peut provoquer de nombreux boutons ou kystes (petite boule sous la peau).
- ✓ Tu transpires plus.
- ✓ Ta voix change.



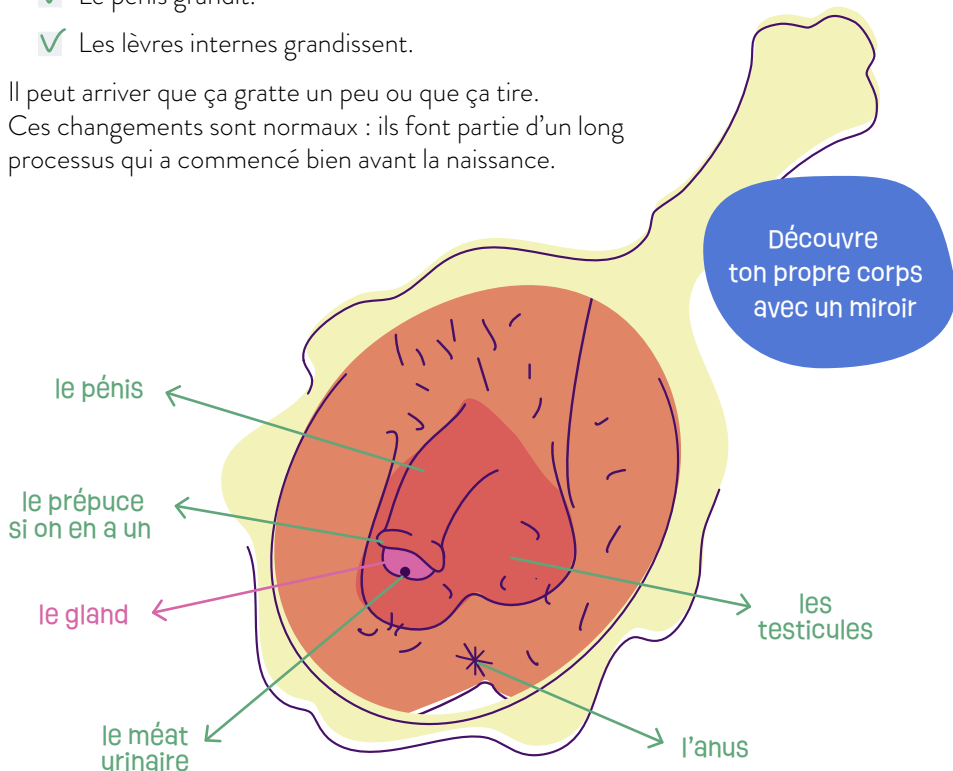
Pas d'inquiétude,
tout ça est normal :
c'est juste ton corps
qui fait son job pour
devenir adulte.

Les changements biologiques et physiques

Pendant la puberté, le corps commence à changer pour devenir adulte et ces changements concernent aussi les parties génitales.

- ✓ Le pénis grandit.
- ✓ Les lèvres internes grandissent.

Il peut arriver que ça gratte un peu ou que ça tire.
Ces changements sont normaux : ils font partie d'un long processus qui a commencé bien avant la naissance.



Le prépuce :

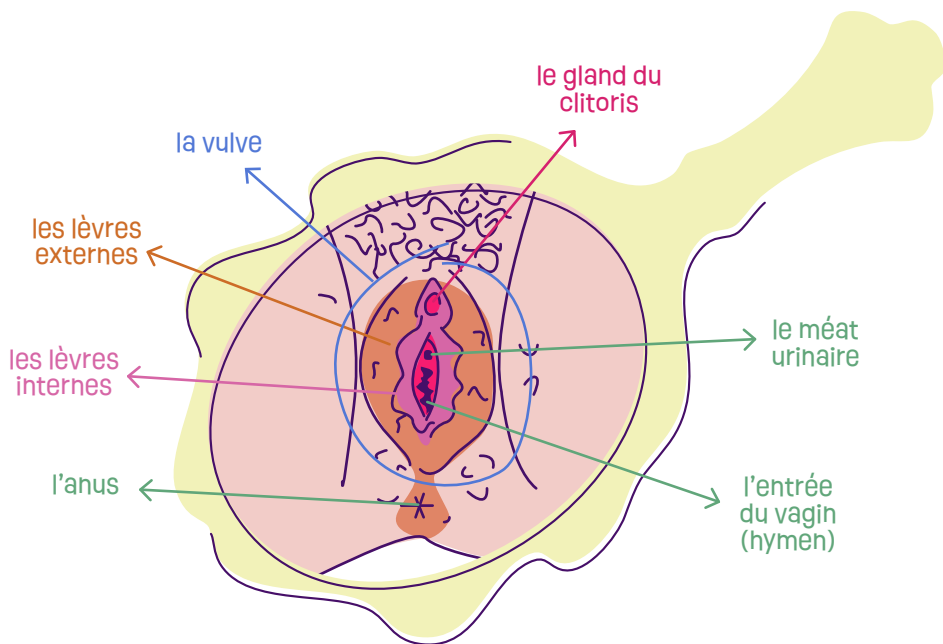
Quand le prépuce, la petite peau au bout du pénis, est trop serré ou cause des douleurs ou des infections, le-la médecin peut proposer de l'enlever. Cette petite opération s'appelle la circoncision. Elle peut aussi être faite pour des raisons culturelles ou religieuses. Il se peut alors qu'un garçon n'ait plus de prépuce. Avec ou sans prépuce, tout fonctionne normalement.

