

PARLONS DE

Changements corporels

À NOS ENFANTS!

New Brunswick Nouveau

VOLET DÉVELOPPEMENT HUMAIN ET SANTÉ SEXUELLE DU PROGRAMME SUR LE MIEUX-ÊTRE PERSONNEL DE LA 6^E À LA 8^E ANNÉE

Puberté

RASSUREZ VOTRE JEUNE À PROPOS DE SES CHANGEMENTS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Certains jeunes éprouvent de l'anxiété à l'égard de leurs changements corporels.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Utilisez les termes corrects pour désigner les parties du corps afin d'améliorer l'image que votre enfant a de son corps, de renforcer sa confiance en soi, et par là même de le rendre moins vulnérable aux abus sexuels.
- Apprenez à votre enfant à gérer ses émotions de façon acceptable.
- Développez avec lui des capacités d'adaptation.
- Un lavage régulier du visage peut contribuer à atténuer l'acné.
- Discutez des bonnes habitudes en matière d'hygiène, comme se laver et changer de vêtements tous les jours.

RASSUREZ VOTRE ENFANT QUANT AU FAIT QUE CHACUN GRANDIT À SON RYTHME. IL NE S'AGIT PAS D'UNE COURSE!

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

En incitant votre enfant à aimer son corps, vous l'aidez à voir que tout le monde est différent.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Expliquez que les seins ne grossissent pas toujours au même rythme, qu'ils peuvent être sensibles et douloureux.
- Expliquez que certains garçons développent un tissu mammaire qui disparaît habituellement avec la croissance.
- Expliquez que les testicules se développent plus rapidement que le pénis et parfois de façon inégale.
- Expliquez que les pénis peuvent ou non être circoncis et qu'ils n'ont pas tous la même taille. La taille n'altère en rien le fonctionnement.
- Dissuadez votre enfant de se comparer aux autres de son âge.



EXPLIQUEZ QUE LES MENSTRUATIONS COMMENCENT EN GÉNÉRAL ENTRE L'ÂGE DE 10 ET 15 ANS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela aidera votre enfant à comprendre ce processus naturel.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Expliquez que les menstruations se produisent chaque mois et qu'elles peuvent être irrégulières au début.
- Expliquez à votre enfant comment se procurer et utiliser correctement des produits d'hygiène féminine.
- Lisez les étiquettes des produits appropriés en fonction de l'âge.
- Aidez votre enfant à préparer une trousse, à garder dans son sac à dos, pour ses premières règles.

ABORDEZ LE SUJET DES ÉMISSIONS NOCTURNES (ÉJACULATIONS NOCTURNES) ET DE LA MASTURBATION.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Il se peut que votre enfant ait besoin d'aide pour comprendre les changements hormonaux.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Rassurez votre enfant sur le fait que c'est naturel.
- Expliquez-lui qu'il s'agit d'une autre façon pour le corps de se préparer à l'âge adulte.
- Certains enfants se livreront à la masturbation.
- Discutez de l'importance de l'intimité lors de la masturbation.
- Procurez-vous certains ouvrages, comme le livre *Tout nu*.

Reproduction et contraception

EXPLOREZ LES RÉALITÉS DE LA GROSSESSE ET DE L'ART D'ÊTRE PARENTS À L'ADOLESCENCE.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les ados ont besoin de comprendre les répercussions qu'une grossesse peut avoir sur leur vie sociale, scolaire, professionnelle et financière.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Parlez franchement des préoccupations liées à la santé d'un jeune parent et d'un bébé en raison du taux élevé de complications. ([Grossesse chez les adolescentes](#) [Organisation mondiale de la Santé -OMS])
- Parlez de ce à quoi pourrait ressembler le quotidien en matière d'éducation, de perspectives d'emploi et du risque élevé de complications pour le bébé. ([Indicateurs de la santé du Nouveau-Brunswick, numéro 8, juillet 2013](#))

INTERROGEZ VOTRE ENFANT POUR SAVOIR CE QU'IL SAIT DÉJÀ DE LA REPRODUCTION.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les jeunes s'intéressent beaucoup à la façon dont on fait les bébés.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Discutez-en ouvertement.
- Ressources disponibles :
 - [Conception and Pregnancy](#) (en anglais seulement)
 - [Fetal Development](#) (en anglais seulement)
 - teachingsexualhealth.ca (en anglais seulement)

LAISSEZ LA CONVERSATION ÉVOLUER DE LA FAÇON DONT ON FAIT LES BÉBÉS AUX TYPES DE CONTRACEPTION EFFICACES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Bien avant de devenir sexuellement actifs, les ados devraient connaître les différents types de contraception, leur efficacité et la manière d'y avoir accès.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Entretenez un dialogue ouvert et continu sur la santé sexuelle afin de mettre votre enfant à l'aise de vous demander de l'aide.
- Incitez votre enfant à parler à un adulte de confiance à l'école ou dans la communauté s'il a des questions.
- Parlez de l'importance des préservatifs en plus des autres formes de contraception pour éviter les infections transmissibles sexuellement et par le sang, ainsi que les grossesses.
- Les écoles constituent une source d'information issue de la recherche et un lieu de discussion sur les liens avec les droits de l'homme.
- Ressource utile : [Birth Control Learning Tool](#) (en anglais seulement).

Les parents et les tuteurs sont des éducateurs de la santé :

- Ils aident les jeunes à prendre d'importantes décisions.
- Ils connaissent le mode d'apprentissage de leur enfant.
- Ils partagent des valeurs, des croyances et des attentes.
- En qualité de modèles en matière d'interactions sociales

ENVISAGEZ LA MANIÈRE DE GÉRER DES OBSTACLES POTENTIELS À D'IMPORTANTES DISCUSSIONS

- Vais-je répondre comme il se doit?
- Vais-je lui en dire trop, trop tôt?
- L'information dont je dispose est-elle exacte?

DE LA 3^E À LA 5^E ANNÉE

de l'information rudimentaire sur la conception et la grossesse

DE LA 6^E À LA 8^E ANNÉE

de l'information plus détaillée sur la préconception, la fécondation, la gestation et l'accouchement

