

# Surmonter la puberté

Les hauts et les bas qui surviennent lors de la puberté peuvent être comparés aux montagnes russes, sauf que ce n'est pas si drôle. Est-ce que tu veux de l'aide ? Lis les commentaires suivants et réponds aux questions correspondantes.

1

L'idée d'entrer dans la puberté et de devenir adulte était-elle

**PALPITANTE, ANGOISSANTE ou LES DEUX ?**

Quand tu es entré dans la puberté, qu'est-ce qui a été le plus dur pour toi ?

« La puberté, ce n'est pas drôle pour les filles. [...] C'est déroutant. On a l'impression que tout ce qui touche à la puberté est mauvais »  
(Oksana).

2

Est-ce que tu as eu des sautes d'humeur quand tu es entré dans la puberté ? Si oui, comment cela se passait-il ?

Quelles mesures peux-tu prendre pour maîtriser tes émotions ?

« J'étais heureux et puis, d'un coup, je me suis senti triste. Je ne sais pas si c'est normal pour les garçons, mais c'est ce qui s'est passé pour moi »  
(Brian).

3

En quoi la puberté a-t-elle changé la façon dont tu considérais ton corps ?

Selon toi, quelle est l'attitude équilibrée à avoir à propos de l'image que tu renvoies ?

« Quand j'ai commencé à grandir, je ne me tenais pas droite exprès et je portais de grandes chemises. Même si je savais que mon corps changeait, je me sentais vraiment mal à l'aise. Ce n'était pas naturel »  
(Janice).

4

En quoi la puberté a-t-elle modifié ta façon de voir l'autre sexe ?

« J'ai arrêté de penser que les garçons étaient agaçants. Certains étaient même plutôt attirants, et l'idée de tomber amoureuse n'était peut-être pas si mauvaise après tout. En fait, "qui aime qui" était devenu le sujet de conversation à la mode » (Alexis).

La Bible dit : « Fuyez la fornication » (1 Corinthiens 6:18). Pourquoi ce commandement est-il sage ? Comment peux-tu fortifier ta détermination à le respecter ?

5

Même si cela te paraît difficile, pourquoi est-ce bien de parler à tes parents (ou à un autre adulte en qui tu as confiance) des difficultés que tu rencontres pendant ta puberté ?  
**(Lis Proverbes 17:17).**

« Avant, je n'exprimais pas mes sentiments. J'aurais voulu avoir plus confiance en mes parents pour leur parler. J'aurais peut-être profité plus de mon adolescence si je l'avais fait » (Jeremy).

Auprès de quel adulte de ton entourage te sentirais-tu le plus à l'aise pour te confier ?

6

Comment tes parents t'aident-ils à faire face aux changements de la puberté ?

Qu'est-ce que tu aimerais que tes parents fassent en plus pour toi ?

« La puberté a été une étape difficile pour moi, et ça aurait pu être pire sans l'aide de mes parents. Ma mère m'a dit qu'elle serait toujours là pour moi et que je pourrais toujours lui demander de l'aide »  
(Karina).

« À quelqu'un qui entre dans la puberté, je dirais que ce qu'il vit peut lui sembler insurmontable. Mais c'est une période très courte comparée à ta vie entière. C'est ce qui va te faire devenir l'adulte que tu seras plus tard »  
(David).



7

Quel conseil donnerais-tu à quelqu'un qui entre dans la puberté ?



## Demande à tes parents

Crois-le ou pas, mais tes parents sont passés par les mêmes changements que ceux que tu connais en ce moment. Réfléchis à deux questions que tu aimerais leur poser pour savoir comment ils ont géré leur puberté. Écris-les ci-dessous. Découpe l'encadré et montre-le à tes parents.

1

2