Comment se forme le sexe d'une personne ?

Au tout début, tous les fœtus se développent de manière similaire. Sous l'influence de différentes hormones, les organes sexuels et d'autres caractéristiques du corps commencent progressivement à se différencier.

Par exemple, une même partie peut devenir les lèvres de la vulve chez certains ou le scrotum (enveloppe cutanée / pochette de peau qui contient et protège les testicules) chez d'autres. Une autre partie va devenir soit un clitoris, soit un pénis.

Il faut savoir que tous les corps ne se ressemblent pas. Et ce n'est pas toujours aussi simple que « féminin/masculin ». Chez certaines personnes, les organes génitaux ne ressemblent pas clairement à une vulve ou à un pénis. Ce sont des **personnes intersexes**.

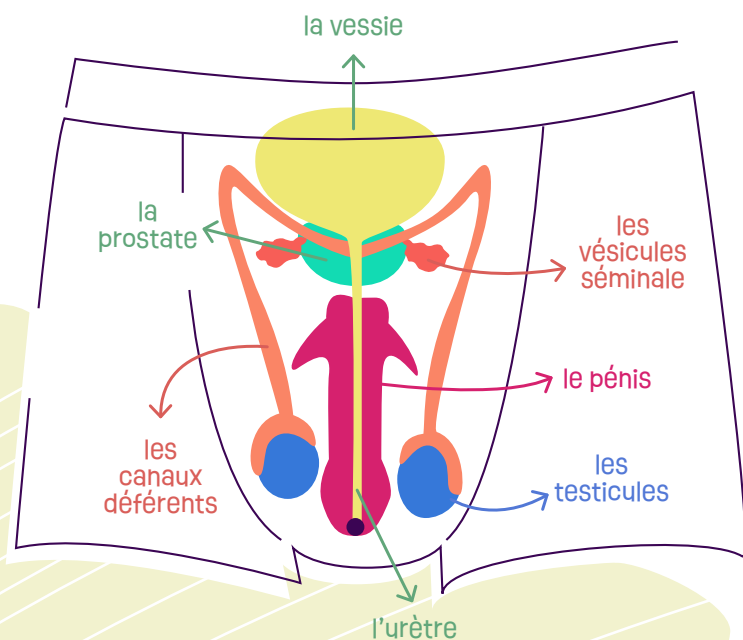


C'est quoi l'hymen, au juste ?

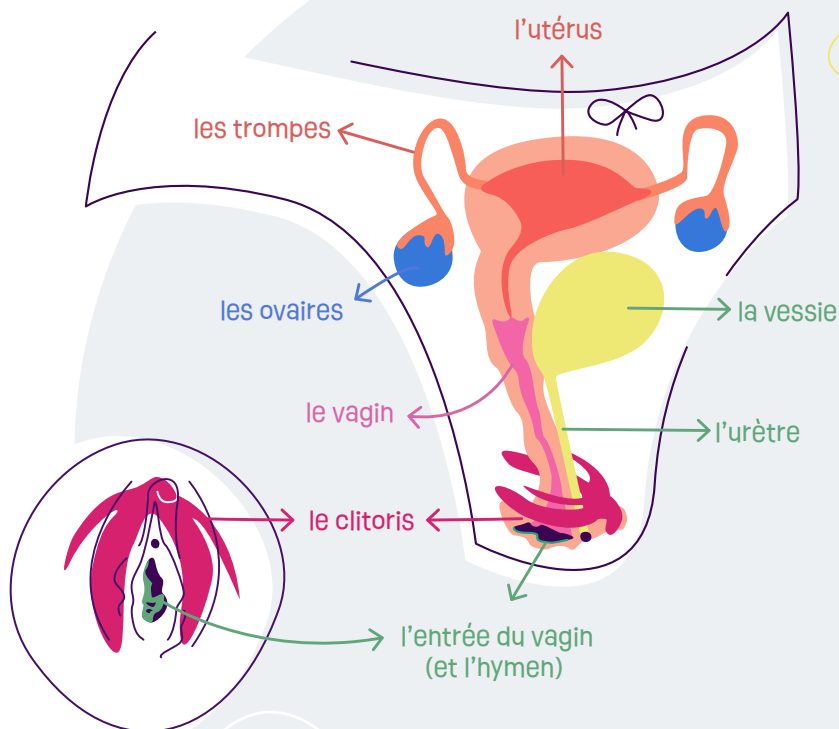
L'hymen, c'est une petite membrane fine qu'on trouve à l'entrée du vagin. Elle est là dès la naissance. Chaque hymen est différent : il peut avoir différentes formes, être plus ou moins souple... et chez certaines personnes, il peut même ne pas être présent du tout. Parfois, l'hymen peut être complètement fermé et cela peut être douloureux. Si c'est le cas, il faut consulter un-e médecin.

