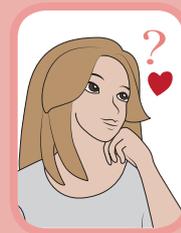
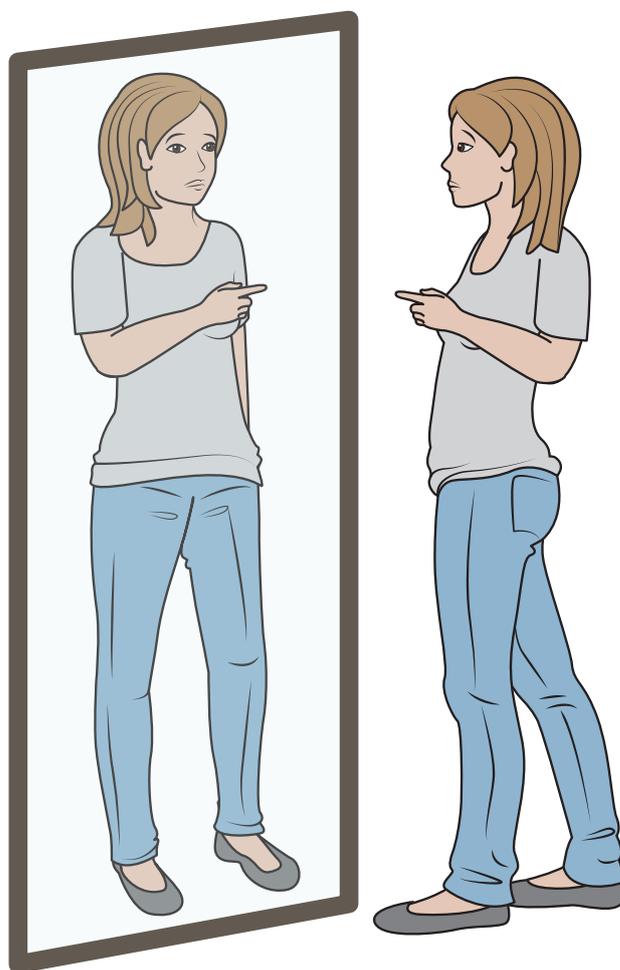


VIE AFFECTIVE et SEXUELLE



LES JEUNES FILLES Je suis une adolescente

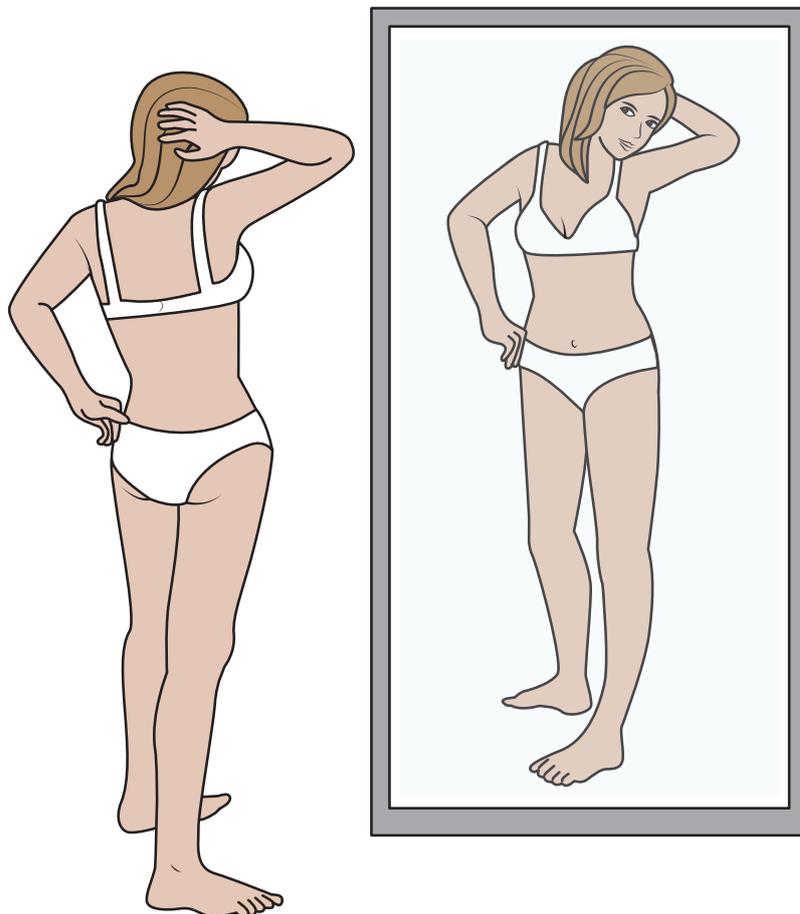


A l'adolescence, je change...

dans ma tête

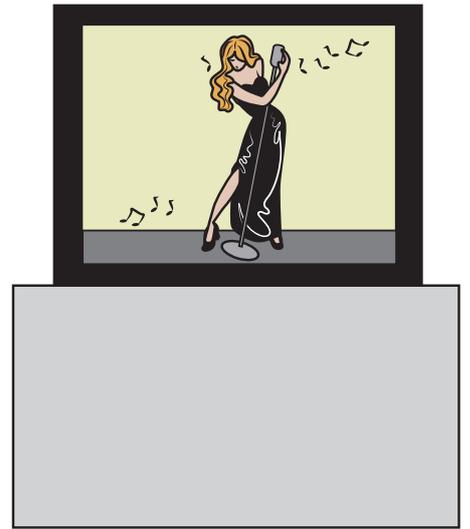


et dans mon corps



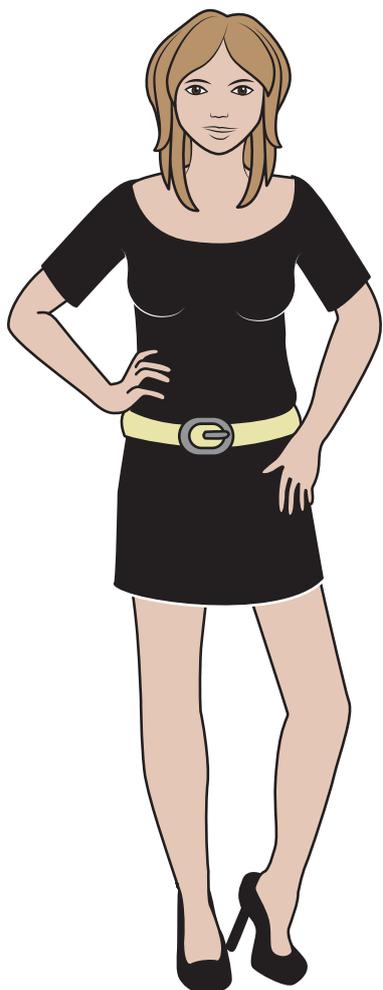
Je change dans ma tête, mon comportement change

Je me sens devenir une femme



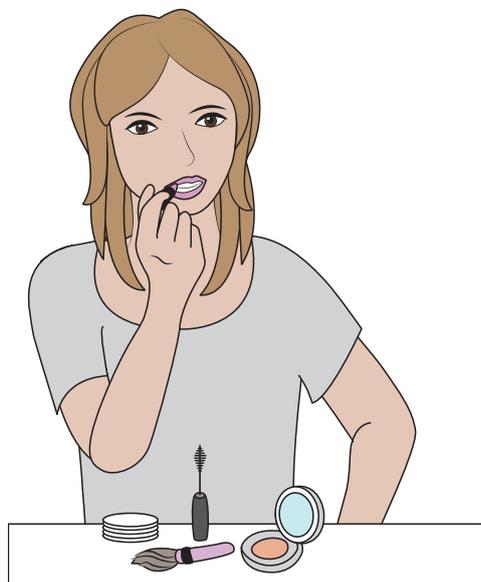
Je peux avoir envie de changer de look

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

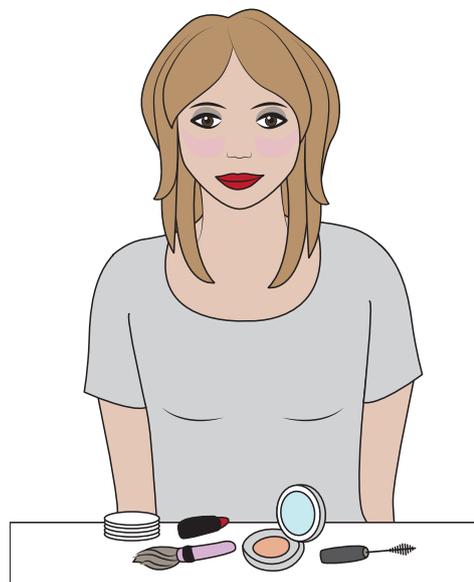


- Je peux avoir envie de me maquiller

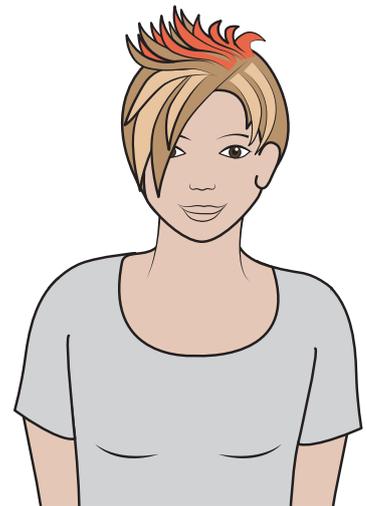
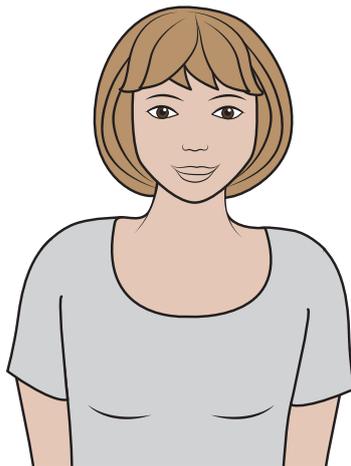
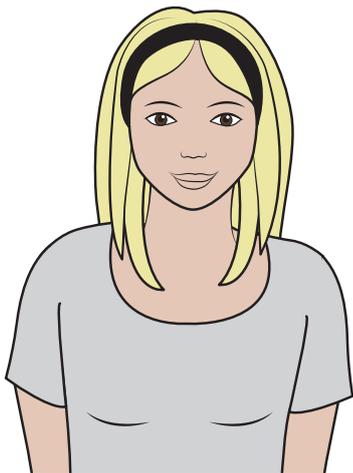
Un peu



ou beaucoup

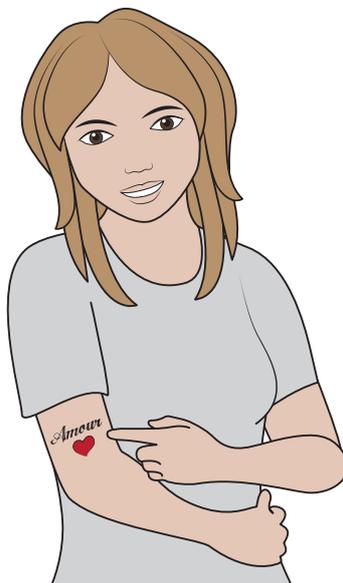


● Je peux avoir envie de changer de coiffure



● Je peux avoir envie de me faire faire :

un tatouage



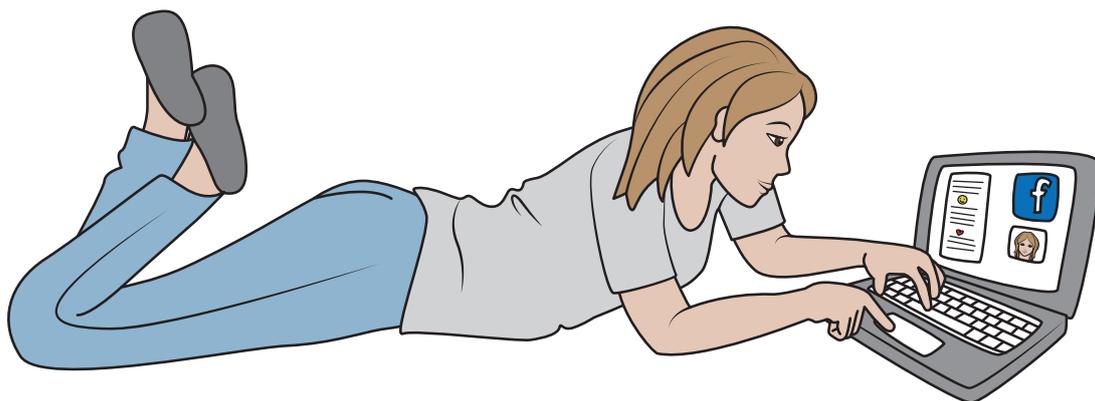
un piercing



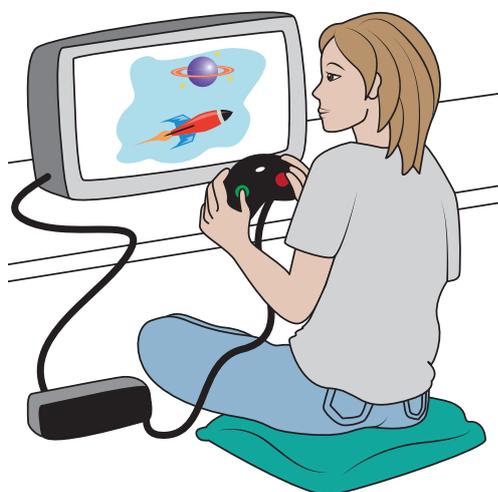
Avant mes 18 ans, je dois les faire avec l'autorisation de mes parents

Je peux avoir envie de faire des choses différentes

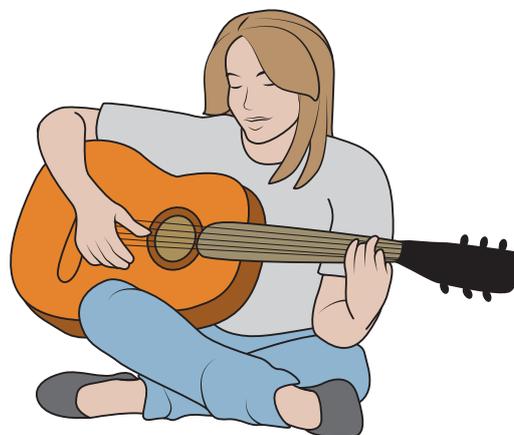
- Passer du temps sur les réseaux sociaux



- 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

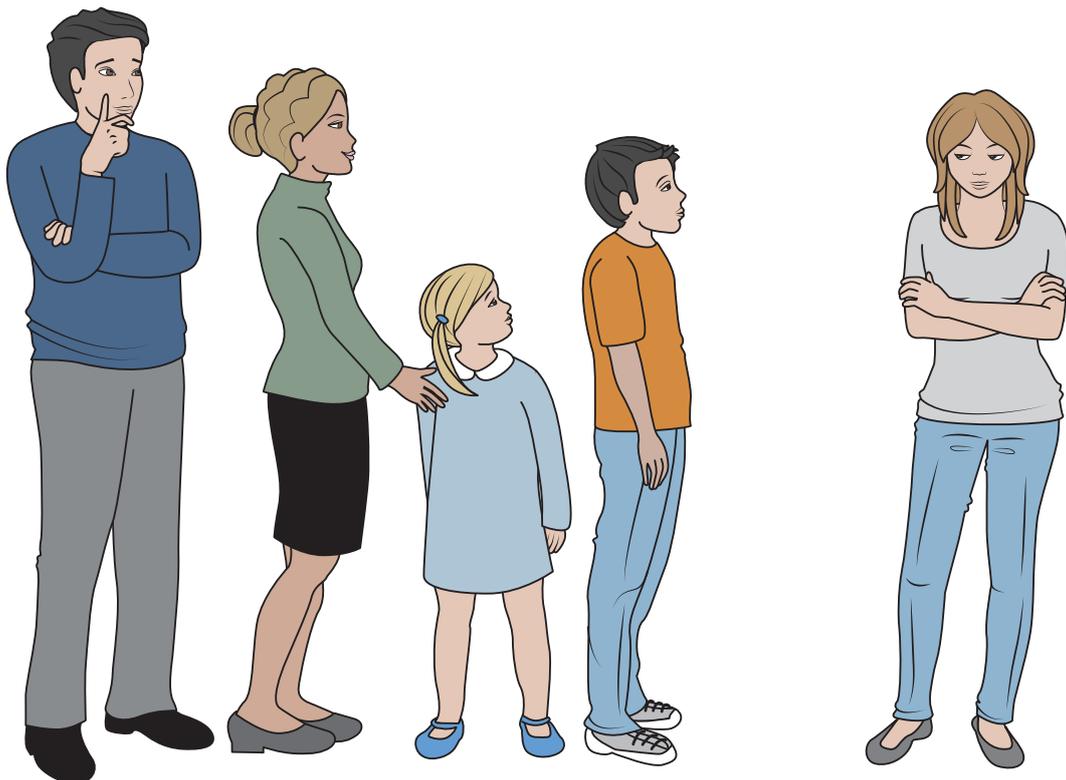
Je ne sais pas ce que je veux
Je me pose plein de questions

