



## ÉDUCATION à la sexualité

### Fiche thématique 3

# La puberté

## Repères / réflexions

### Les transformations physiques

Au cours de la puberté, sous l'influence des hormones, les caractères sexuels secondaires apparaissent et les organes reproducteurs deviennent fonctionnels. Garçons et filles sont l'objet d'importantes transformations morphologiques. Il existe de grandes variations individuelles tant au niveau de l'âge que du mode de développement des caractères sexuels secondaires.

L'apparition des règles et des éjaculations vont témoigner de la capacité de chacun à procréer. Ces nouveaux événements sont source d'inquiétude pour le jeune : si les règles sont devenues un sujet plus facilement abordé, les premières éjaculations, le plus souvent nocturnes, sont plus rarement évoquées.

À partir de cette période, chaque adolescent ou adolescente est paradoxalement dans la capacité de se reproduire sans pour autant être socialement reconnu comme ayant l'aptitude à élever des enfants.

Le jeune garçon et la jeune fille subissent ces transformations physiques qui provoquent des interrogations, des craintes, voire des angoisses sur le devenir de leur apparence. Ils seront souvent en quête de normes pour se rassurer et certains chercheront à imaginer les limites des possibles.

Le cerveau des adolescents subit aussi de profonds remaniements, qui se traduisent par une augmentation de la vitesse de circulation de l'information et une multiplication des connexions entre les cellules nerveuses ensuite suivie d'une phase d'élimination de celles qui ne sont pas utilisées. Ces transformations,

processus adaptatif lié à la fois à l'individu et à son environnement, peuvent se poursuivre jusqu'à 25 ans. Le cortex préfrontal, qui contribue au raisonnement, à l'anticipation et à la prise de décision, est la dernière zone du cerveau qui va être concernée par ces modifications.

## Les modifications psychologiques

Parallèlement à ces transformations physiques, les adolescents voient évoluer leurs pensées, leurs désirs et d'une manière plus générale leur rapport à l'autre. Ils s'intéressent différemment à l'autre en tant qu'individu sexué et s'interrogent sur leur capacité à plaire et à entrer dans une relation de séduction. La sexualité devient souvent le centre de leurs préoccupations. Le jeune garçon comme la jeune fille sont tourmentés par ces changements. Ils auront besoin d'écoute, d'explications et d'être rassurés. Ils tendent à réaffirmer leur identité par des comportements stéréotypés et voient pour la plupart leur orientation sexuelle se préciser par l'intérêt qu'ils portent à l'autre tant dans le registre fantasmatique que dans la réalité des rencontres et des attirances.

La puberté marque généralement l'entrée dans l'adolescence. C'est le temps de passage du statut d'enfant à celui d'adulte, c'est un temps nécessaire à la maturité psychologique.

Cette période s'accompagne de bouleversements importants et le jeune peut avoir l'impression d'une perte de contrôle sur ce corps qu'il ne reconnaît plus et sur ces pensées, désirs et fantasmes qui l'envahissent. La rupture avec son enfance et la toute puissance enfantine ainsi que la dés-idéalisation des images parentales pourront l'emmener dans des mouvements dépressifs qui, sans être pathologiques, peuvent le déstabiliser. Certains tentent parfois de contrer tout cela par une réappropriation de leur corps et de leurs sens à travers par exemple des « piercings », des tatouages, comme autant de marques identitaires ou bien encore par des comportements alimentaires désordonnés. Leur construction va passer par la recherche de nouveaux repères (groupe de pairs et nouveaux modèles d'adultes). La frustration, parfois difficile à entendre pour certains adolescents, fait partie des apprentissages nécessaires pour l'insertion dans la vie adulte et dans la société.

La recherche de sensations fortes, un certain goût du risque, la tendance à agir avant de penser aux conséquences de leurs actes pourraient résulter chez les adolescents du décalage de maturation entre les zones limbiques, au développement plus précoce, et les zones préfrontales, ce qui entrainerait une régulation émotionnelle moins élaborée que chez les adultes.

## Les implications sociales

L'adolescence est directement liée au regard porté par la société sur les jeunes durant leur puberté, ce qui varie beaucoup d'une société et d'une époque à l'autre. Dans toutes les cultures, la puberté est un moment social sous tendu par des normes liées au groupe familial, avec des habitudes, rites, mythes qui lui sont propres.

La société actuelle donne une place tout à fait singulière à l'adolescence, avec une période critique attendue par les adultes qui se manifeste entre autres par des conflits intergénérationnels. L'entrée dans l'adolescence est marquée par de nouvelles pratiques culturelles (utilisation du téléphone portable et de l'ordinateur, modes vestimentaires, musique, séries...). Cette culture commune est sous l'influence d'un marché commercial qui cible ces jeunes consommateurs, édicte des normes et des codes à respecter pour appartenir au groupe de pairs.

En outre, l'adolescence tend aujourd'hui à se prolonger. Le départ du milieu familial est souvent repoussé, pour des raisons à la fois affectives et socio-économiques. La séparation d'avec les parents peut être difficile, parce que les parents eux-mêmes ne la souhaitent pas vraiment. Le désir de rester jeunes des adultes dans une société qui valorise beaucoup cette posture ne favorise pas le processus d'autonomisation des jeunes pour lesquels c'est une étape indispensable.

## Cadre d'intervention

La thématique de la puberté est une préoccupation que l'on rencontre au moment où se produisent les transformations physiques et c'est donc dès le CM2 et dans les premières années du collège (cycle 3 en particulier) qu'il est opportun d'aborder ce thème afin de pouvoir mettre des mots sur les interrogations et les inquiétudes des jeunes adolescents.

Il peut être pertinent de traiter de la puberté en groupe non mixte. Si cela est le cas, il faut s'attacher à parler à chacun des groupes de ce qui se passe pour chacun des deux sexes et conduire ensuite une séance en groupe mixte.

L'intervenant devra être attentif à ne pas se limiter à la dimension biologique de la puberté, mais ouvrir largement sur le domaine psychoaffectif et psychosocial. En effet, si toutes les informations biologiques sont faciles à transmettre elles ne répondent pas forcément aux préoccupations des jeunes.

L'aspect psycho-émotionnel est très important. Il fait référence au fait de devenir un individu en capacité de transmettre la vie, avec ce que cela entraîne dans la relation à ses parents et de sa place dans la filiation, mais aussi dans la relation à l'autre.

Quant à la dimension sociale, elle pose des questions très diverses : « comment dominer l'angoisse de ces règles qui peuvent arriver à tout moment et comment faire si elles arrivent pendant un cours par exemple ? ... » à « comment gérer les transformations de ce corps quand la société véhicule des images de corps idéal ? » ou « comment savoir si mon corps fonctionne normalement ? », « que faire de cette capacité à transmettre la vie quand socialement on n'est pas reconnu comme étant capable d'être parent ? ».

### Lien vers :

- Thème 12 : [« Premières manifestations de la puberté : les règles, les érections et les éjaculations »](#)