Que se passe-t-il à l'intérieur ?

- ✓ Dans la **vessie**, il y a l'urine (pipi) qui passe par l'urètre pour sortir.
- ✓ Les hommes ont deux **testicules**. Ce sont eux qui fabriquent les spermatozoïdes. Parfois, un garçon ou un homme n'a qu'un seul testicule, parce qu'on a dû en enlever un ou parce qu'il n'a jamais eu les deux. Ce n'est pas grave : avec un seul testicule, le corps continue à bien fonctionner et on peut vivre normalement, comme les autres garçons.
- ✓ Les canaux déférents sont de petits tuyaux qui relient les testicules au **pénis**. Ces tuyaux transportent les spermatozoïdes.
- ✓ Il y a aussi la **prostate** et les **vésicules séminales**. Ce sont des organes qui fabriquent un liquide qui, mélangé avec les spermatozoïdes, s'appelle le sperme.



- ✓ Les femmes ont deux ovaires. Les **ovaires** fabriquent les ovules (petites cellules qui sont nécessaires pour faire un bébé).
- ✓ Les **trompes** de Fallope sont comme de petits tuyaux qui transportent les ovules et relient les ovaires à l'utérus.
- ✓ **L'utérus** est un organe situé entre les trompes et le vagin.
- ✓ Le **vagin** est le passage qui relie l'utérus à l'extérieur du corps, la vulve. La vulve est la partie extérieure des organes génitaux.
- ✓ Le **clitoris** est un organe très sensible dont une partie, le gland du clitoris, est située à l'extérieur en haut de la vulve. Le clitoris se prolonge à l'intérieur autour de l'urètre et du vagin.



Que sont les menstruations (ou règles) ?

- ✓ Environ une fois par mois, un ovule mûrit dans un des ovaires.
- ✓ Quand il est prêt, l'ovule quitte l'ovaire et se déplace dans la trompe de Fallope en direction de l'utérus.
- ✓ La paroi intérieure de l'utérus, appelée **endomètre**, s'épaissit et se remplit de sang pour pouvoir accueillir un ovule s'il est fécondé, c'est-à-dire quand un spermatozoïde fusionne avec l'ovule.
- ✓ Si l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde, il n'est pas fécondé. L'endomètre n'est plus nécessaire et l'utérus s'en débarrasse. Cela provoque des **saignements, appelés règles ou menstruations**, qui s'écoulent par le vagin.
- ✓ Les règles peuvent durer plus ou moins longtemps : **entre 3 et 8 jours**.
- ✓ Surtout à la puberté, les règles ne sont pas toujours régulières. Cela dépend d'une personne à l'autre aussi. Elle reviennent environ **tous les mois** (ce cycle dure de 21 à 35 jours en général).



- ✓ Les règles peuvent être plus ou moins abondantes.
- ✓ Les règles ne sont pas seulement du sang liquide : il peut aussi y avoir des petits morceaux plus compacts ou un genre de mucus. **Leur couleur peut aussi varier** : rouge, brune ou presque noire.

Tout cela est **normal**.

Règles et douleurs : quand consulter ?

Pour évacuer les règles, l'utérus se contracte : il se serre et devient plus dur. On peut parfois sentir ces contractions et avoir mal au bas ventre. Cela varie d'une personne à l'autre. Cependant :

- ! Si les antidouleurs n'aident pas.
- ! Si la douleur empêche de fonctionner normalement (sommeil, activités).
- ! Si la douleur est très forte avant, pendant et après les règles.

Dans ces cas, parlez-en à un·e médecin.

Les protections menstruelles :

Lors des premières règles, il est important de choisir une protection adaptée pour se sentir à l'aise, comme par exemple :

- ✓ des culottes menstruelles
- ✓ des serviettes menstruelles

Pour être tranquille, il vaut mieux prévoir une culotte de rechange et quelques protections dans son sac !

Les protection
menstruelles :



C'est quoi les pertes blanches ?

En dehors des règles, on peut aussi avoir ce qu'on appelle des « pertes blanches ». C'est une substance plutôt claire et blanche, indolore, sans odeurs et un peu collante qui sort du vagin. Cette substance joue un rôle protecteur et hygiénique. C'est tout à fait naturel. Si elles changent de couleur, sentent mauvais ou s'accompagnent de démangeaisons ou de douleurs, il faut consulter un·e médecin.

Comment prendre soin de son corps ?

Prendre soin de son corps aide à rester en bonne santé et à se sentir bien.

À la puberté, le corps change et a de nouveaux besoins.