Mon corps a changé

- Je ne me reconnais plus

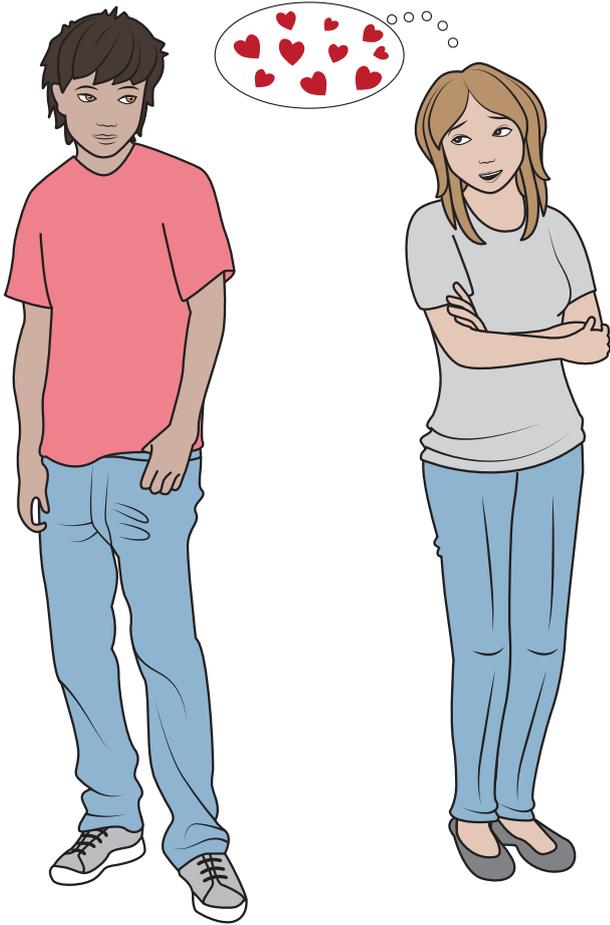


- J'ai l'impression que les autres me regardent autrement

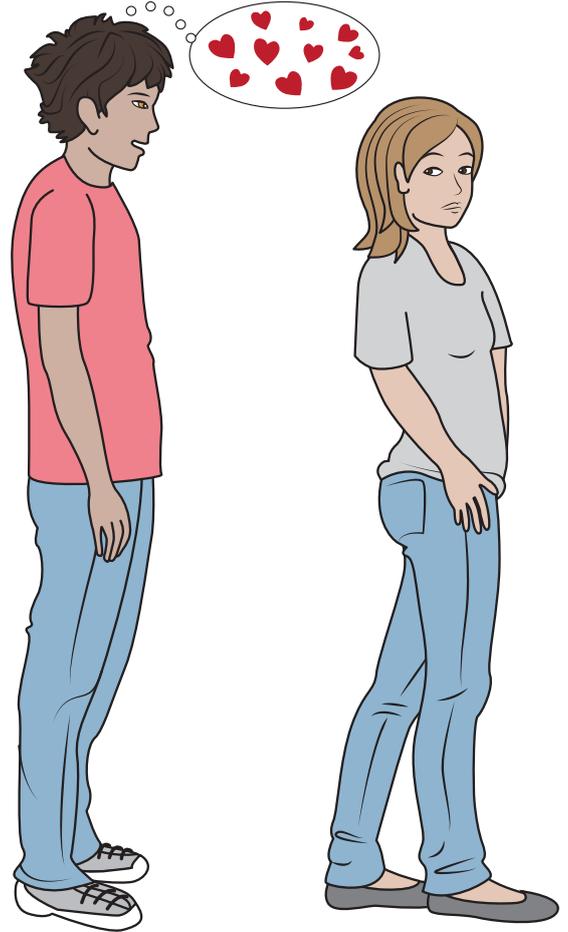


Je peux ressentir

● du désir pour une personne

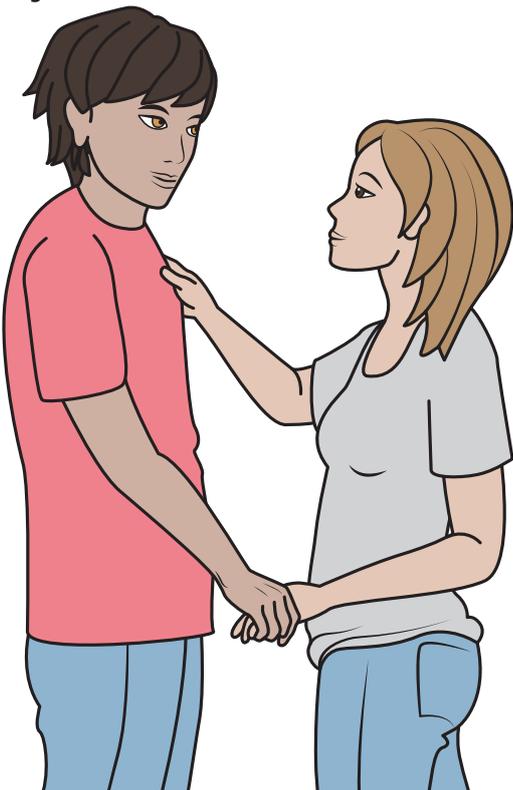


● qu'une personne me désire

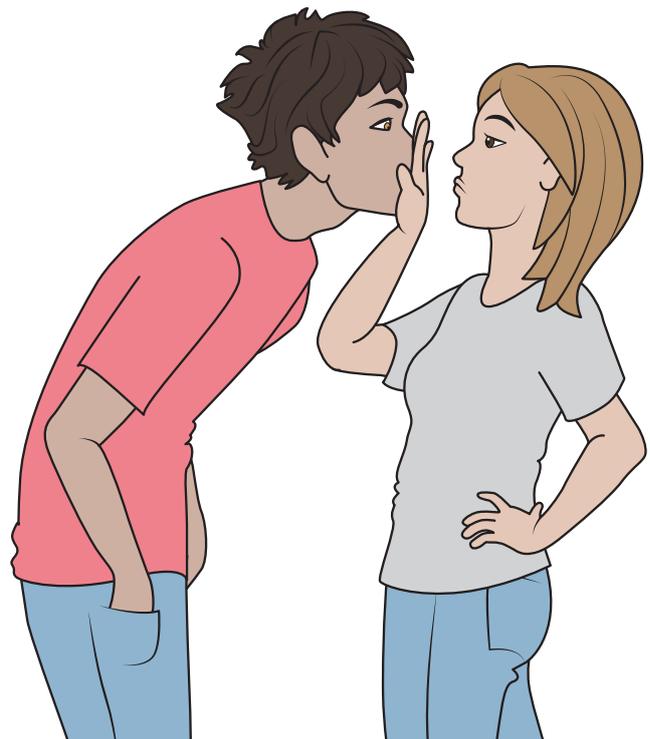


Je dois me faire respecter

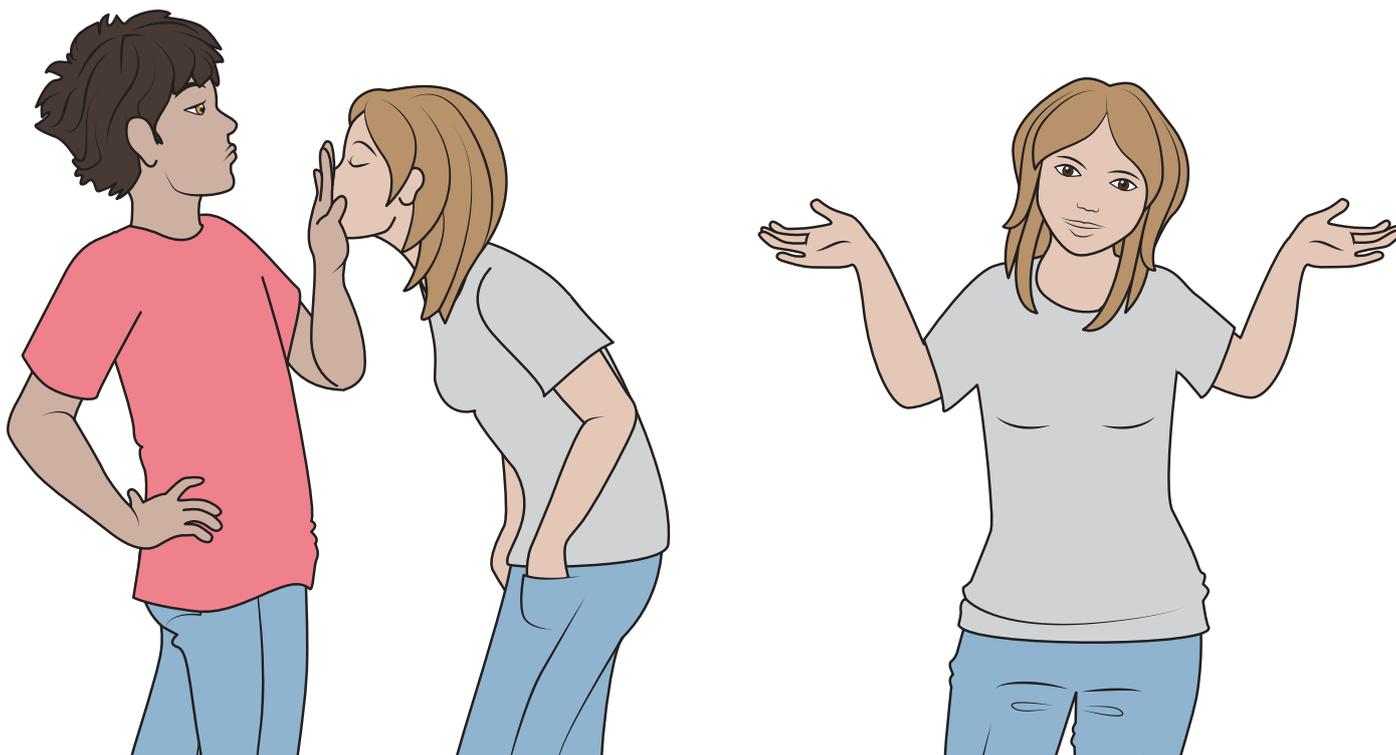
● J'ai le droit de dire oui si j'en ai envie



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

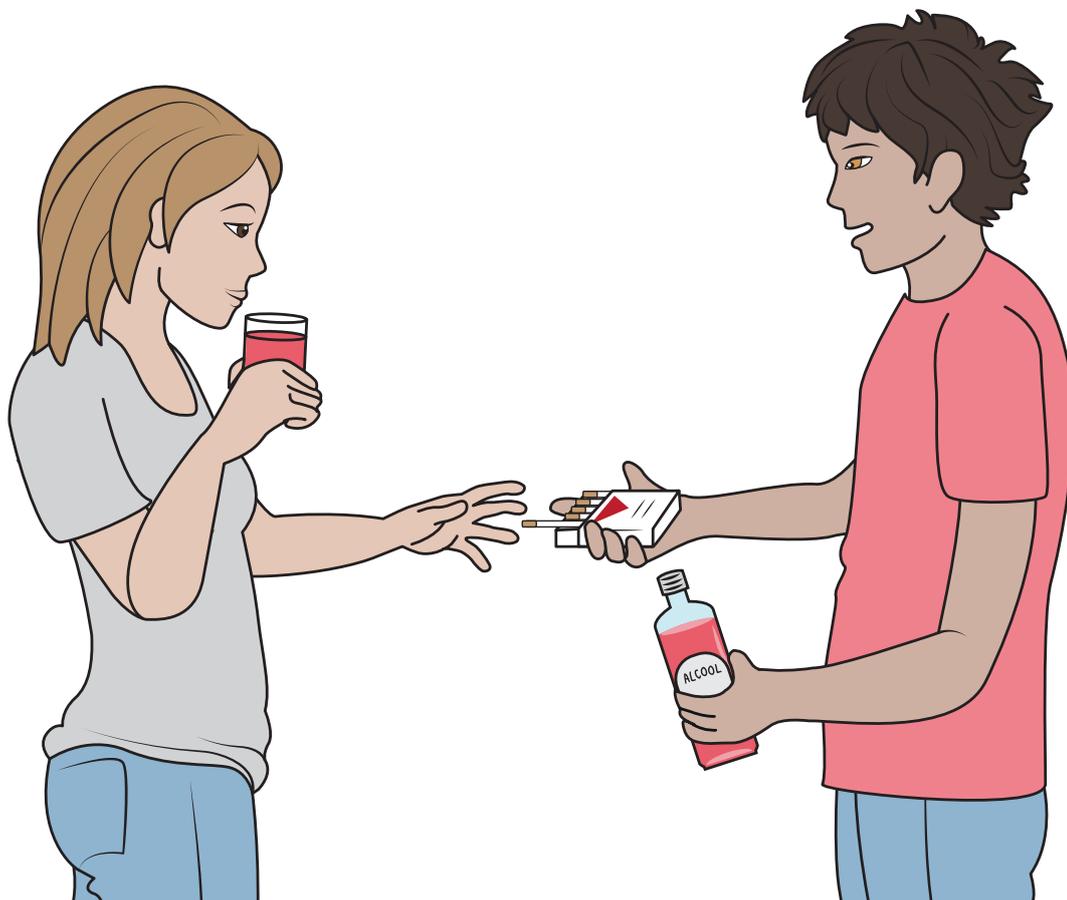


Je dois aussi accepter les refus des autres



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

- Ca me fait plaisir sur le moment, mais c'est mauvais pour ma santé



Je peux rencontrer des jeunes qui fument de la drogue

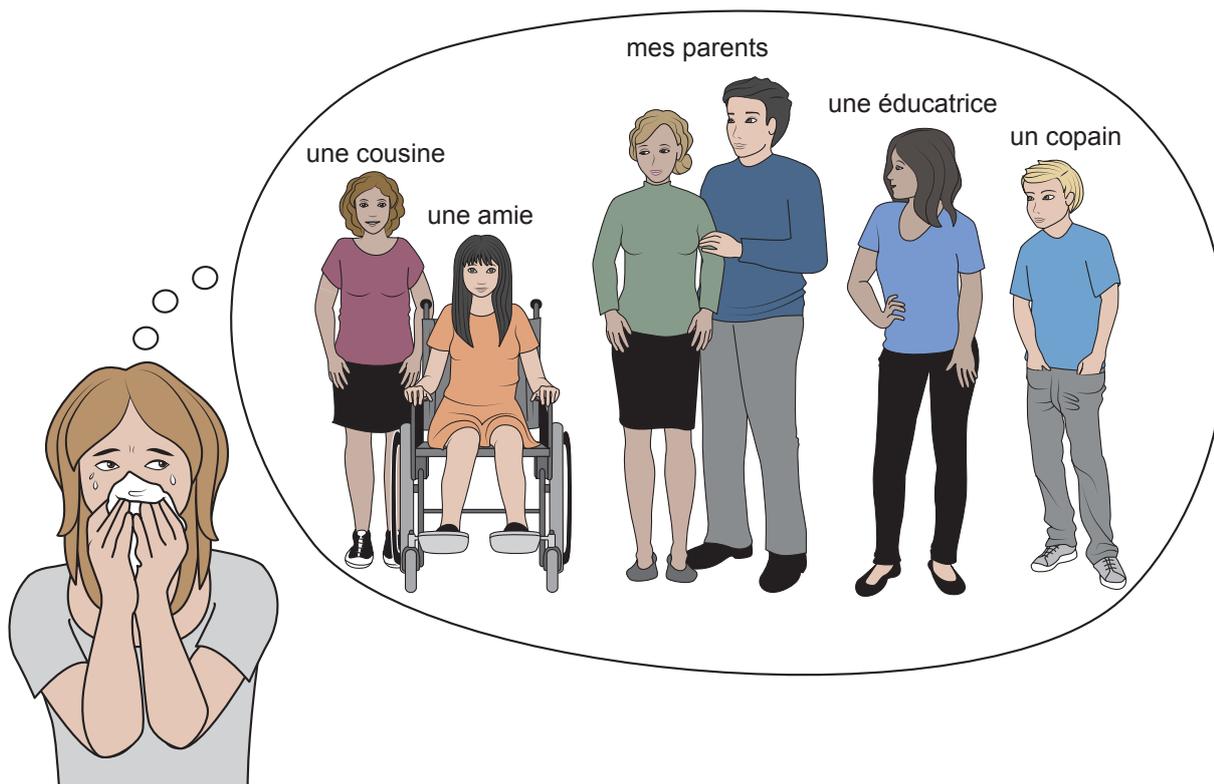
- Je ne dois pas me laisser entraîner. C'est interdit



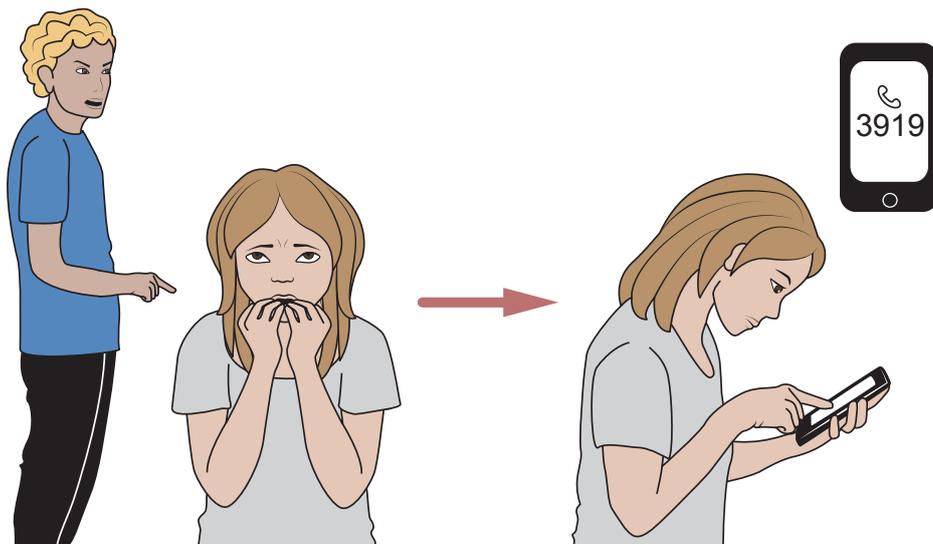
Pour plus d'information, voir fiche «les conduites à risque»

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

- Ma famille et mes amis peuvent m'aider



- **Si je me sens vraiment en danger, j'appelle un numéro d'urgence**
J'appelle le 3919 si je suis victime de violence. C'est réservé aux femmes



- **Je peux aussi appeler le «Fil Santé Jeunes» au 0 800 235 236**
Je peux parler de tous mes problèmes, par exemple :

