

# Adolescent.e.s en changement



La période de l'adolescence est caractérisée par plusieurs changements menant graduellement à la définition de l'identité et aux caractéristiques de l'âge adulte. Ces changements peuvent être corporels ou psychologiques. Voici l'explication de certains d'entre eux. Comme tu le verras, il ne s'agit pas d'une liste complète.

## Changement

## Explication

### Acné

La majorité des adolescent.e.s ont des poussées d'acné. Certaines personnes ont très peu de boutons alors que d'autres en ont beaucoup. C'est une question d'hérédité et de type de peau, mais aussi de hasard. L'acné ne signifie pas que la personne est en mauvaise santé ou qu'elle n'est pas propre. Les boutons apparaissent parce que la peau réagit aux nouvelles hormones qui circulent dans le corps. Un bouton est une petite inflammation d'un ou de plusieurs pores de peau.

Adapté du livre **Cool Girls**<sup>1</sup>

## Changement

## Explication

### Développement de l'identité

L'identité, c'est tout ce que nous connaissons sur nous-mêmes. C'est ce qui influence nos choix, nos comportements, nos actions et réactions. Notre identité évolue tout au long de la vie. À l'adolescence, on ressent de plus en plus le besoin de définir sa propre identité. Durant cette période, on en apprend beaucoup sur soi-même, sur les autres, sur sa communauté et sur la société. Pour affirmer son identité, on teste des comportements, des idées, des valeurs. On confronte son point de vue à celui de ses parents.

Adapté de **EnModeAdo** <sup>2</sup>

### Croissance

Sous l'effet de différentes hormones, la taille et le poids des adolescent.e.s augmentent et leur silhouette se transforme. L'hormone masculine appelée testostérone entraîne l'élargissement des épaules et le développement des muscles. Les hormones féminines appelées œstrogène et progestérone engendrent l'élargissement des hanches et l'affinement de la taille. Sous l'effet de l'hormone de croissance, les os se mettent à grandir. Ils poussent seulement pendant l'enfance et l'adolescence puisque durant cette période, ils sont dotés de zones de croissance. Vers la fin de la puberté, ces zones de cartilage vont se calcifier et se souder pour devenir de l'os adulte. La grandeur est surtout déterminée par la génétique.

Adapté du livre **Cool Girls** <sup>1</sup>

### Pilosité

À la puberté, la quantité de poils est la même que lorsqu'on était enfant. À cause de changements hormonaux, certains poils qui étaient à peine apparents peuvent changer de couleur, d'épaisseur et devenir plus rigides. L'intensité de ces variations est une question de génétique. Les poils protègent le corps du chaud, du froid ainsi que du soleil et ils maintiennent la peau hydratée. Quant à eux, les poils pubiens servent à protéger les parties génitales des infections.

Adapté du livre **Cool Girls** <sup>1</sup>

### Développement de la pensée critique

À l'adolescence, les jeunes peuvent penser de manière plus abstraite, réfléchir de façon plus logique à des concepts et comprendre mieux des relations complexes entre différentes idées. Ils améliorent aussi leur capacité à remettre en question des idées et des concepts et explorent des points de vue différents.

Adapté de la **Fondation-Reboot** <sup>3</sup>

### Vergetures

La plupart des gens ont des vergetures. Les vergetures sont des rayures sur la peau qui, communément, ont une couleur différente de celle de la peau. Elles surviennent quand le corps grandit si vite que la peau est incapable de suivre le rythme. Elle est étirée plus qu'elle ne peut le supporter et c'est ainsi que les vergetures se forment. Il s'agit de lésions de la peau, semblables à des cicatrices. Elles ne disparaissent pas, mais peuvent s'atténuer au fil des ans.

Adapté du livre **Cool Girls** <sup>1</sup>

### Sudation

Transpirer est la façon qu'a notre corps d'évacuer la chaleur en excès et de maintenir sa température à 37° C. La sueur est donc essentielle à notre survie. Tout le monde transpire, mais les enfants moins que les adultes. La sueur est sécrétée par des glandes situées dans la peau : les glandes sudoripares. À la puberté, de nouvelles glandes sudoripares se réveillent sous les bras et entre les jambes : les glandes apocrines. Ce sont ces glandes qui sont responsables de l'odeur caractéristique de la sueur, car elles produisent un liquide différent.

Adapté du livre **Cool Girls**<sup>1</sup>

### Valorisation du cercle social

En grandissant, les jeunes accordent une plus grande importance à leurs ami.e.s. Ils désirent être acceptés par eux.elles et peuvent être plus influençables dans leurs comportements et leurs goûts. Le besoin de liens sociaux permet à l'adolescent.e de nouer des relations positives et significatives. Ces relations sont une source de soutien et d'encouragement reconnue comme étant des facteurs favorables au bien-être, à la longévité et au bonheur tout au long de la vie.

Adapté de **Mosaik**<sup>4</sup> et du livre **Le cerveau de votre ado**<sup>5</sup>

### Besoin de se conformer

La conformité est la tendance d'un individu à aligner ses attitudes, ses croyances et ses comportements sur ceux des personnes qui l'entourent. À l'adolescence, le besoin d'appartenance, le développement de l'identité, la pression des pairs et la peur de l'isolement favorisent le besoin de se conformer aux idées et aux comportements du cercle social. Cette tendance peut avoir des effets positifs et négatifs.

Adapté de *Psychology Today* <sup>6</sup>

### Recherche d'autonomie

Les jeunes développent graduellement un sentiment d'indépendance et d'accomplissement. Ils veulent être considérés comme autonomes et, pour ce faire, ils doivent donc devenir moins dépendants émotionnellement de leurs parents. Ils ont besoin de prendre leurs propres décisions et d'affirmer leur identité et leurs valeurs, tout en pouvant compter sur le soutien de leurs parents.

Adapté de *Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents : faits, mythes et stratégies* de David A. Wolfe <sup>7</sup>

# Bibliographie

1. Brochmann N, Stokken Dahl E. Cool Girls : La puberté en mode confiance. Actes Sud Littérature. France; 2022. 266 p.
2. Identité [Internet]. #EnModeAdo. [cité 1 févr 2024]. Disponible sur : <https://enmodeado.ca/identite/>
3. La pensée critique pour les 13 ans et plus [Internet]. Association Reboot [cité 1 févr 2024]. Disponible sur : <https://www.fondation-reboot.org/guide-pour-les-parents/la-pensee-critique-pour-les-13-ans-et-plus/>
4. Ministère de la Santé et des Services sociaux. Mosaïk. [cité 5 janv 2024]. Bulletin numéro 6 – L’influence des amis et des médias. Disponible sur : [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/mosaik/bulletins/15-314-09W\\_Bulletin6.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/mosaik/bulletins/15-314-09W_Bulletin6.pdf)
5. Siegel DJ. Le cerveau de votre ado. Guy Saint-Jean Éditeur; 2018. 298 p.
6. Conformity | Psychology Today Canada [Internet]. [cité 5 janv 2024]. Disponible sur : <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/conformity>
7. Wolfe DA. Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents : Faits, mythes et stratégies. Centre for Addiction and Mental Health. 2007. 72 p.

Ce projet a été réalisé avec le soutien financier du gouvernement du Québec.