Voici quelques conseils simples pour l'entretenir au quotidien.

Pour nettoyer sa vulve :

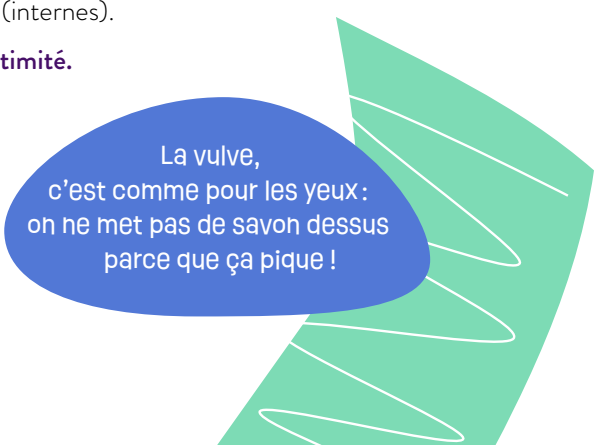
- ✓ Utilise de l'eau tiède, c'est suffisant.
- ✓ Tu peux laver à l'eau claire doucement avec tes mains, de préférence sans savon.
- ✓ Si tu veux utiliser un savon, prends un savon très doux, non parfumé (tu peux en trouver à la pharmacie). Évite de mettre du savon à l'intérieur du vagin, car cela peut irriter.
- ✓ Il faut bien laver entre les lèvres de ta vulve.
- ✓ Rince bien et sèche doucement avec une serviette propre.

Pour nettoyer son pénis :

- ✓ Lave-le avec de l'eau tiède tous les jours.
- ✓ Si tu as un prépuce, il faut le repousser doucement en arrière pour nettoyer en dessous. Sous le prépuce peut se trouver une substance blanche, appelée smegma, qui est normale et qui doit être nettoyée lors de la douche.
- ✓ Utilise un savon doux, sans parfum, si tu veux, mais ce n'est pas obligatoire. Rince bien et sèche doucement.

Conseils généraux :

- ! Ne rien utiliser sur les parties intimes qui n'y est pas destiné (par exemple du parfum, déodorant...).
- ! Ne pas faire de douches vaginales (internes).
- ✓ **Tu peux te laver seul·e en toute intimité.**



La vulve,
c'est comme pour les yeux :
on ne met pas de savon dessus
parce que ça pique !

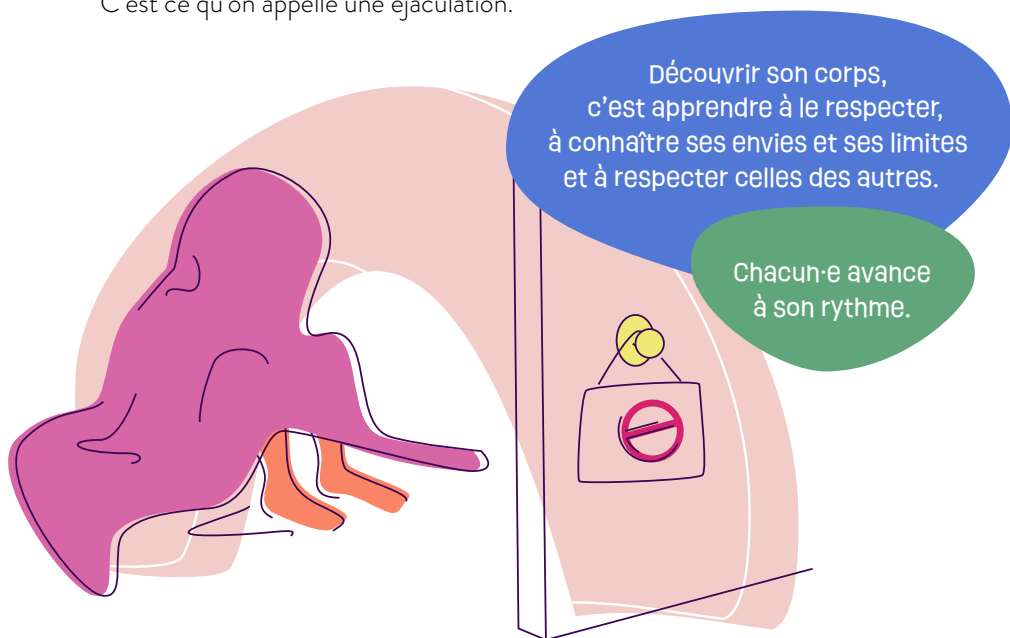
Découvrir et comprendre son corps

Depuis tout-e petit-e, on apprend à connaître son corps. En grandissant, on explore ce qui nous procure du confort et du plaisir : c'est une étape normale du développement.

Pendant la puberté peuvent apparaître aussi de nouvelles sensations, émotions, plus fortes et parfois même l'excitation (sensation de plaisir). Celle-ci peut survenir en se caressant, en pensant à quelqu'un qu'on aime, ou même sans raison particulière. L'excitation peut se ressentir dans tout le corps.