Je bois trop d'alcool

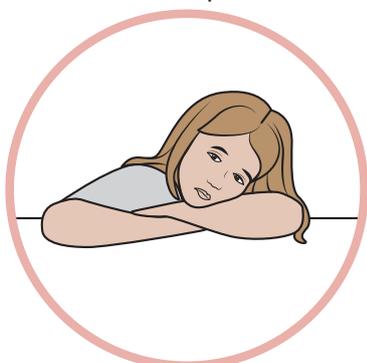
Je me drogue



Je fume trop



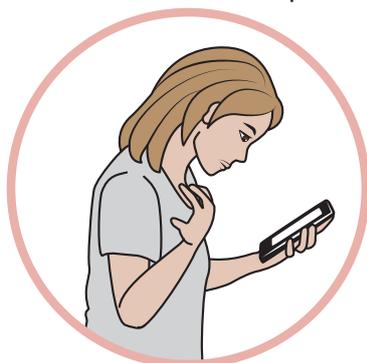
Je suis déprimée



Il y a des gens qui se moquent de moi tous les jours

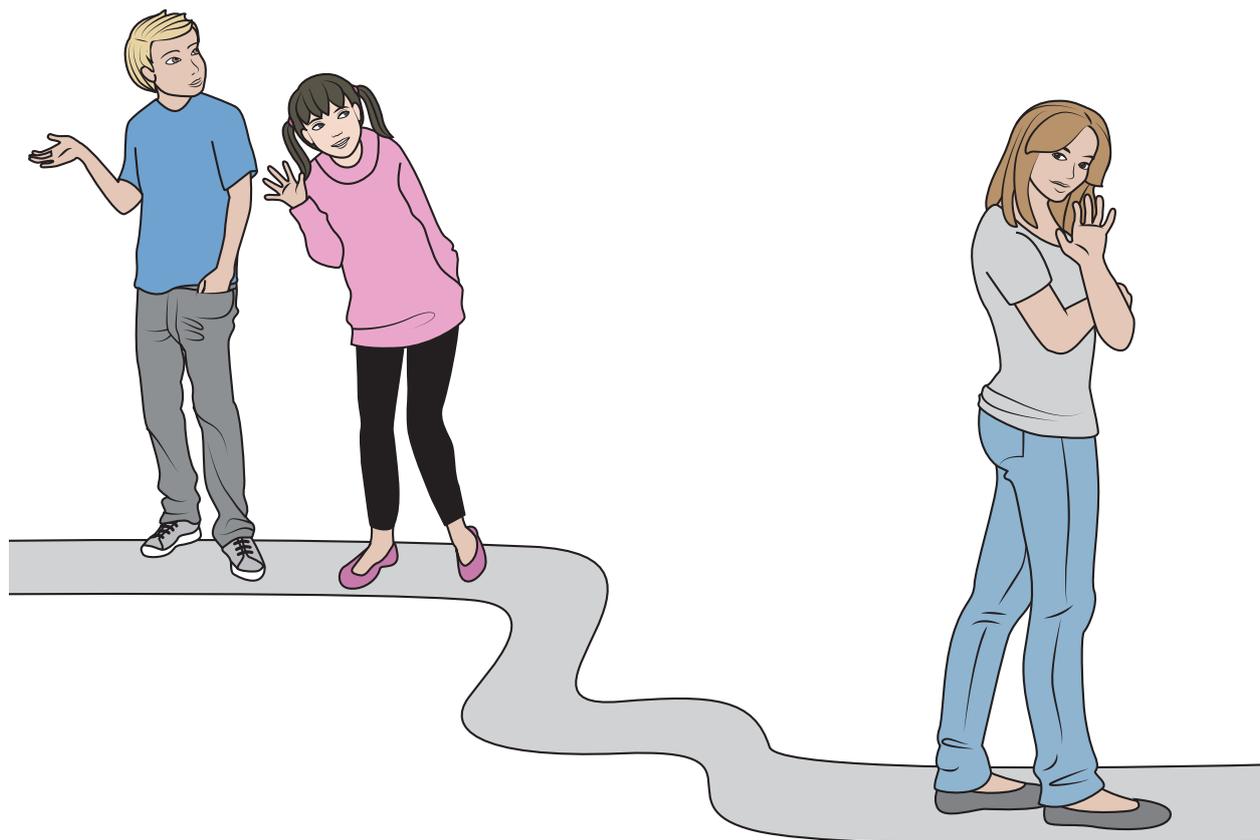


Je reçois des messages méchants sur mon téléphone



J'ai envie d'avoir de nouveaux amis garçons et filles

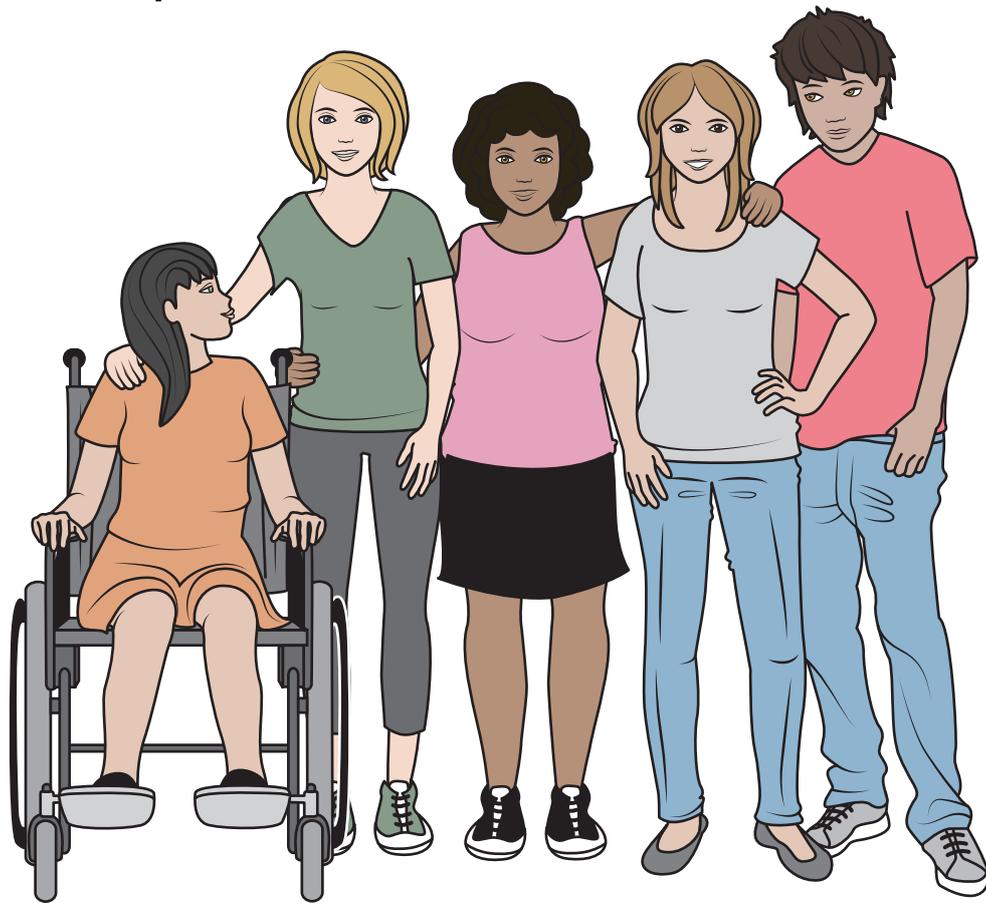
- Parfois, mes amis d'avant ne m'intéressent plus



- Mais comment me faire de nouveaux amis ?

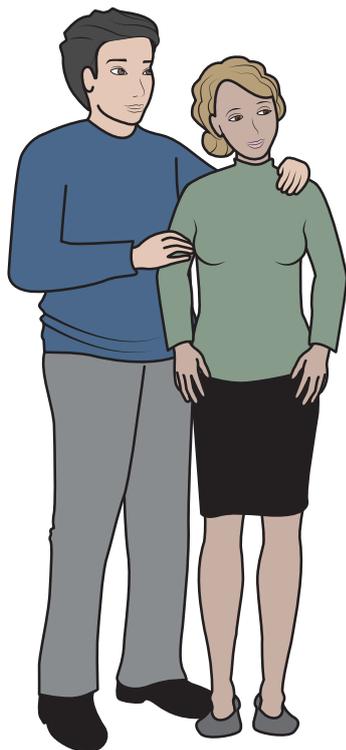


- J'ai envie de faire partie d'un groupe
- J'ai envie de leur plaire
- J'ai envie d'être proche d'eux

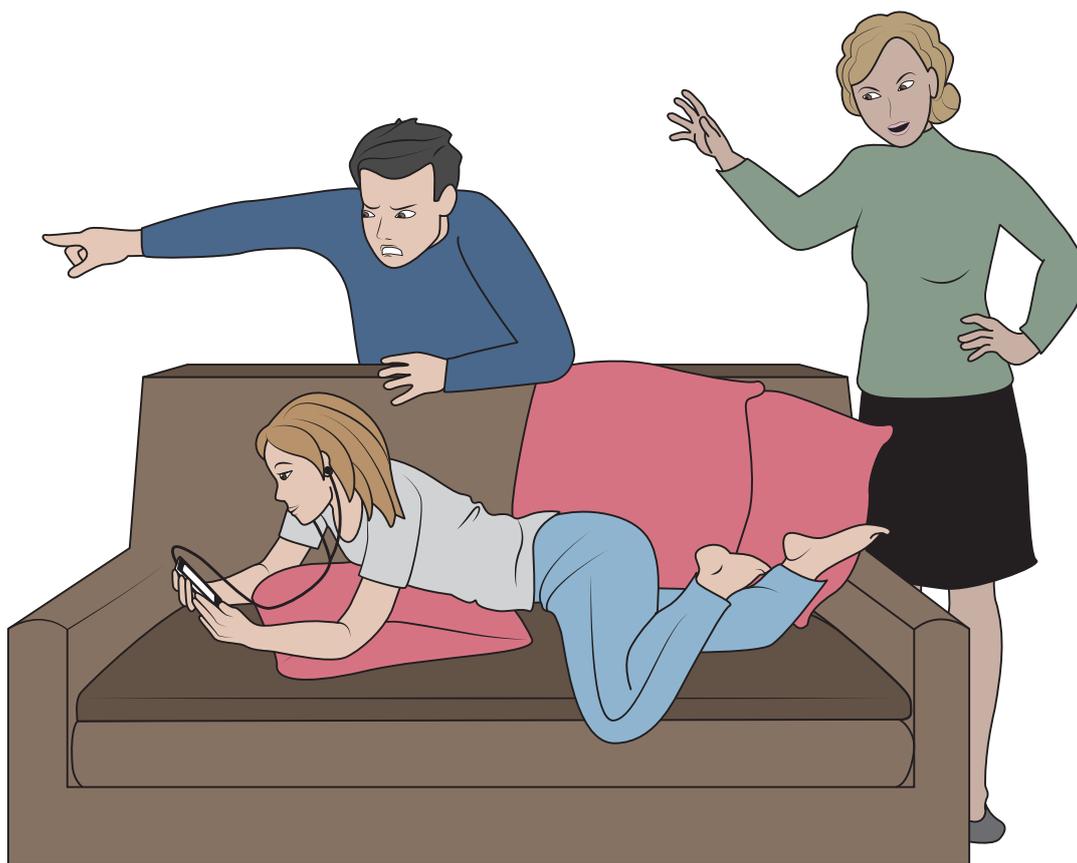


Je change de comportement avec mes parents

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



● Eux aussi me trouvent bête



● Je ne suis plus d'accord avec eux

● On se dispute souvent



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



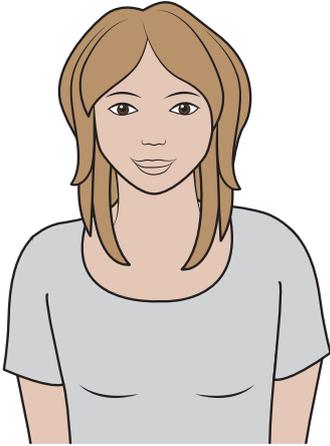
● ... mais ils m'aiment quand même !



Mes émotions sont plus fortes

● Mon humeur change d'un seul coup

Je suis gaie



Je suis triste



Je suis heureuse



Je suis en colère



J'ai envie de rire



Je rougis



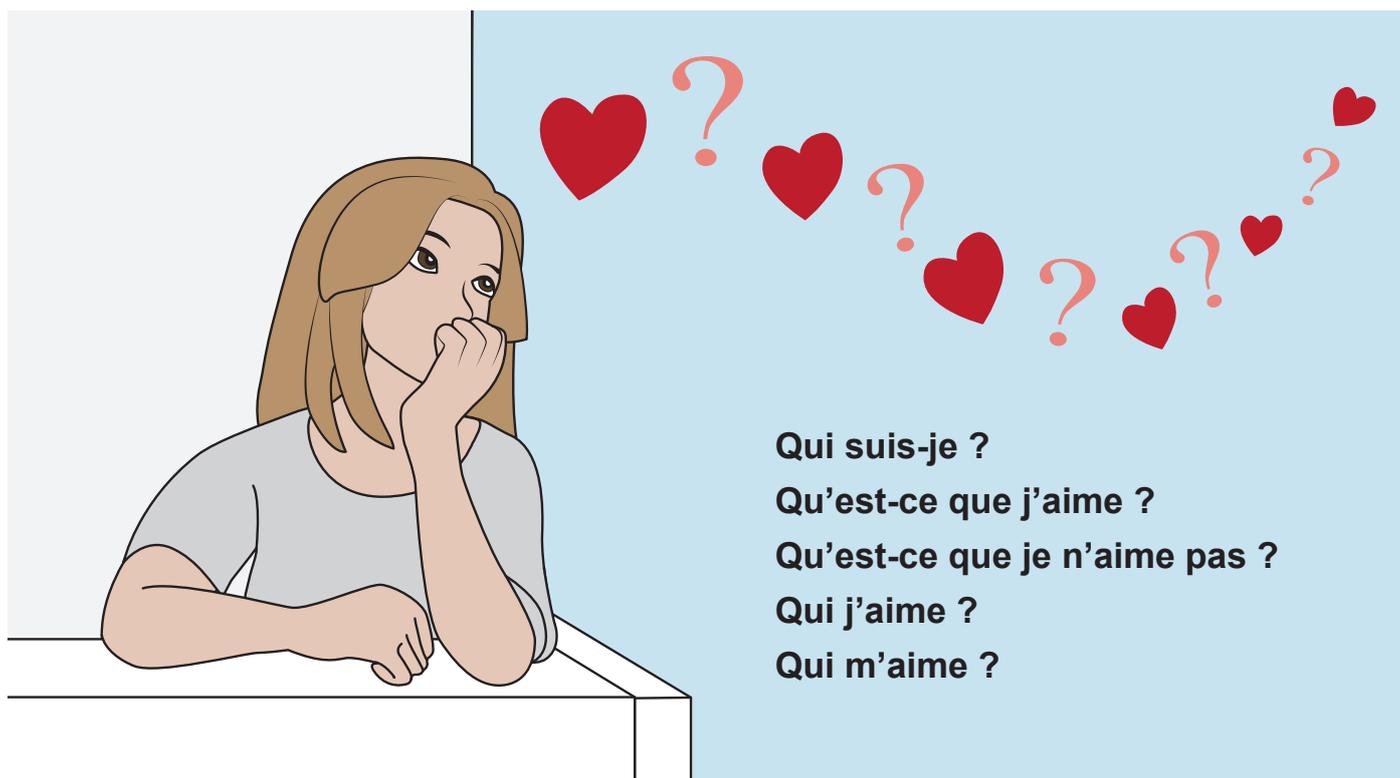
J'ai envie de pleurer



- **Parfois je deviens violente et je ne peux plus me contrôler**
J'ai besoin qu'on m'aide à me calmer



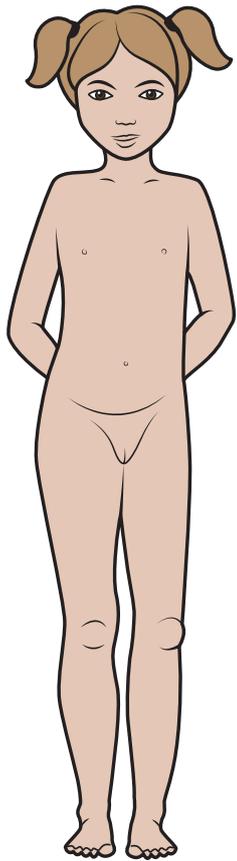
Je me pose des grandes questions sur ma vie



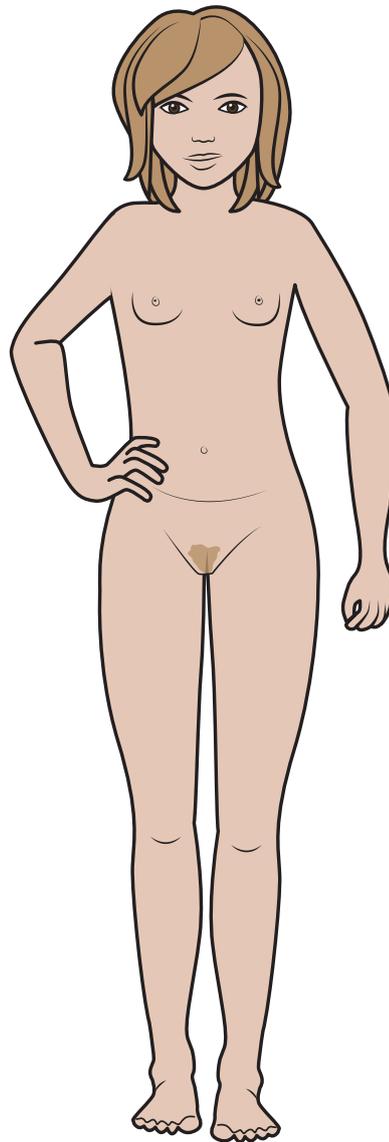
Qui suis-je ?
Qu'est-ce que j'aime ?
Qu'est-ce que je n'aime pas ?
Qui j'aime ?
Qui m'aime ?