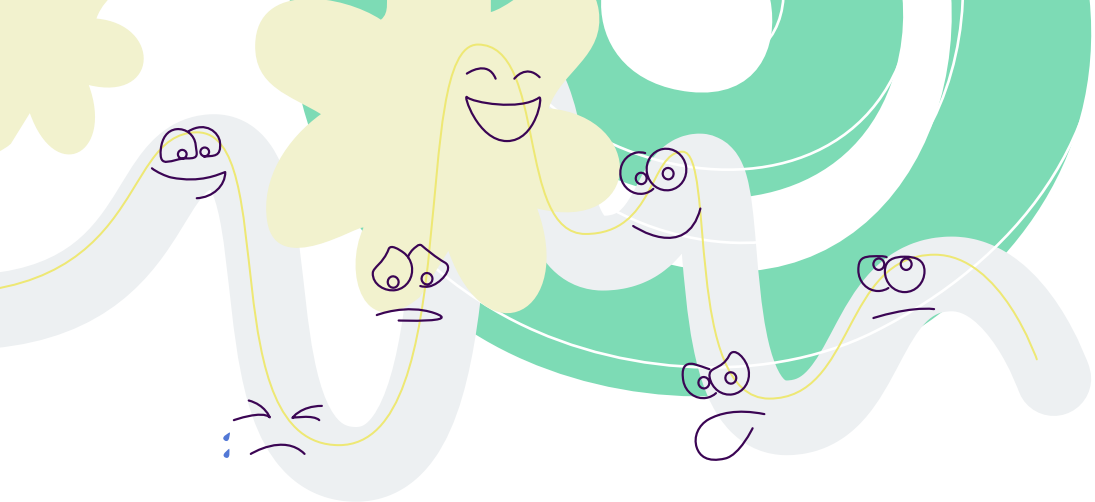
Dans les parties génitales, cette excitation peut se manifester de telle façon :

- ✓ Le clitoris devient plus sensible et gonfle. Le vagin peut s'humidifier.
- ✓ Le pénis peut avoir une érection et peut libérer du sperme. C'est ce qu'on appelle une éjaculation.



C'est quoi une érection ?

Une érection c'est quand le pénis se remplit de sang et durcit. Ces érections arrivent depuis toujours, même dans le ventre de la maman, mais sont plus nombreuses pendant la puberté. Elles peuvent arriver spontanément dans des situations un peu gênantes, mais ne t'inquiètent pas, c'est tout à fait normal ! Souvent on peut avoir une érection le matin quand on se réveille et même avoir des érections pendant qu'on dort. C'est le corps qui vérifie que tout fonctionne bien !



Les relations et les émotions nouvelles

La puberté, ce ne sont pas seulement des transformations du corps. C'est aussi le début de l'adolescence, une période de découvertes, de nouvelles envies et de nouveaux comportements.

Tes goûts et tes envies peuvent évoluer :

Tu jouais peut-être souvent dehors avec tes ami·es et maintenant tu préfères écouter de la musique ou regarder des séries.

Pendant la puberté, il se peut que tu fasses de nouvelles rencontres et que tu essaies de trouver ta place. Tu as parfois moins envie de participer aux sorties en famille et tu choisis plutôt de rester dans ta chambre, de voir tes ami·es ou de leur écrire.

Les ami·es peuvent prendre une place de plus en plus importante.

On cherche souvent plus d'indépendance, ce qui peut compliquer les relations avec la famille et les adultes autour de nous. Eux aussi doivent s'adapter aux changements des enfants qui grandissent. Cela peut provoquer des discussions, des malentendus ou des disputes. Vivre ensemble peut devenir plus compliqué et demande souvent du temps et de la patience pour s'habituer.

Il est primordial
que chacun·e se sente
respecté·e, quels que soient
son apparence ou
ses goûts.

Les émotions et les identités

À l'adolescence, les sensations et les émotions se mélangent beaucoup. On peut passer rapidement de la joie à la tristesse ou de l'enthousiasme à la déprime. C'est normal : les hormones qui transforment le corps agissent aussi sur l'humeur et le comportement.

Les stéréotypes de genre

Ce n'est pas parce qu'on est une fille ou un garçon que tout est défini.

Parfois, on entend dire que certaines choses sont « pour les filles » ou « pour les garçons ». Ce sont des **stéréotypes de genre** (c'est quand on pense que tous les gens d'un certain groupe sont pareils, alors que ce n'est pas vrai). Pourtant, filles et garçons peuvent avoir toutes sortes de caractères, qualités, défauts, pratiquer tous les sports ou exercer tous les métiers. On n'est pas obligé de suivre ces rôles.

L'identité de genre, c'est la façon dont chacun se sent par rapport à son genre, indépendamment de son sexe attribué à la naissance, son corps ou ses parties génitales. Et il n'y a pas seulement « fille » ou « garçon ». Certaines personnes se sentent un peu des deux, ou ni l'un ni l'autre. On peut utiliser différents mots pour le dire, comme non-binaire, genderfluid ou agender. Certaines personnes ne s'identifient pas au sexe qui leur a été attribué à la naissance. Dans ce cas, on parle d'une personne trans.



Qui suis-je ?

On peut parfois se sentir mal à l'aise avec son apparence, car toutes les parties du corps ne changent pas au même rythme. On n'est plus un enfant, mais pas encore tout à fait adulte. On se regarde différemment et on sent que les autres nous regardent aussi autrement.

Parfois, on se compare aux autres et on a l'impression d'être trop différent. Mais en réalité, tout le monde est un peu pareil... et en même temps complètement unique !

Il est aussi normal de ne pas encore tout savoir :

- ✓ à quel groupe tu veux appartenir,
- ✓ quels vêtements te plaisent,
- ✓ et à quoi tu aimerais que ton corps ressemble.

Ces questions concernent tous les jeunes et chacun peut exprimer son identité et ses choix à sa manière. Beaucoup se posent les mêmes questions que toi. En parler peut aider : avec des ami·es, un adulte de confiance, un groupe de jeunes ou un centre de Planning Familial.



Les jours difficiles

Parfois, on a des pensées qui font peur, on n'aime pas ce qu'on voit dans le miroir et on se sent mal dans sa peau, peut-être même tout seul. Ces moments peuvent sembler très lourds, comme si ça n'allait jamais s'arrêter.

Avoir des pensées tristes ou sombres, ce n'est pas un signe de faiblesse. Mais il est important de ne pas rester seul trop longtemps avec ces sentiments.

Tu peux en parler avec quelqu'un en qui tu as confiance ou faire une activité qui te fait du bien.

Arthur, 11 ans :

«J'aime dessiner ce que j'ai dans la tête. Souvent, c'est sombre, mais au moins, c'est dehors».

Chloé, 14 ans :

«Au début, je ne voulais pas voir de psychologue, je trouvais ça nul. Mais en fait, elle m'écoute sans me juger. Elle me pose des questions que je trouve parfois bizarres, mais ça m'aide à comprendre pourquoi je suis tout le temps triste (ou en colère)».

Liam, 12 ans :

«Quelquefois, j'ai l'impression que personne ne me comprend... Je ne veux pas toujours en parler... J'écris alors dans un carnet tout ce que je ressens... et ça me fait du bien».

Et toi,
qu'est-ce qui
t'aide quand tu
ne te sens pas bien ?

Si tu as des questions ou des doutes, n'hésite jamais à en parler à un·e adulte de confiance, comme un·e parent, un·e professeur ou un·e professionnel·le de santé.

Si tu te sens plus à l'aise d'en parler **d'abord** avec un ami ou une amie, c'est tout à fait OK. Tu peux aussi chercher des informations sur des sites fiables ou auprès d'associations spécialisées.

Sache que tu n'es pas seul·e.

Les relations et la communication

À la puberté, tu découvres un monde plein de nouvelles relations, de nouveaux projets, de nouveaux ami-es et d'aventures passionnantes. C'est une période où tu peux choisir librement avec qui tu veux partager ton temps et tes envies. Chaque rencontre est une chance d'apprendre, de grandir et de construire des liens forts. Cette liberté de créer ta propre histoire, avec des personnes qui te soutiennent, t'aide à devenir plus fort-e et à t'épanouir pleinement.

Pour que ces nouvelles relations soient vraiment positives, la communication est essentielle. Apprendre à exprimer ce qu'on ressent, à écouter les autres et à respecter leurs points de vue aide à construire des liens solides et équilibrés.