Je suis une adolescente, je change aussi dans mon corps

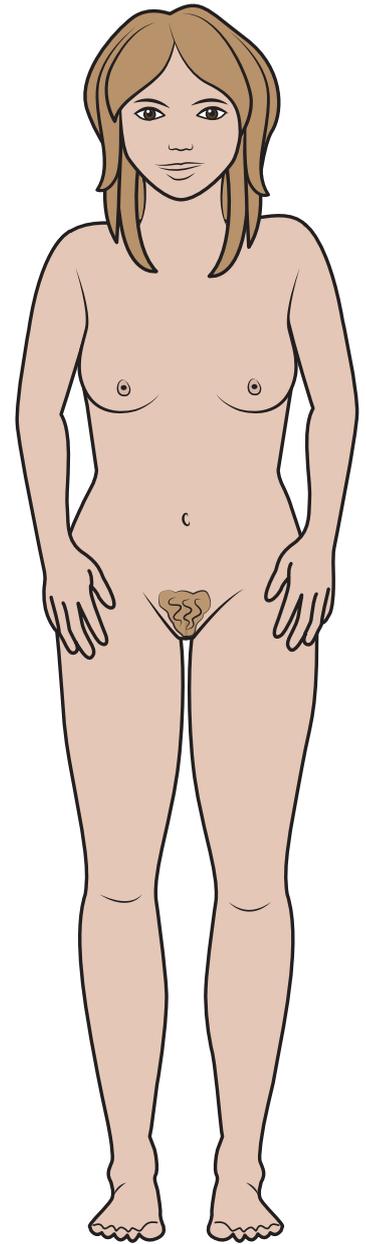
Je sens et je vois des changements dans mon corps



Enfant

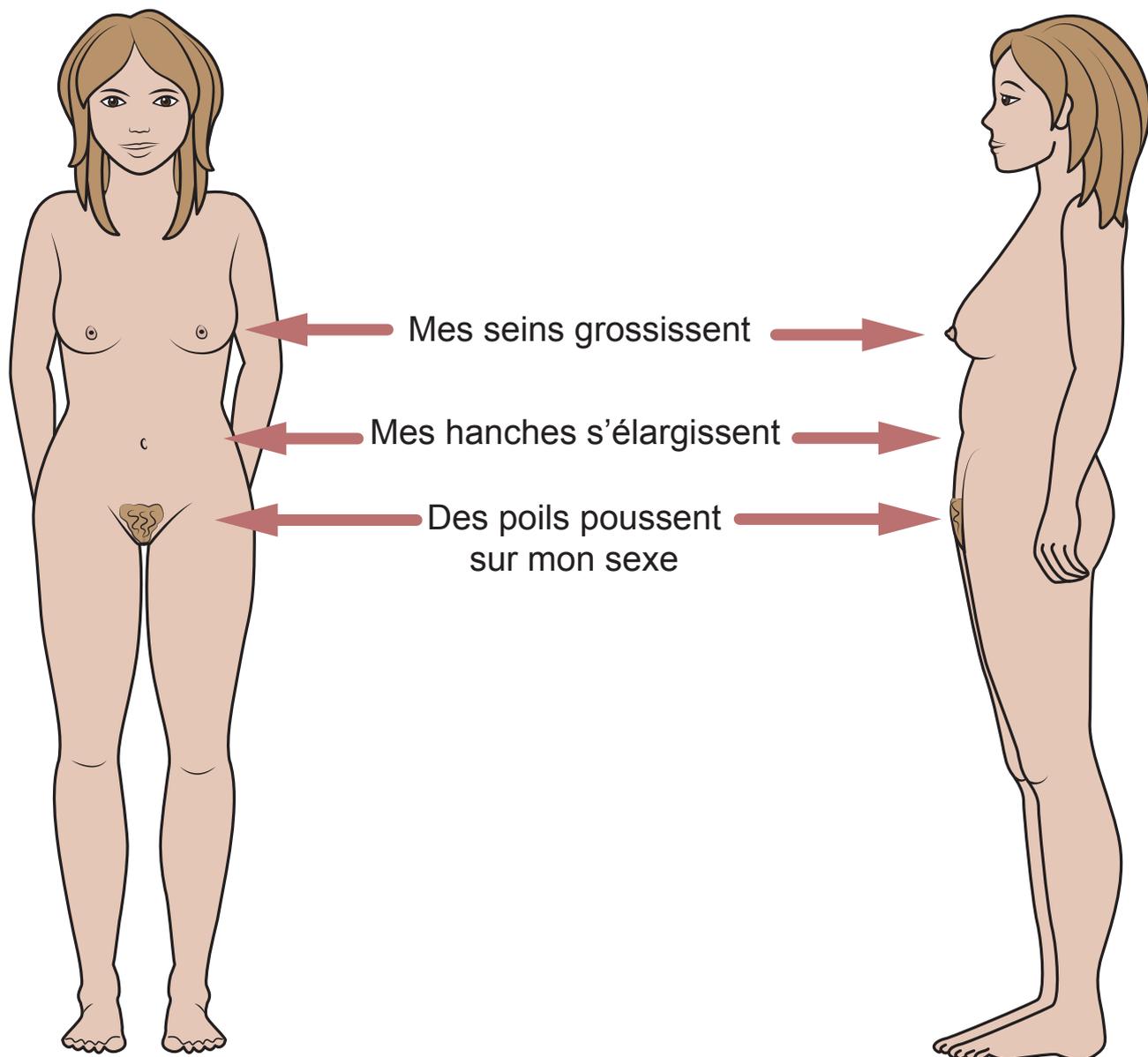


Ado

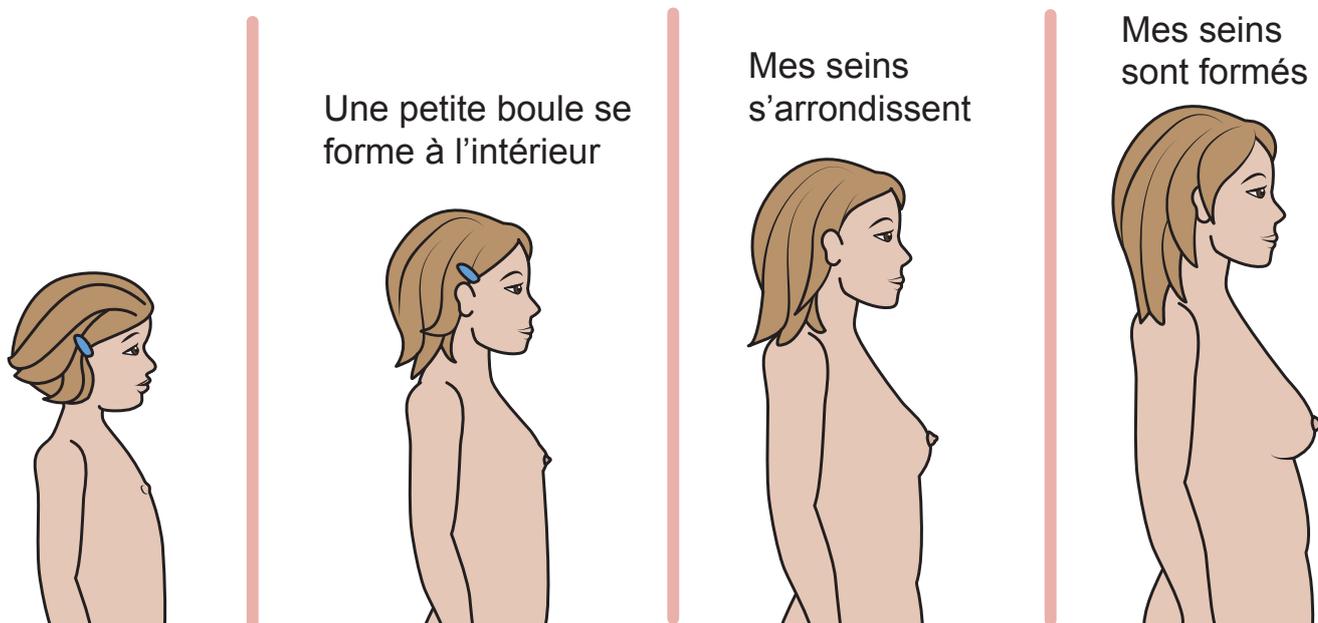


Adulte

● Je peux voir que :



Mes seins vont grossir pendant plusieurs années

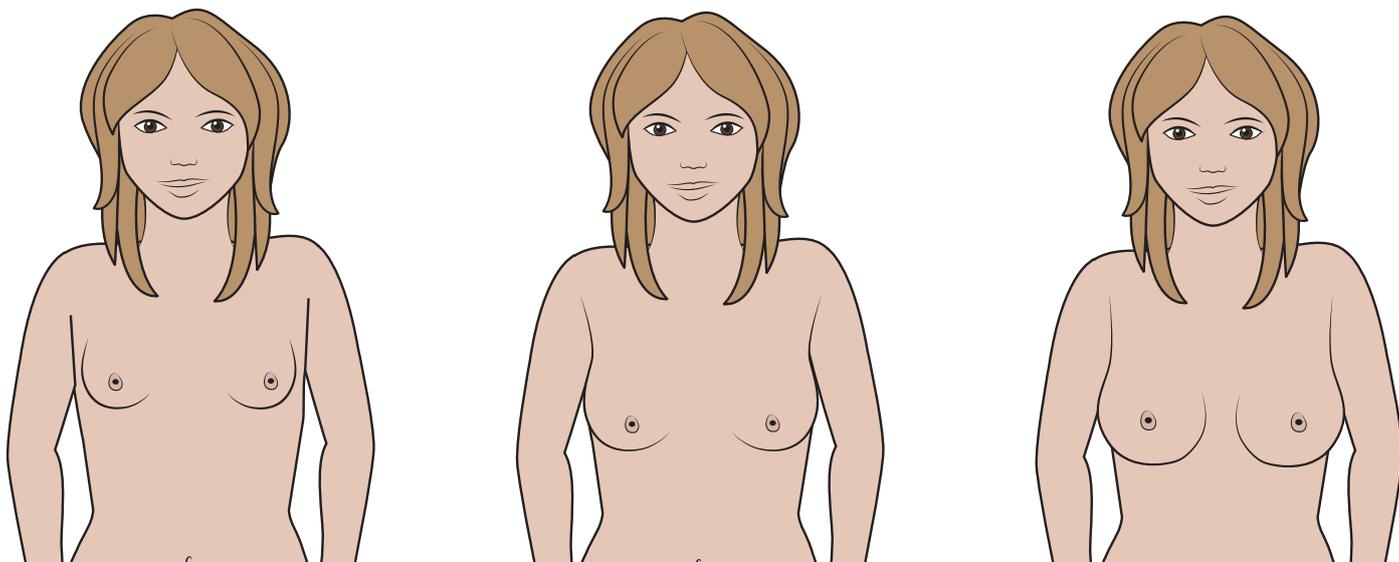


- **Quand ils commencent à pousser, il deviennent très sensibles**

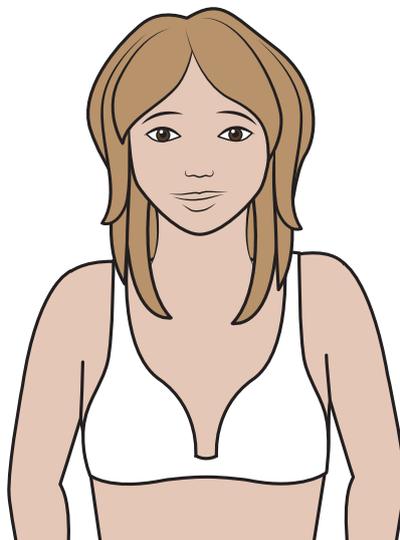
Je peux avoir mal si je me cogne ou si je m'appuie



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



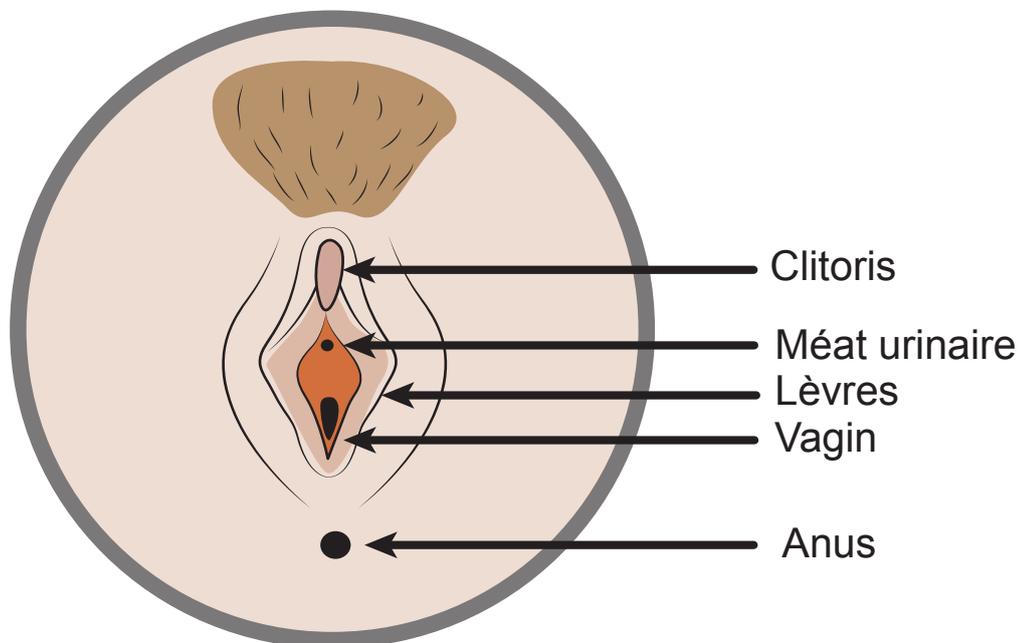
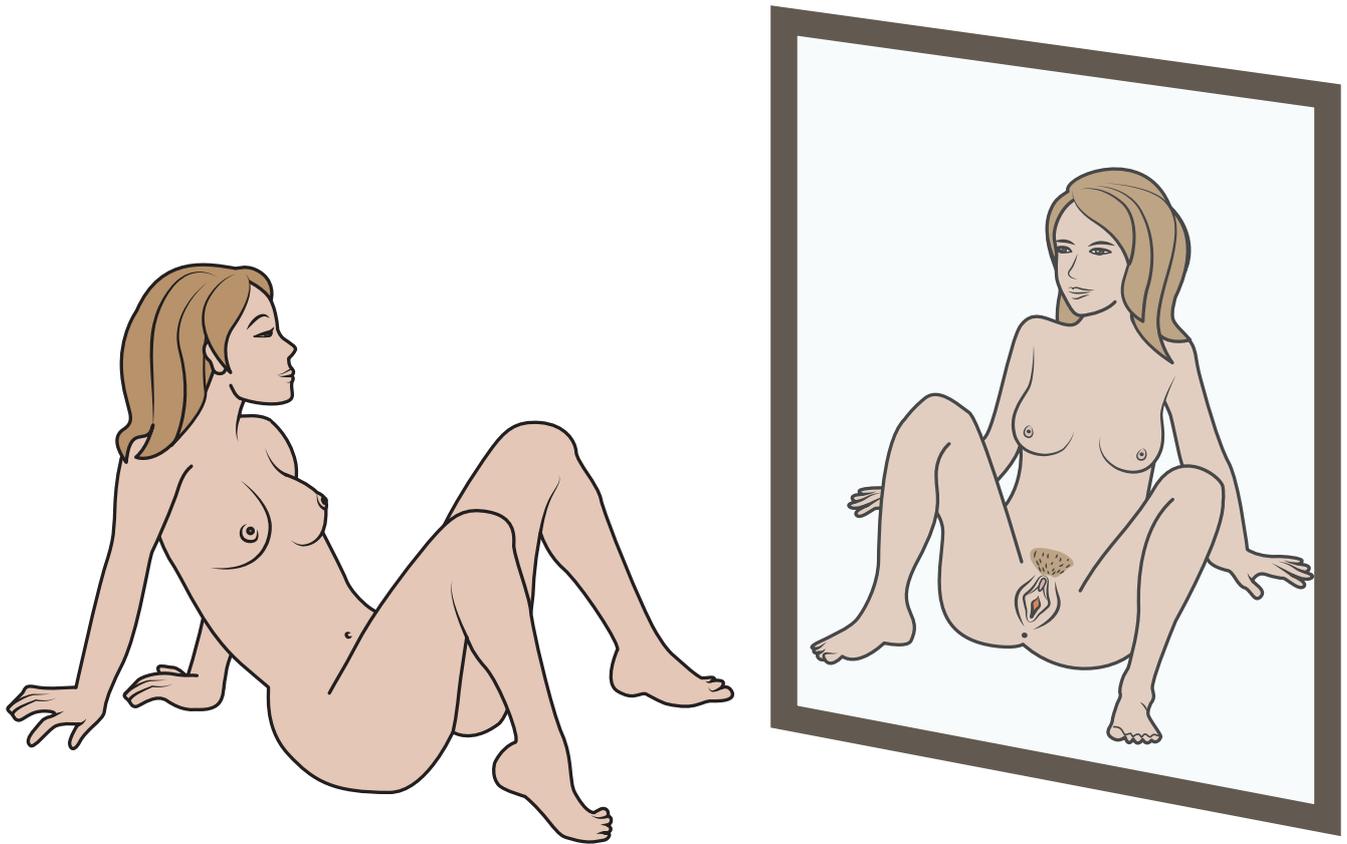
- **Quand ma poitrine grossit, je peux porter un soutien-gorge**



Le soutien-gorge soutient ma poitrine. Il y en a de toutes les tailles.