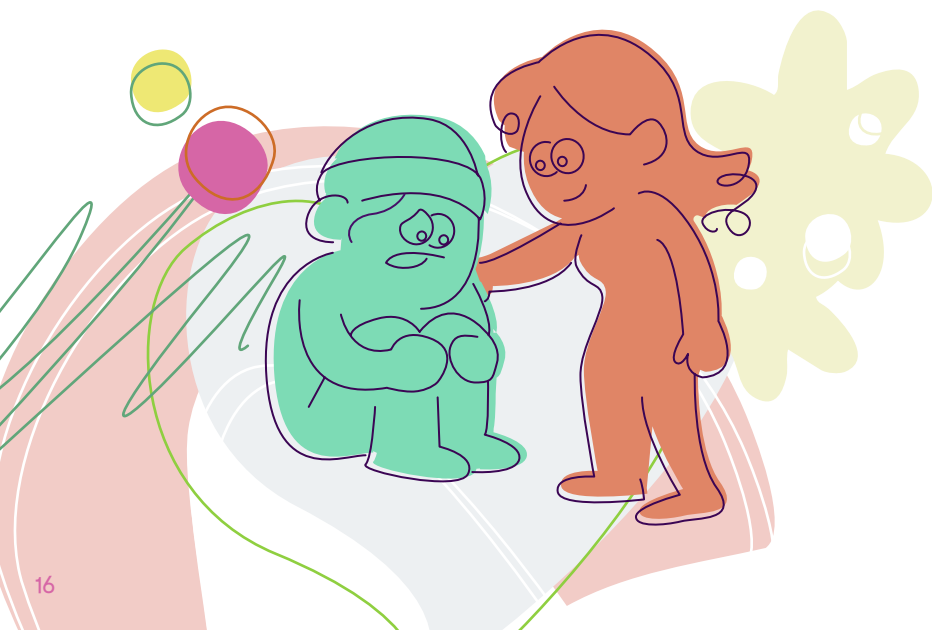
Le respect et l'empathie

En vrai, chacun-e a le droit au respect et aux mêmes chances, peu importe qui on est. Développer son empathie aide à mieux vivre ensemble.

L'empathie, c'est :

- ✓ Essayer de comprendre ce que vivent les autres,
- ✓ Écouter leurs histoires,
- ✓ Imaginer ce qu'on ressentirait à leur place.

L'empathie est une force qui permet de construire des relations justes et un monde où personne n'a besoin d'écraser les autres pour exister.





La vie avec les écrans

Rester connecté·e

Les technologies numériques te permettent de garder le contact avec tes ami·es, même s'ils ne vivent pas près de toi. Grâce aux réseaux sociaux, aux applis de messagerie, aux jeux en ligne ou aux vidéos en ligne, tu peux partager tes passions, rigoler, découvrir des musiques ou des idées.

C'est génial, mais attention : **tout ce qu'on voit en ligne n'est pas forcément vrai** ou ne reflète pas nécessairement la réalité. Il existe de fausses infos, des messages violents ou des contenus qui essaient de monter les gens les uns contre les autres. Avant de partager quelque chose, demande-toi toujours : « Est-ce que cette info est fiable ? D'où vient-elle ? »

Il se peut que tu tombes sur des images ou informations sur internet qui sont destinées aux yeux des adultes. Ces choses peuvent te faire sentir bizarre, ressentir de la peur ou même du dégoût, ou parfois même attirer ton intérêt. Tu peux toujours en parler à un adulte de confiance pour mieux comprendre ce que tu as vu et pour te sentir mieux.

Les émojis, un nouveau langage

Aujourd'hui, tu peux dire plein de choses juste avec des émojis :

💙 pour l'amitié, 😄 pour rigoler, 👍 pour dire « j'aime ».

Mais attention : un même emoji peut être compris différemment.

Un clin d'œil 😏 peut faire rire une personne, mais en gêner une autre.

Et parfois, des émojis sont utilisés pour se moquer ou même pour cacher un message que tout le monde ne comprend pas. Le plus sûr reste toujours d'expliquer clairement ce que tu ressens avec tes propres mots.

Attention aux influenceurs !

Les influenceurs et influenceuses peuvent être drôles et te donner des inspirations. Mais certain-es transmettent aussi des idéaux de beauté irréalistes ou encore des messages **faux ou dangereux**, comme :

- ! « Les garçons doivent commander. »
- ! « Les filles sont moins importantes et doivent être maigres. »
- ! « Deux garçons ou deux filles ne peuvent pas s'aimer. »

Ces idées sont fausses !

Elles font du mal parce qu'elles créent des injustices et des inégalités.

La sécurité en ligne

Quand tu es sur Internet, protège-toi comme dans la vraie vie :

- ! Ne donne jamais ton nom complet, ton âge, ton adresse, tes mots de passe ou tes photos à quelqu'un que tu ne connais pas, que tu n'as jamais rencontré dans la vraie vie ou en dehors du monde digital et des réseaux.
- ! Même une photo prise dans ta chambre ou devant ta maison peut donner des infos sur l'endroit où tu habites.
- ! Si tu reçois un message bizarre ou qui te met mal à l'aise, parles-en à un·e adulte de confiance (parent, professeur, animateur·trice). Si tu te sens plus à l'aise d'en parler d'abord avec un ami ou une amie, c'est tout à fait OK. Vous pouvez ensuite, ensemble, demander de l'aide à un·e adulte en qui vous avez confiance.



Le respect de soi et la loi

Le consentement : c'est quoi ?

Le consentement, c'est dire oui ou non à quelque chose.

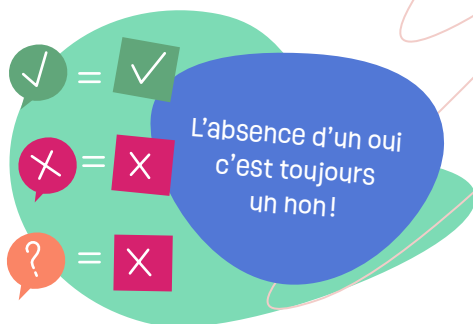
Ça veut dire que tu as le droit de choisir ce que tu veux faire, ce que tu acceptes ou refuses. Lors d'une relation, personne ne doit te forcer à faire quelque chose que tu ne veux pas.