Mon sexe change aussi de forme

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

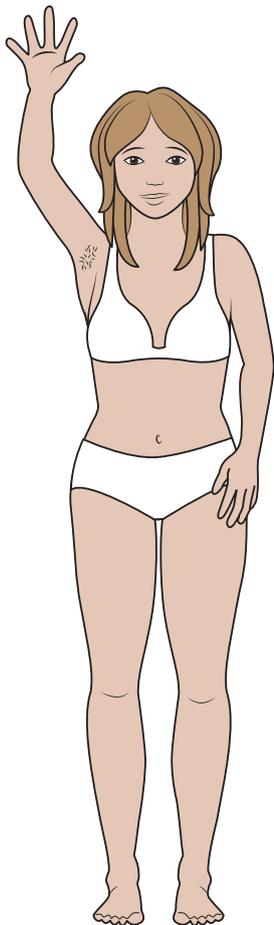


Pour chaque femme le sexe est différent

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

Des poils apparaissent :

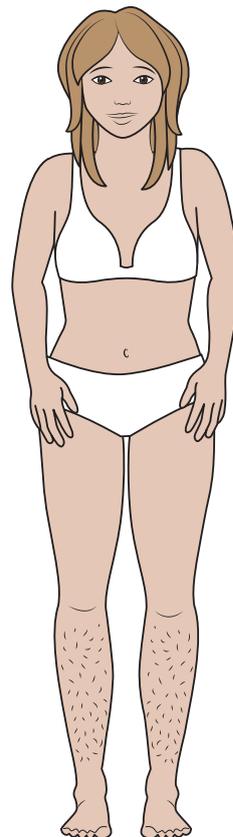
● sous mes bras



● sur mon sexe



● sur mes jambes

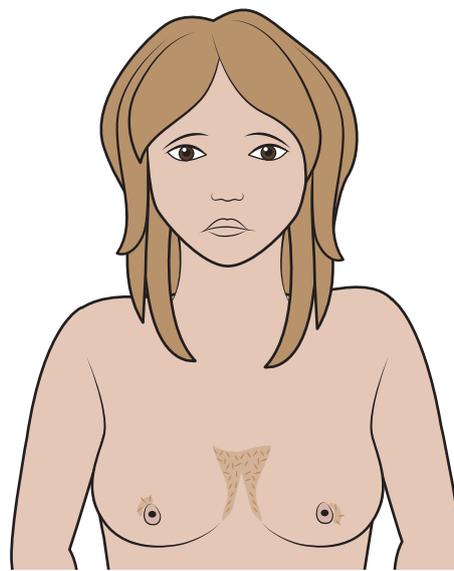


● Parfois, je peux même en avoir un peu

sur le visage

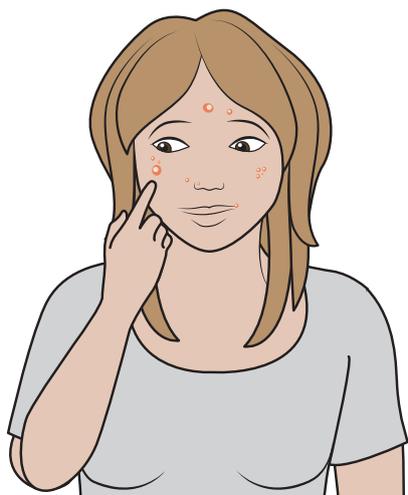


Sur les seins



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



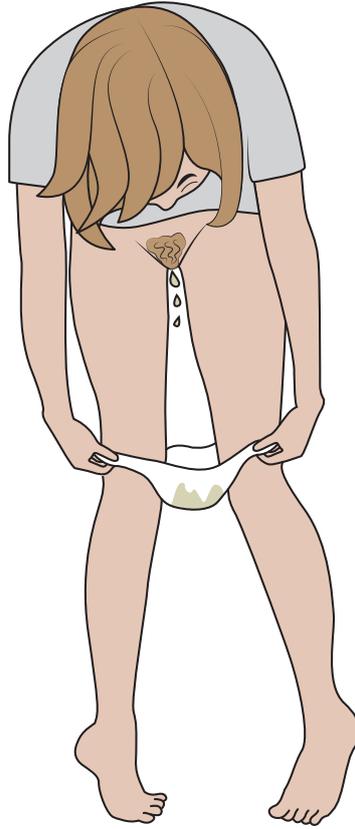
L'odeur de mon corps change et devient plus forte



Ma culotte se salit plus qu'avant

- **Je vois des traces parfois blanches ou un peu jaunes**

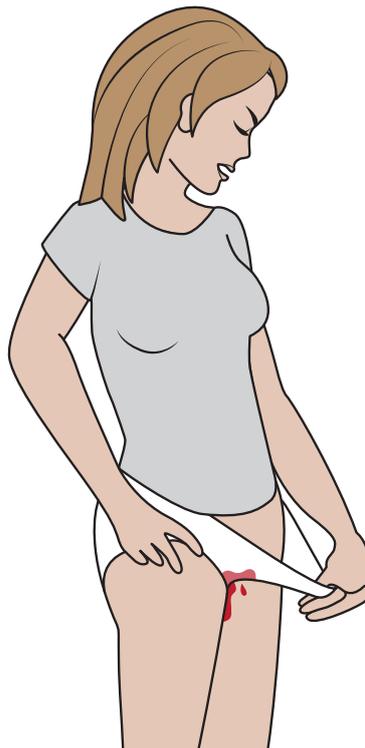
Ce sont des pertes blanches : c'est normal



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



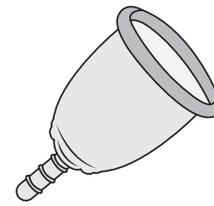
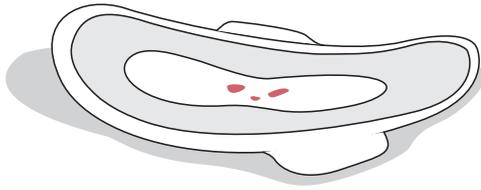
Au début le sang est marron puis il devient rouge

- Pour éviter de me tacher avec le sang, j'utilise une protection :

Une serviette hygiénique

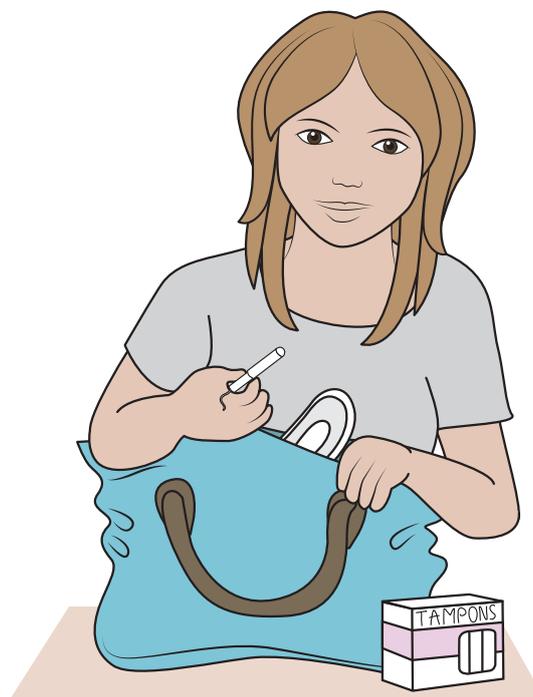
ou un tampon

ou une coupe menstruelle



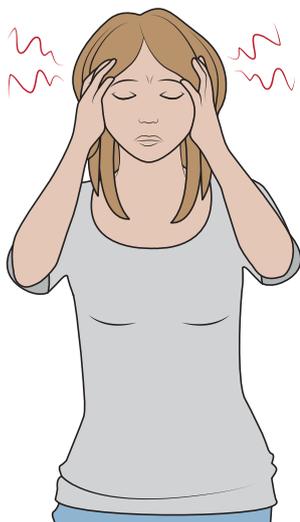
Je dois changer ma protection plusieurs fois dans la journée

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

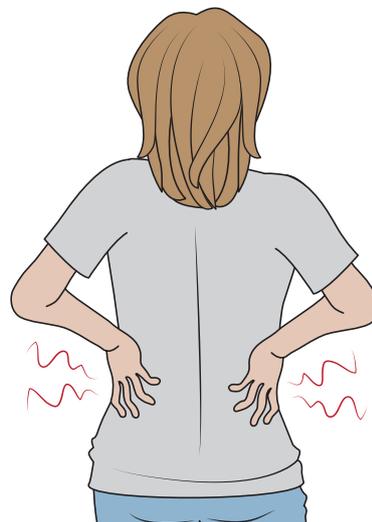


- Les règles peuvent me donner des douleurs

Tête



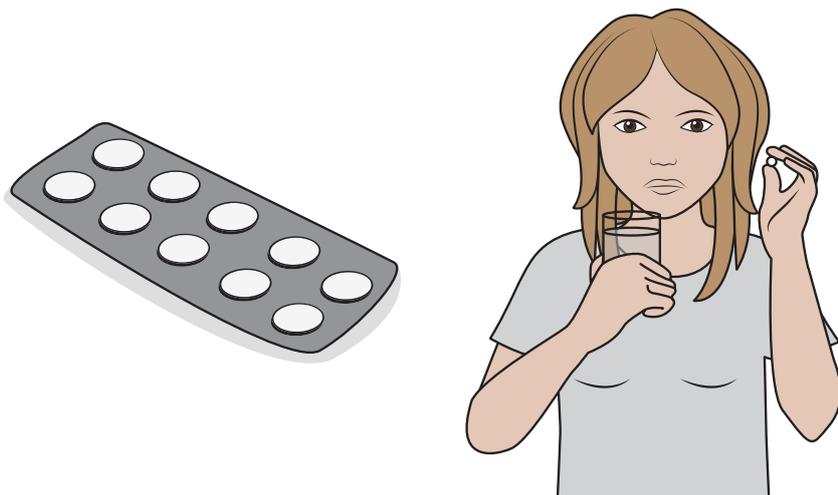
Dos



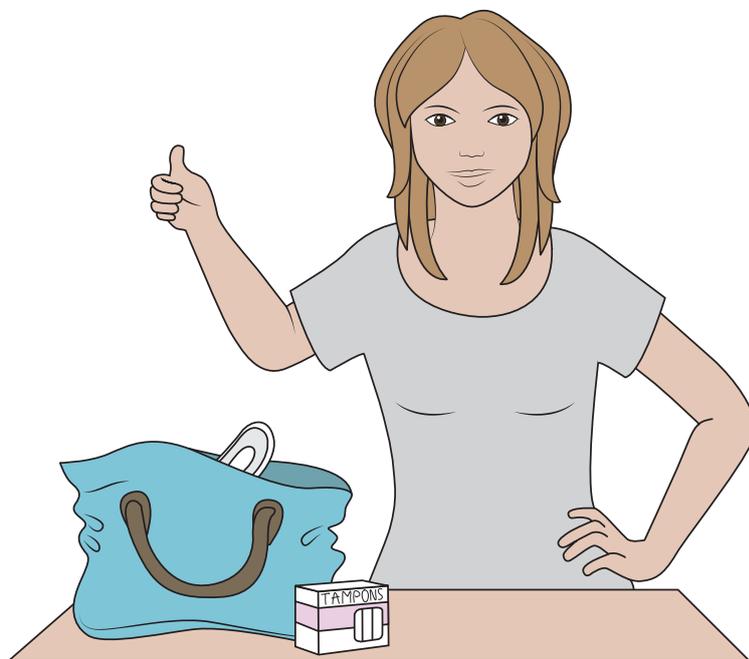
Ventre



- Je peux demander un médicament pour calmer la douleur



- Mais parfois ça ne fait pas mal du tout



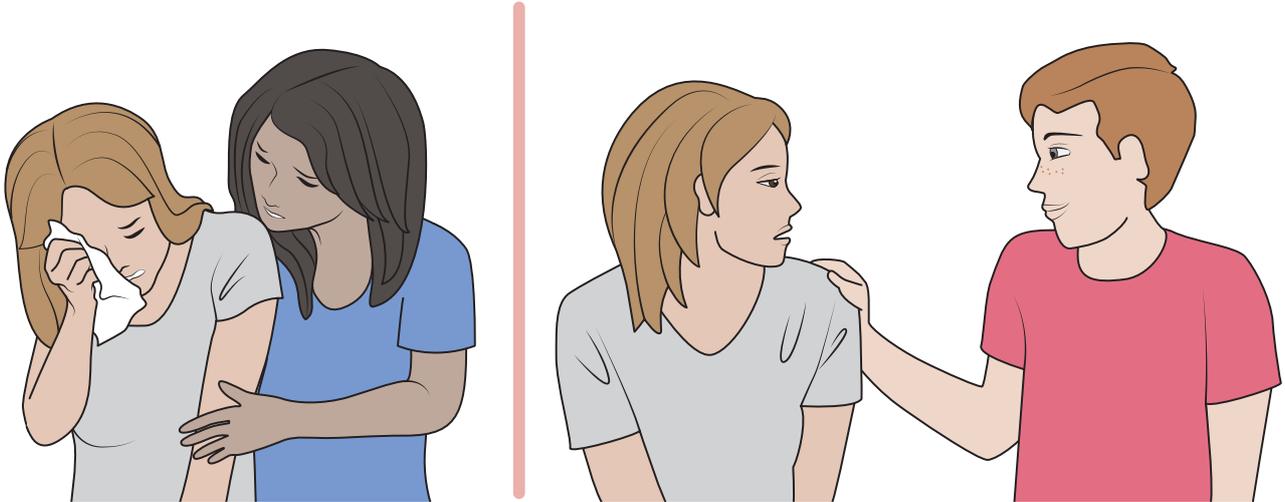
- Pendant mes règles, je peux ressentir des changements d'humeur



Je peux parler de tous ces changements

- **Avec quelqu'un que j'aime bien et en qui j'ai confiance**

Ma mère, ma grande soeur, ma cousine, un copain, un éducateur, ...



- **Je peux aussi demander à parler avec un professionnel :**

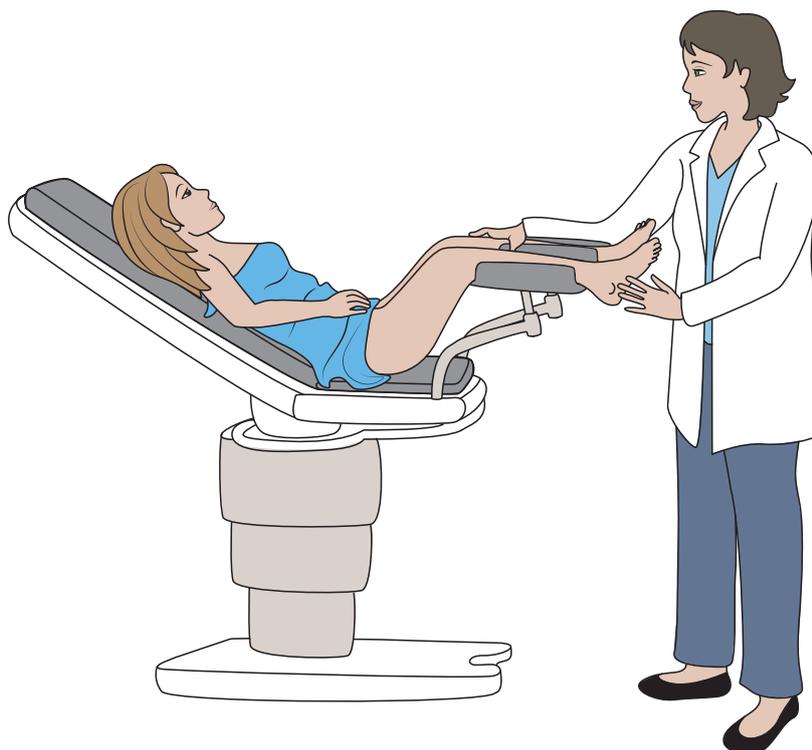
Infirmier, docteur, conseiller conjugal et familial



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



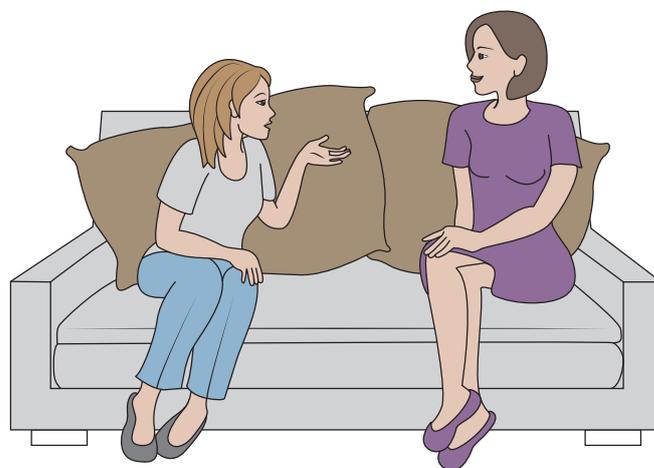
Pour plus d'informations, voir la fiche «Gynécologie»

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

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



Pour plus d'informations, voir la fiche «Qui peut m'aider ?»