Et si on ne sait pas, c'est un non aussi ! L'absence d'un oui c'est toujours un non !

Même si tu as toujours le droit de dire oui ou non, il y a des choses où tu dois quand même participer, comme aller à l'école ou faire des tâches ménagères, parce que ça fait partie de grandir et de vivre ensemble.

Le consentement, ça marche comme ça :

- ✓ Tu dis **oui** quand tu es d'accord.
- ✓ Tu dis **non** quand tu n'es pas d'accord.
- ✓ Tu peux changer d'avis à tout moment, même si tu as dit oui avant.



Pourquoi c'est important de parler de la sexualité, du corps et des relations avec les autres ? Parce que respecter le consentement, c'est **respecter les sentiments et le corps de chacun·e**. Cela rend les relations plus sûres et plus agréables pour tout le monde.

Si tu te sens mal à l'aise ou que quelqu'un ne respecte pas ton non ou ton corps :

- ✓ Parles-en à un·e adulte de confiance.
- ✓ Tu n'es pas seul·e et tu as le droit d'être écouté·e et aidé·e.

La sexualité

Au Luxembourg, la loi indique qu'on peut consentir à des actes sexuels à partir de 16 ans. Parfois, pourtant, certain·es jeunes ont leur première relation sexuelle à 13, 14 ou 15 ans. Cela reste autorisé par la loi à condition qu'il n'y ait pas plus de 4 ans de différence entre ton.ta partenaire et toi et évidemment que vous soyez tous les deux consentant·es.

Ces règles sont là pour protéger les jeunes et leur permettre de découvrir la sexualité quand ils sont prêts, dans un cadre sûr et respectueux.

Chacun avance à son propre rythme, et tu as toujours le droit de dire non.

Les violences

Tout le monde peut ressentir de la colère ou de l'agressivité. Parfois, ces émotions deviennent très fortes. Ce qui compte, c'est comment on gère ses propres émotions. Choisir la violence, c'est décider de faire du mal aux autres, physiquement ou psychologiquement. Et c'est une mauvaise décision.

Il existe toujours d'autres façons d'exprimer sa colère sans blesser.

La violence peut arriver partout, même à la maison.

Mais elle n'est jamais acceptable, peu importe où elle se produit ou qui la fait.

Apprendre à exprimer sa colère sans faire de mal est important.

Demander de l'aide peut être nécessaire si ces émotions deviennent trop difficiles à gérer ou si on en est victime.



Où trouver de l'aide ?

116 111 – Kanner-JugendTelefon

Numéro gratuit pour les enfants et jeunes en détresse.

Site : www.kjt.lu

8002 1234 - BEE SECURE Helpline

Service gratuit et confidentiel pour enfants, jeunes, parents, enseignants et éducateurs. La Helpline informe, conseille et aide à un usage sûr et responsable d'internet et des technologies.

Site : www.bee-secure.lu

La Ligue médico-sociale

La Ligue médico-sociale agit pour promouvoir la santé et le bien-être. Elle concentre ses actions sur la prévention : santé scolaire, éducation à la santé, mais aussi accompagnement social.

Personnes de contact du service de votre commune :

Site : <https://ligue.lu/medecine-scolaire-4-13-ans>

Le Centre LGBTIQ+ CIGALE

Leurs services s'adressent aux personnes de la communauté LGBTIQ+, leur entourage. Le CIGALE propose des informations et un accompagnement personnalisé pour aider les parents à mieux comprendre et gérer les défis liés à l'éducation, à la communication et au bien-être de leurs enfants, dans le respect de toutes les identités ou orientations.

Site : www.cigale.lu/contact-us

Tu peux aussi contacter

✓ le SePAS de ton école

✓ le Planning Familial (tu peux venir avec ou sans tes parents) : www.planning.lu

Pour les parents - Survivre à l'adolescence (de nos enfants)

L'adolescence peut être une période pleine de questions et parfois de tensions, autant pour les jeunes que pour leurs parents. Nous vous invitons à découvrir des pistes pour mieux vivre cette étape importante.

Venez en discuter (Eltereschoul ou Eltereforum) ou surfez sur le projet "Parents" pour en savoir plus : www.watantweren.lu

Cette brochure est également
disponible en allemand.



Retrouve aussi la **vidéo**
« La puberté, tout le monde y passe »
en français et en luxembourgeois sur
www.planning-familial.lu.



Viens nous rencontrer avec ou sans tes parents !

Planning Familial de Luxembourg

6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg
Lundi à vendredi de 9h à 17h, jeudi de 9h à 18h.

Planning Familial d'Esch-sur-Alzette

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette
*Lundi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 17h,
mardi à jeudi de 8h à 12h30 et de 13h à 16h,
vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h.*

Planning Familial d'Ettelbruck

18, avenue J.F.Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h, mercredi de 13h à 17h.

Tu peux aussi nous écrire via Instagram ou par email : esa@planning.lu !



www.planning-familial.lu