Je dois absolument aller voir un professionnel de santé si

● je me sens déprimée



● Je bois ou je fume trop

● Je me drogue



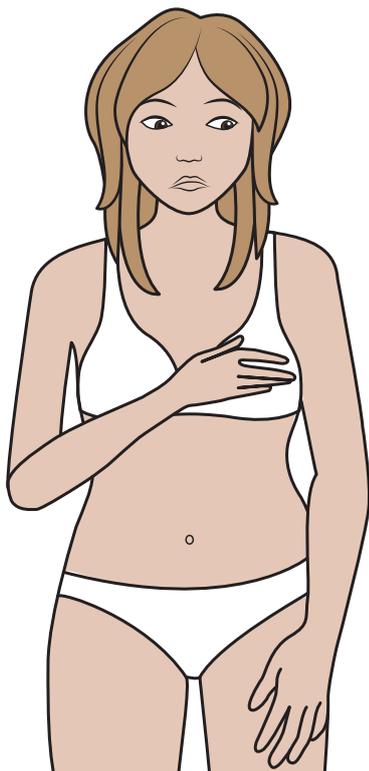
● mes règles sont très douloureuses



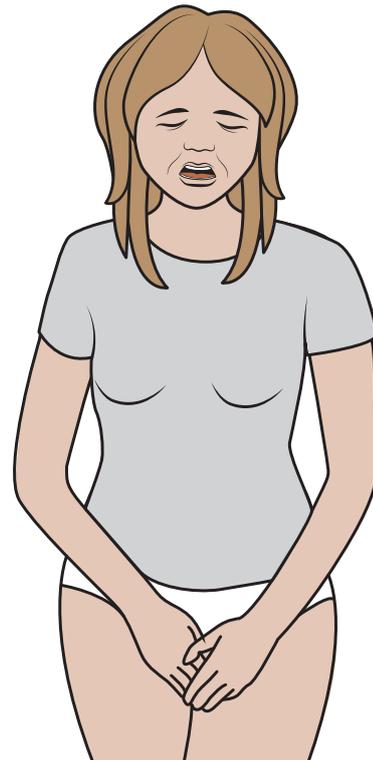
● mon acné est très forte



● je sens une grosseur dans ma poitrine

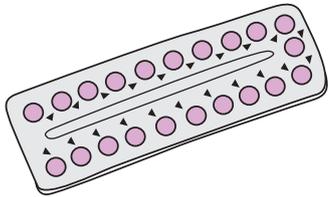


● j'ai une sensation ou une odeur désagréable dans mon sexe

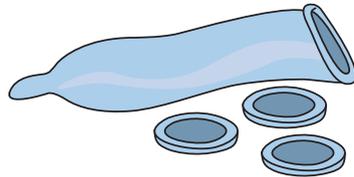


- Je veux avoir un rapport sexuel :
Je veux poser des questions
Je veux m'informer sur les moyens de contraception

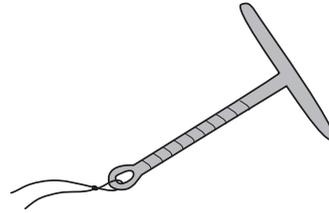
La pillule



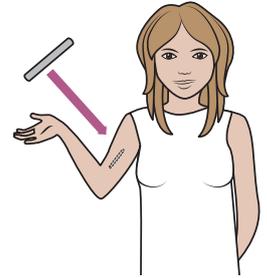
Les préservatifs



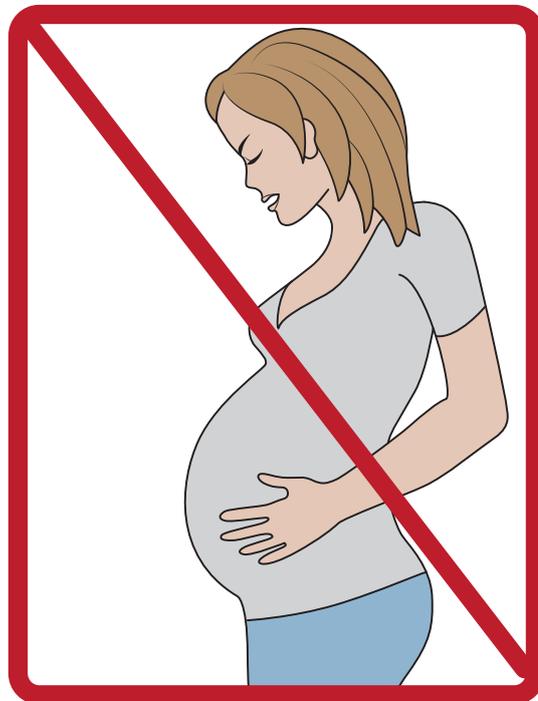
Le stérilet



L'implant

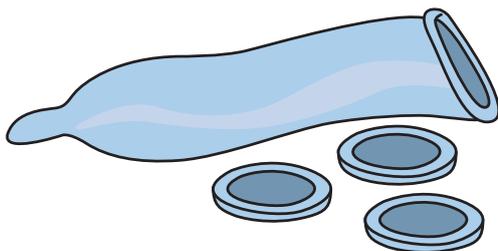


La contraception me permet de ne pas tomber enceinte

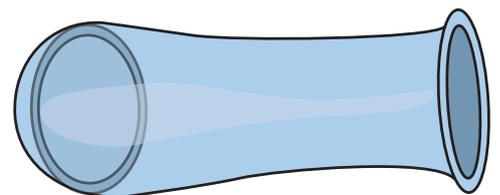


Les préservatifs me protègent aussi des maladie comme le SIDA

Pour les hommes

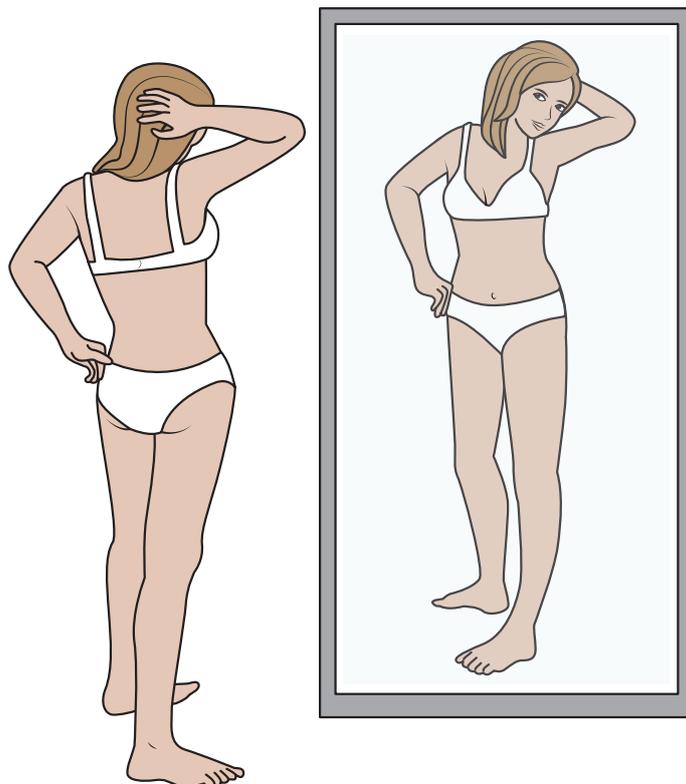


Pour les femmes



Voir la fiche «les moyens de contraception»

Mon corps change... J'en prends soin



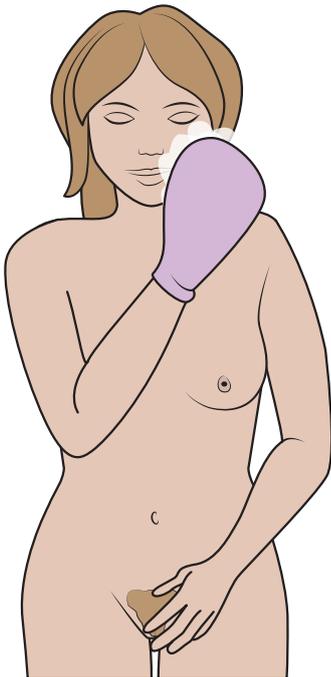
Je fais attention à mon hygiène

- **Je me lave tous les jours**

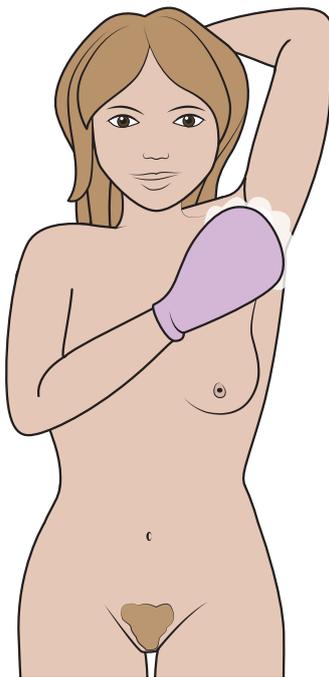


● **Je n'oublie pas de me laver :**

le visage

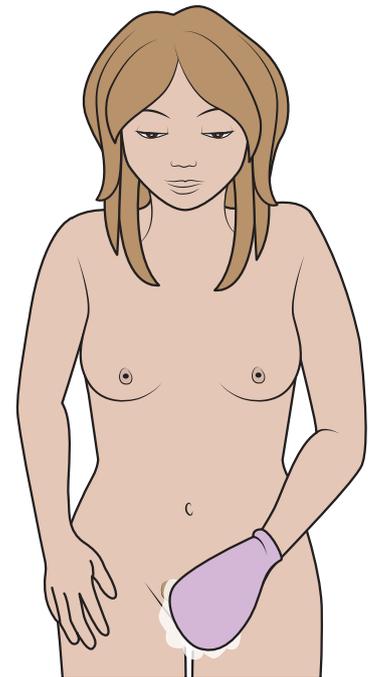


sous les bras



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

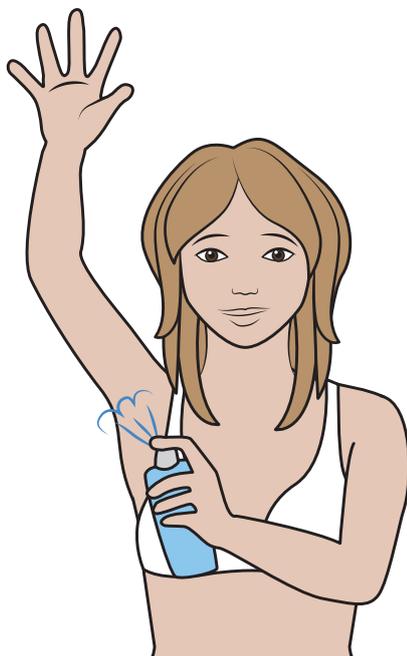
- Je lave mon visage avec un savon spécial
- Parfois, mon docteur me donne une pommade sur les boutons
- Il peut me dire de prendre un médicament



- Je ne dois surtout pas percer les boutons



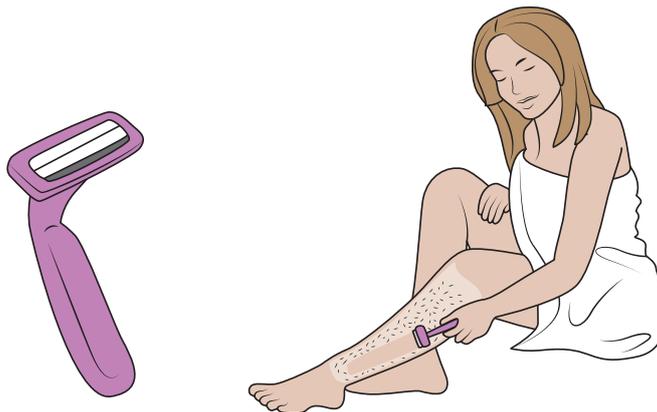
Je peux mettre du déodorant sous mes bras après la douche



J'ai peut avoir envie de retirer les poils qui ont poussé

- Je peux me raser les jambes ou sous les bras

J'utilise un rasoir



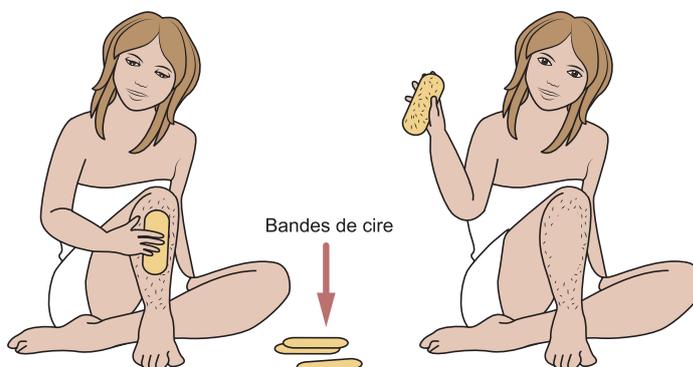
● **Je peux m'épiler les jambes et sous les bras**

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**

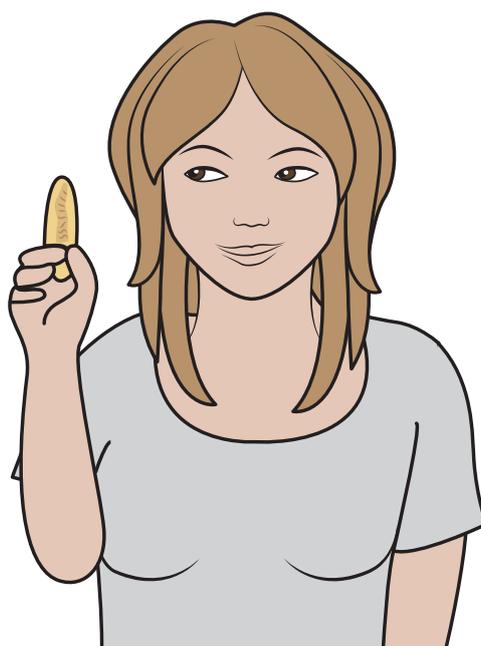
Il ne faut surtout pas utiliser le rasoir ou la crème dépilatoire :
ça repousse trop vite et mes poils seront plus durs !



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



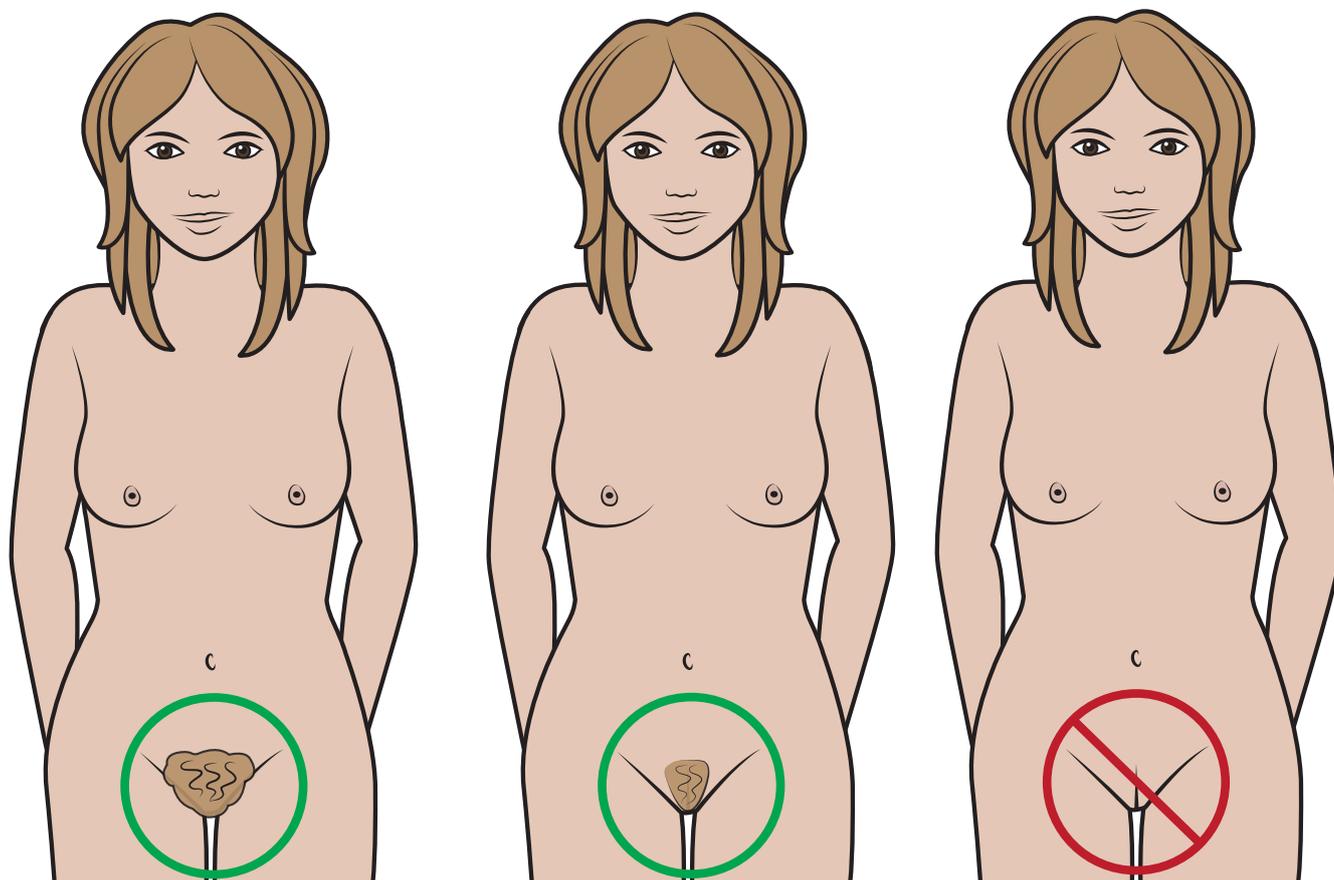
Je peux les épiler
J'utilise de la cire



● **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



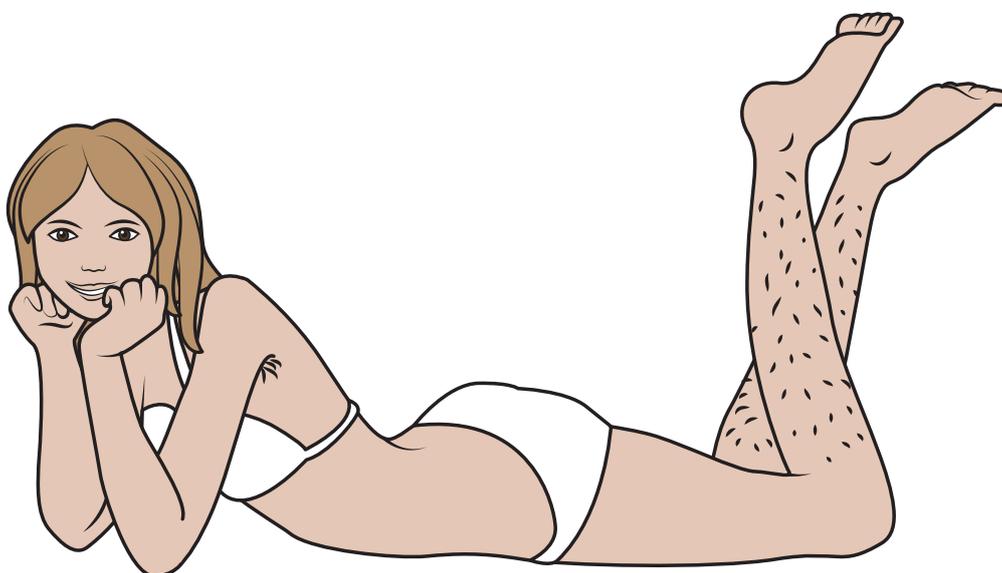
● **Je peux aussi me faire épiler dans un institut de beauté**

L'esthéticienne peut me donner des conseils

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

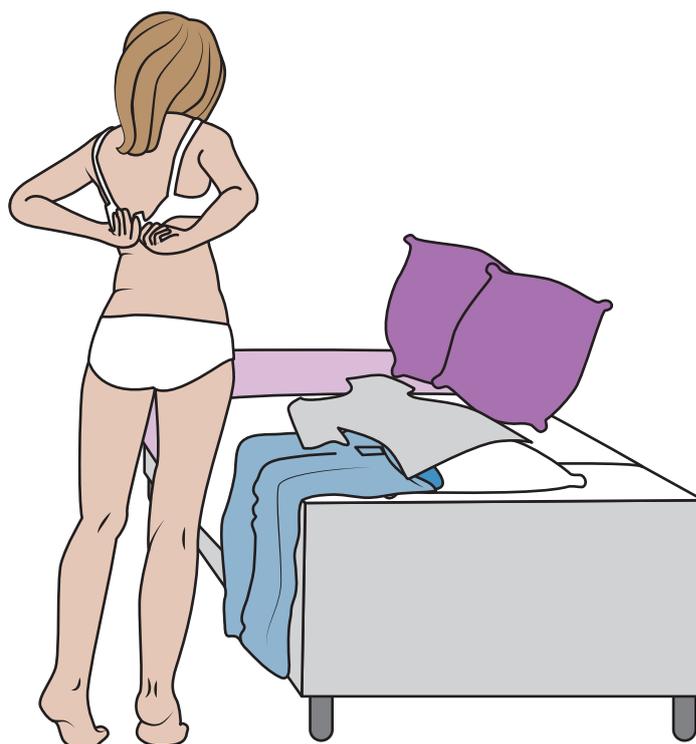
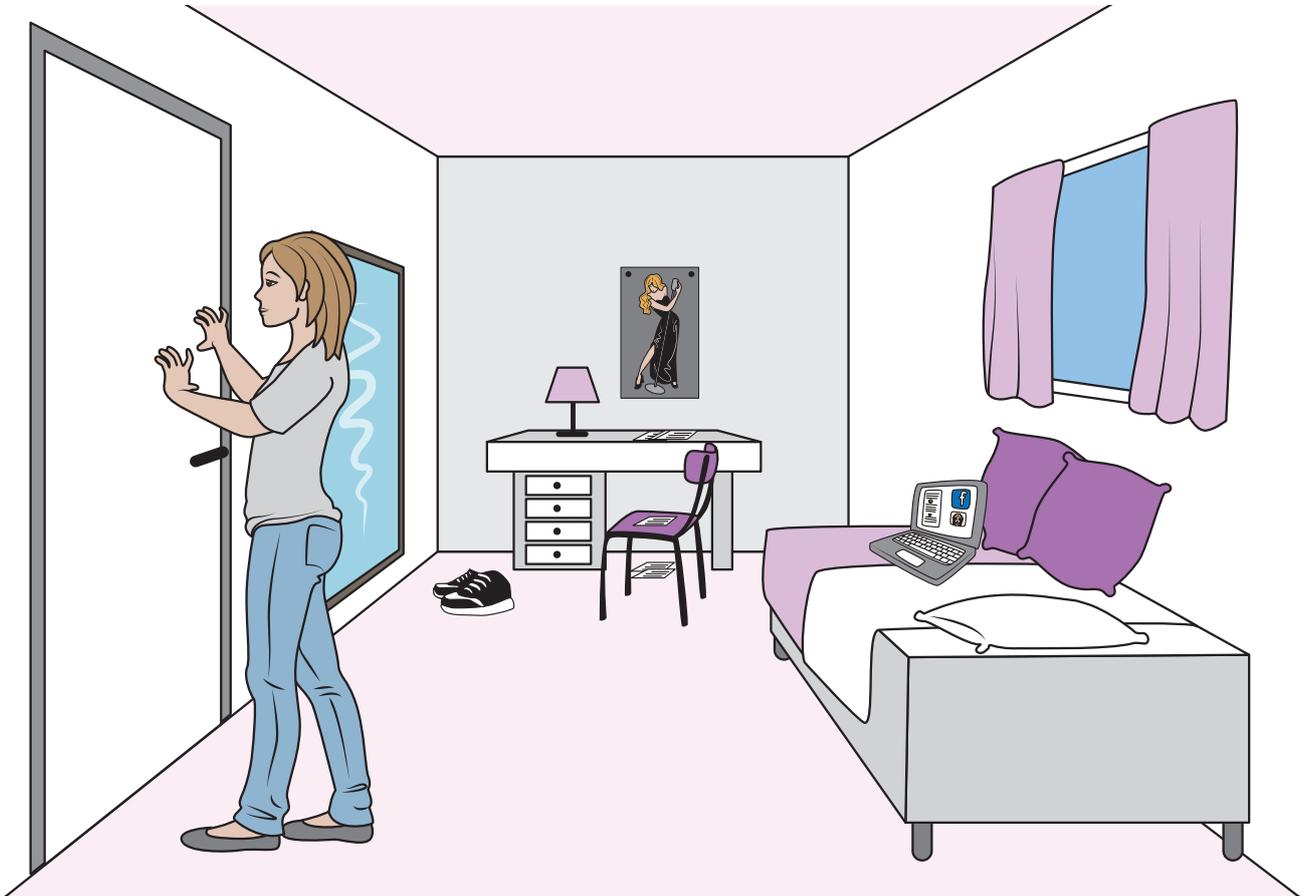


● **Je peux voir envie de garder mes poils, c'est naturel**



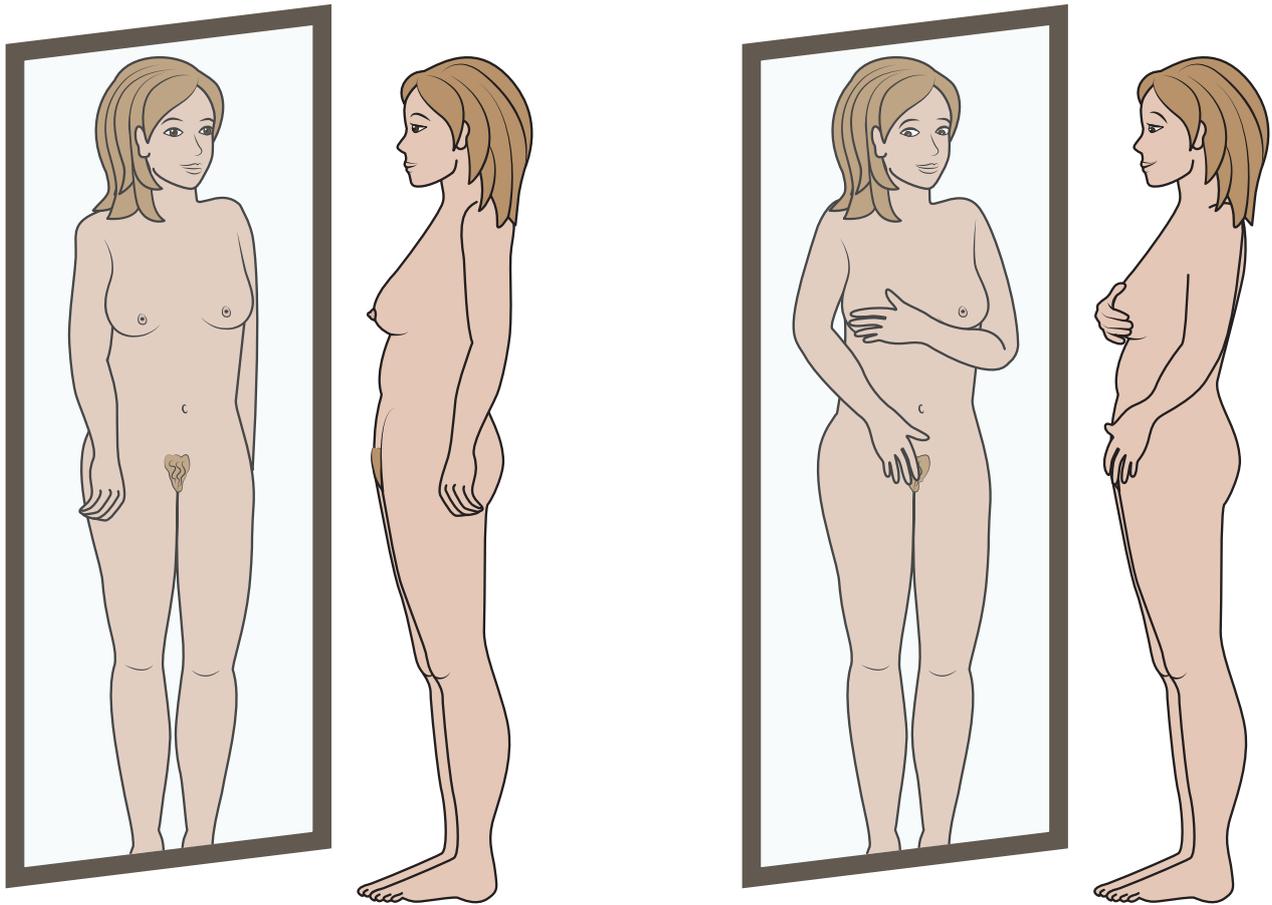
C'est normal de m'intéresser à tous ces changements

Parfois je m'enferme pour me regarder



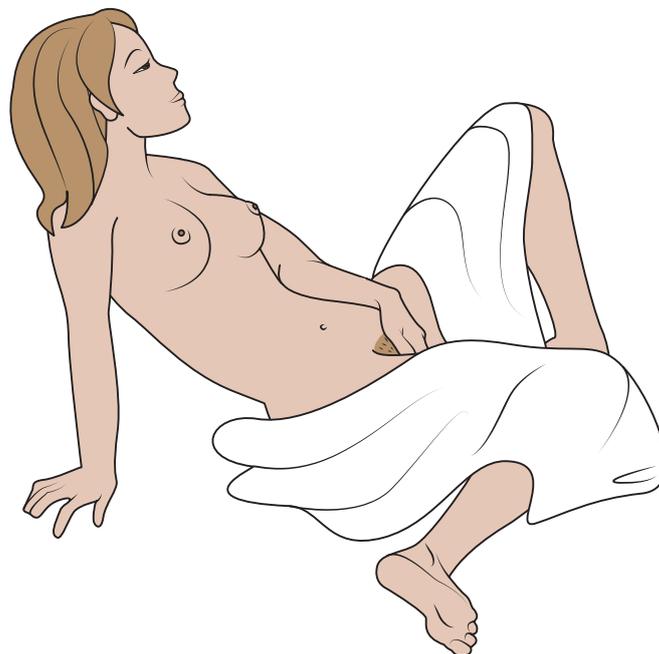
● **Je me regarde dans le miroir**

Je peux avoir envie de caresser mes seins et mon sexe



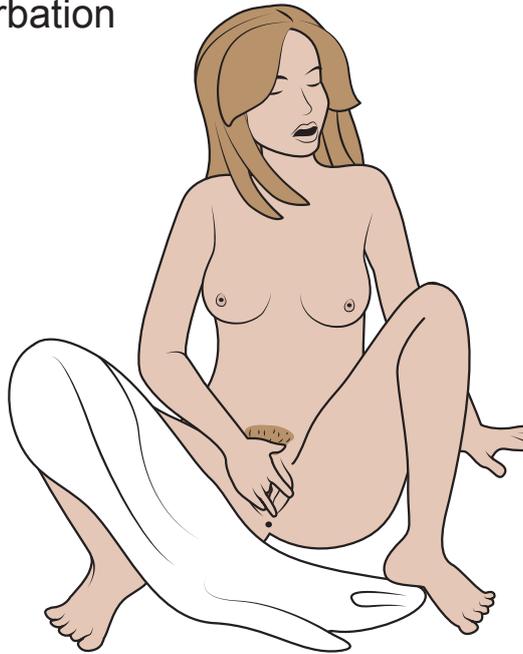
Je peux avoir envie de caresser mon sexe

- **A l'extérieur** : je touche les lèvres et le clitoris
- **A l'intérieur** : je touche le vagin



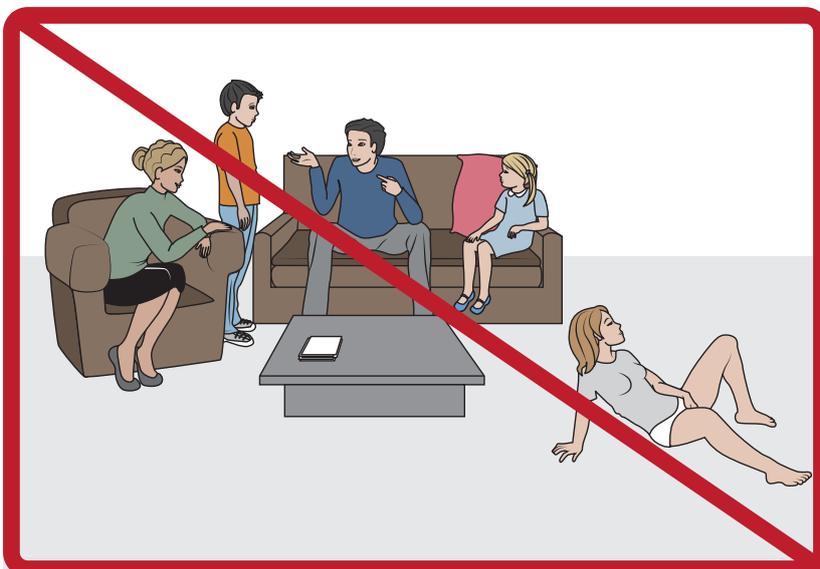
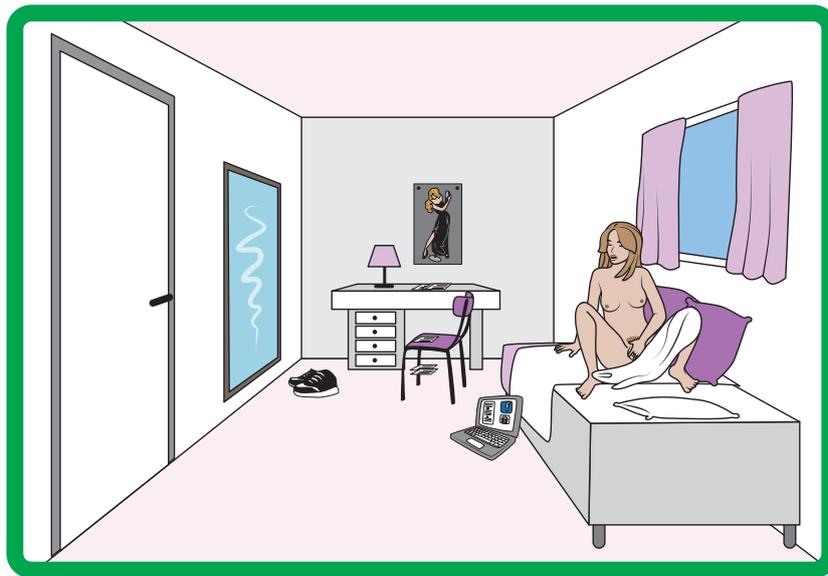
- Ces gestes peuvent me donner du plaisir : c'est fort et agréable

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

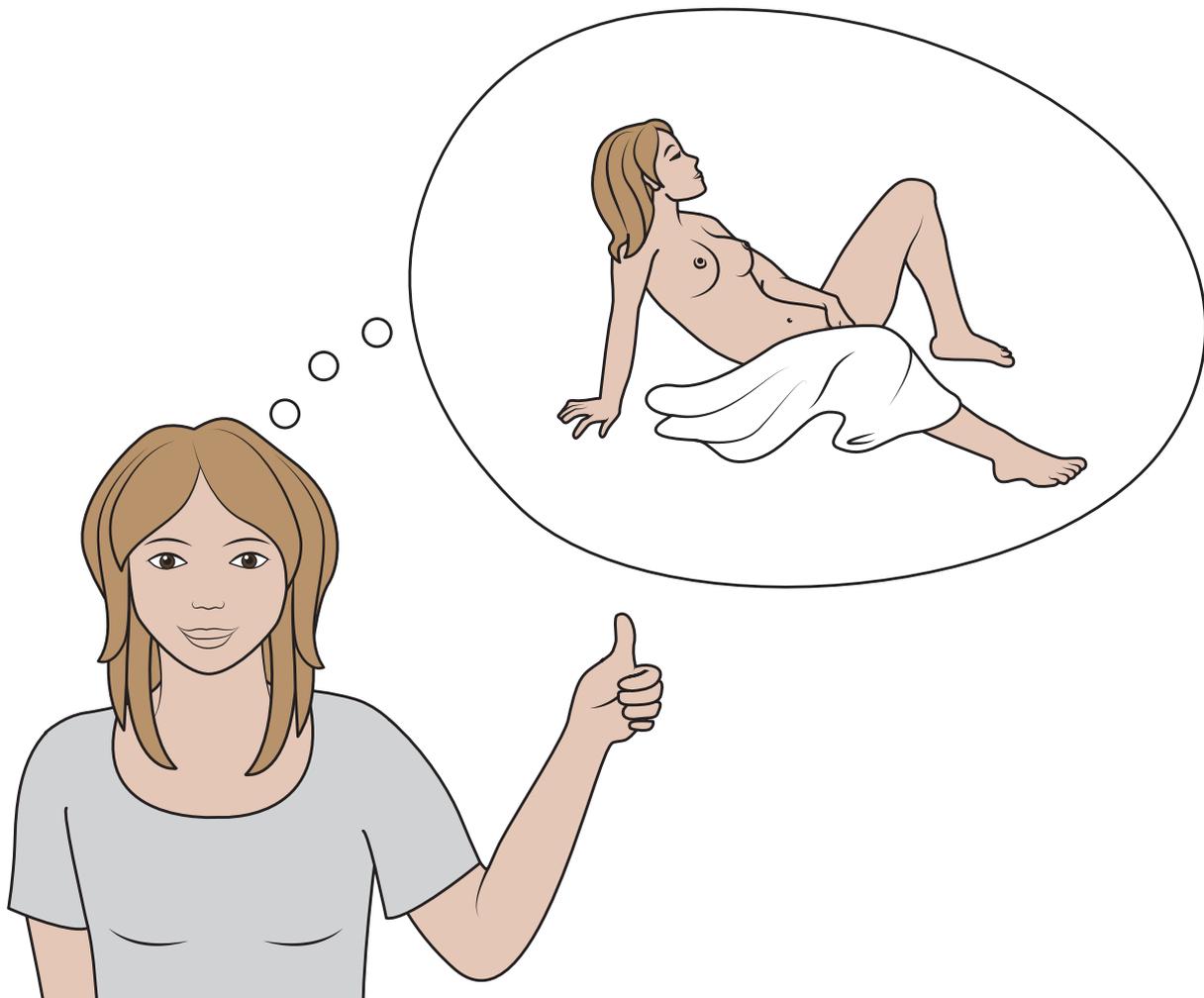


- Je me lave les mains avant de retrouver les autres



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

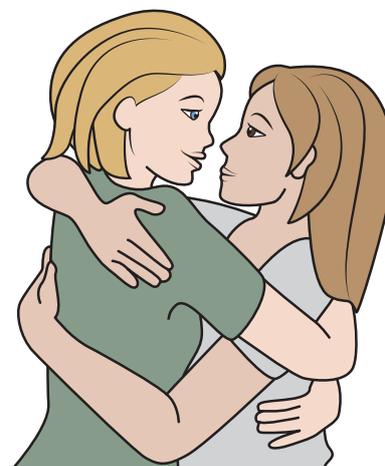
A l'adolescence, tout le monde peut avoir du désir pour une personne du même sexe

● Je m'imagine en train d'enlacer quelqu'un

un garçon



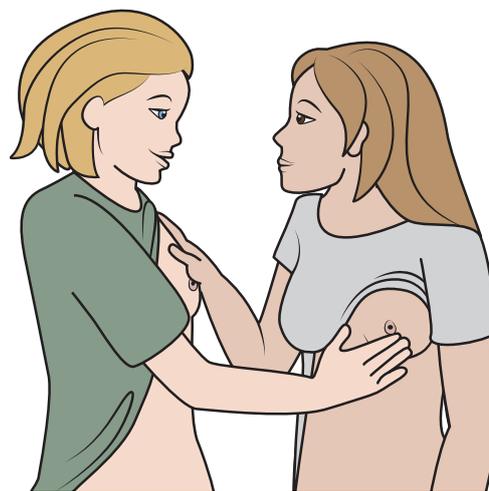
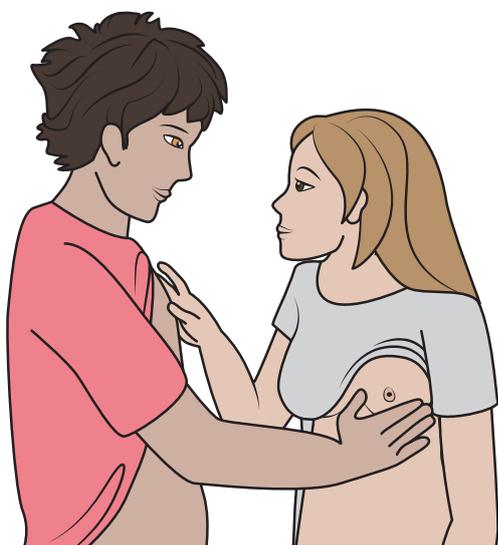
ou une fille



● Je m'imagine en train de nous embrasser

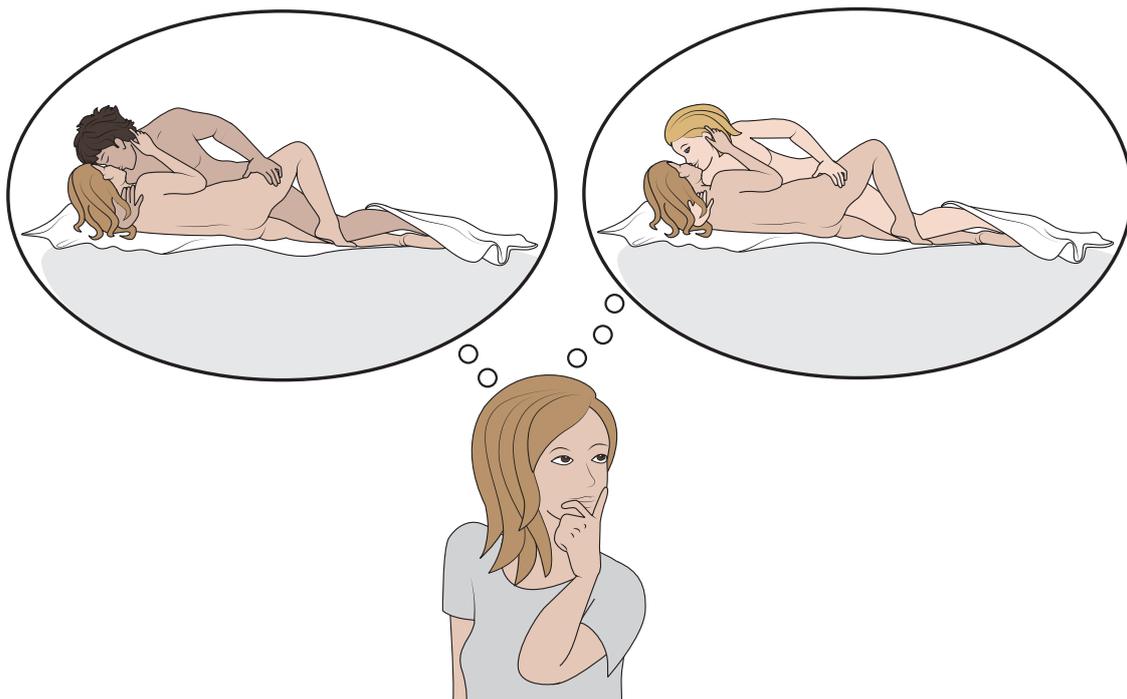


● Je m'imagine en train de nous caresser



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

● **Comment ? Avec qui ?.....**



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

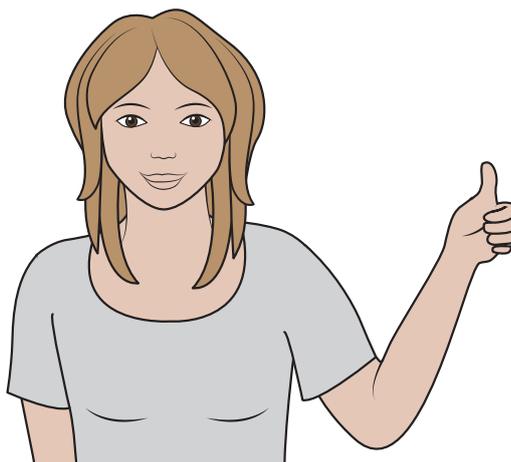
● **Je me demande si tout le monde se pose les mêmes questions**



Oui !

Tout le monde ressent ces changements et se pose des questions

Je suis en train de devenir adulte

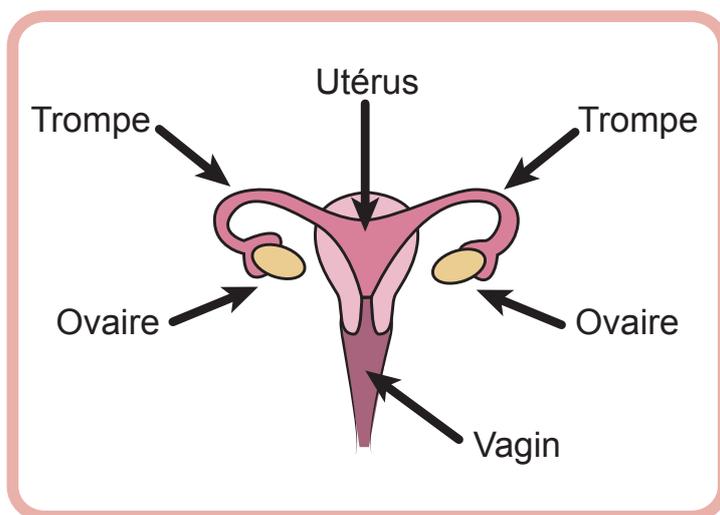
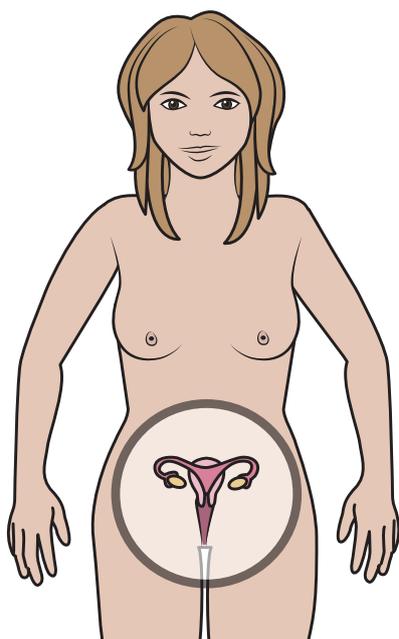


ANNEXE

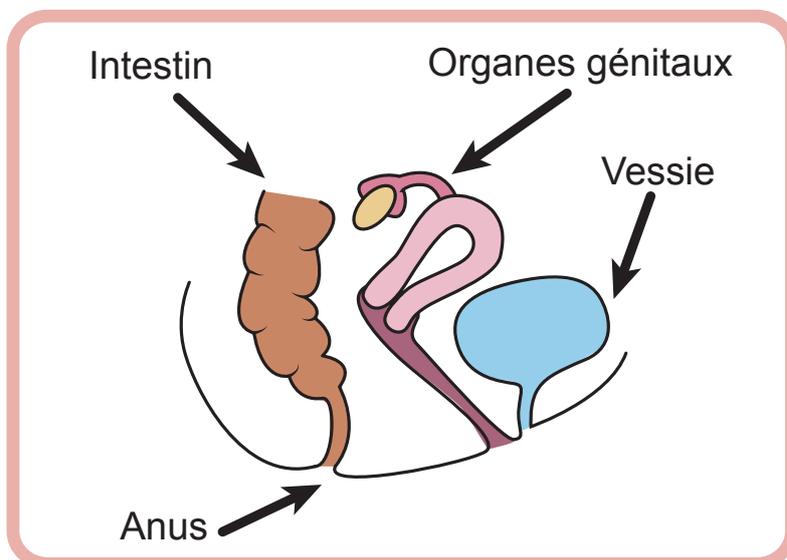
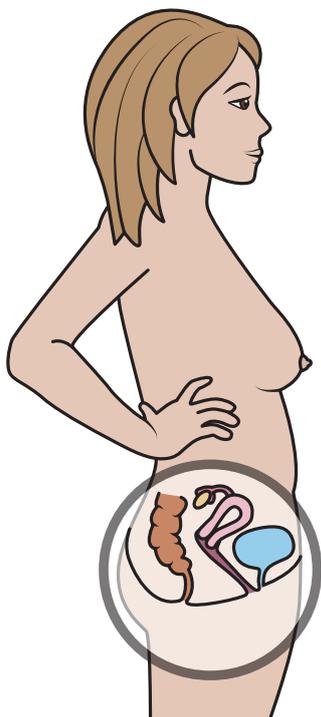
Si je veux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de mon corps

Mon corps va changer doucement à l'intérieur

- **Mes organes génitaux se forment**
ce sont les organes pour avoir un bébé et avoir une vie sexuelle

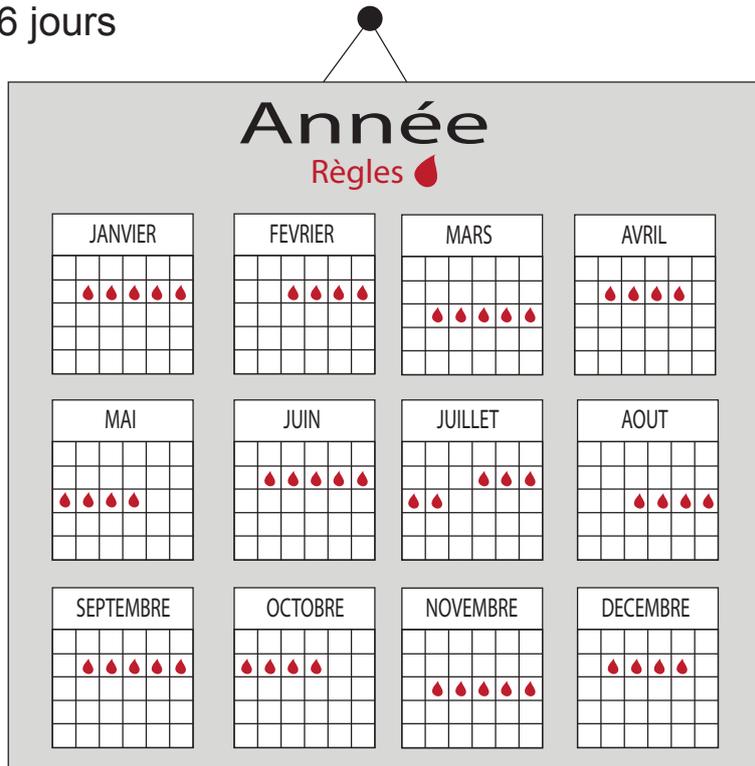


- **J'ai comme les garçons un anus et une vessie**
Les filles ont un vagin.

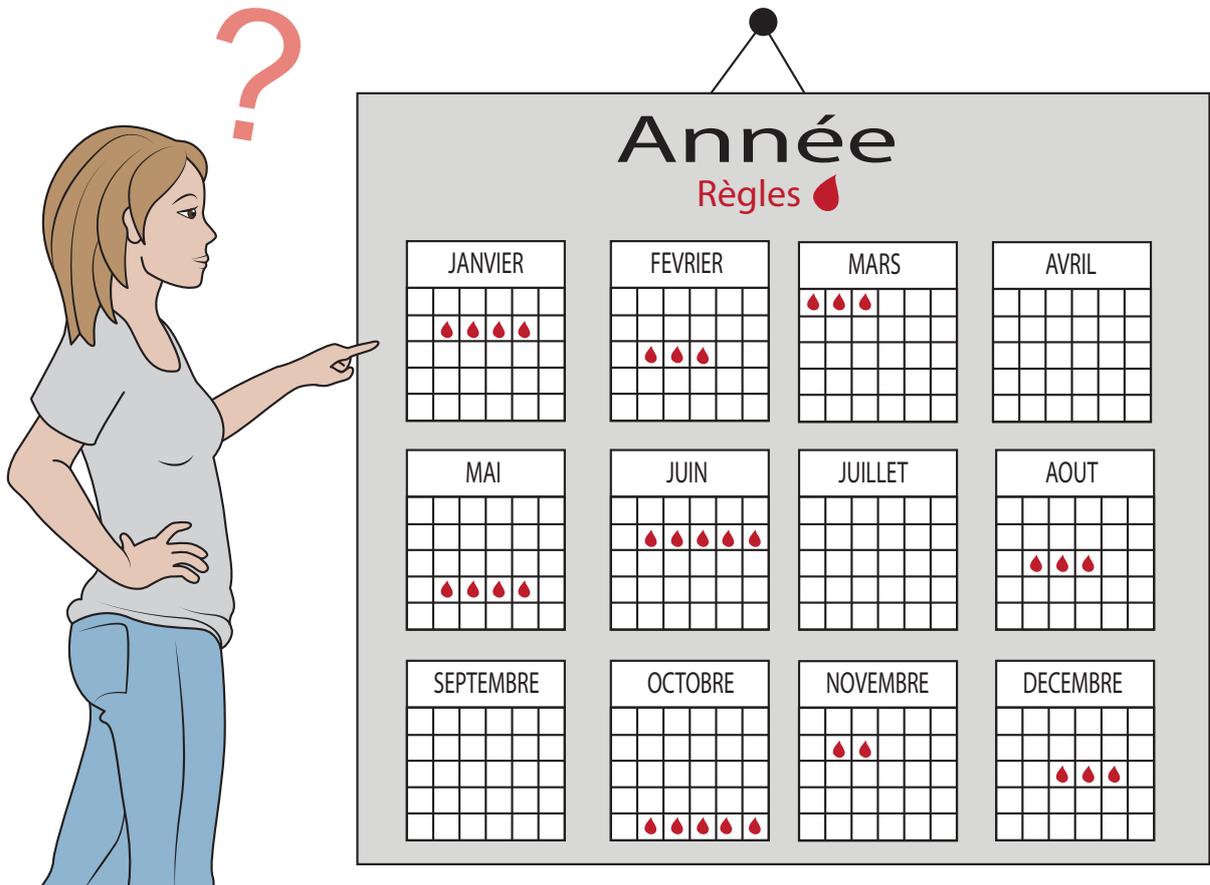


Les règles

- Normalement ça arrive à peu près tous les mois
Et ça dure 4 à 6 jours

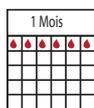


- Mais au début, elles ne sont pas très régulières
Je ne dois pas m'inquiéter

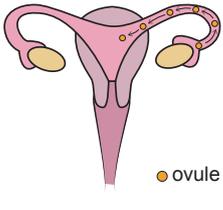
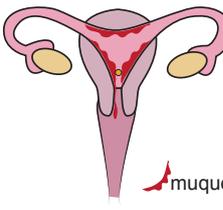
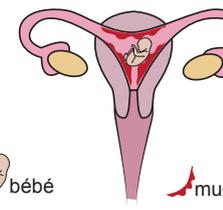


● **Les règles s'appellent «le cycle menstruel»**

ça 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	
 <p>sang</p>	 <p>ovule</p>	 <p>muqueuse</p>	 <p>bébé muqueuse</p>
↓ 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

Voir la fiche «Je veux avoir un bébé»

Où trouver les fiches SantéBD ?

● Sur votre ordinateur :

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



● Sur votre tablette ou votre smartphone :

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Téléchargez plus facilement SantéBD avec le QR code :



Toutes les fiches SantéBD sont gratuites

Le projet SantéBD est coordonné par l'association Coactis Santé
contact@coactis-sante.fr - Les illustrations sont de Frédérique Mercier

© CoActis Santé 2015 - Tous droits de reproduction, de représentation et d'adaptation réservés sur tous supports dans le monde entier

La réalisation de cet outil a été 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 »

