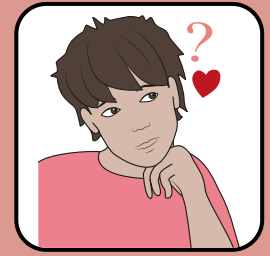


# La puberté



Je change dans ma tête





**La puberté ne démarre pas au même âge pour tous les enfants.**

**SantéBD recommande l'utilisation de cette BD avec un parent, un éducateur ou un professionnel de santé.**

Pour mieux comprendre la puberté,  
SantéBD vous conseille de lire aussi la BD  
« La Puberté - Je change dans mon corps ».



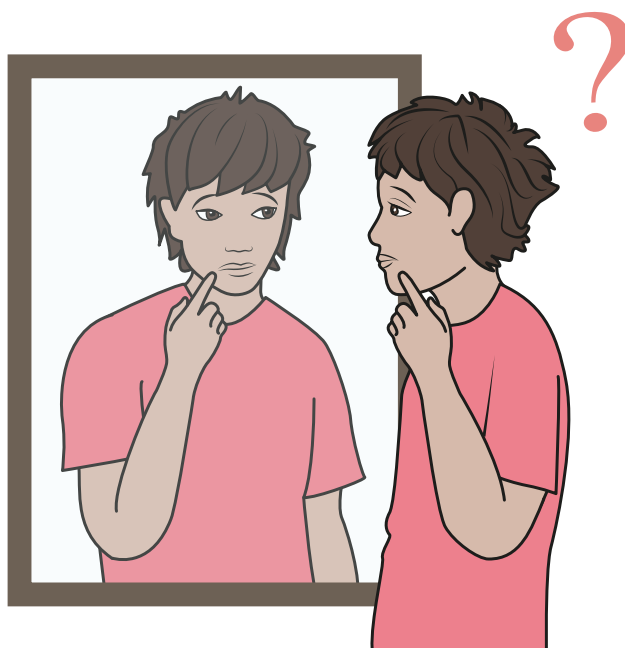
# J'ai grandi, je me sens devenir homme

**Je suis un adolescent.**

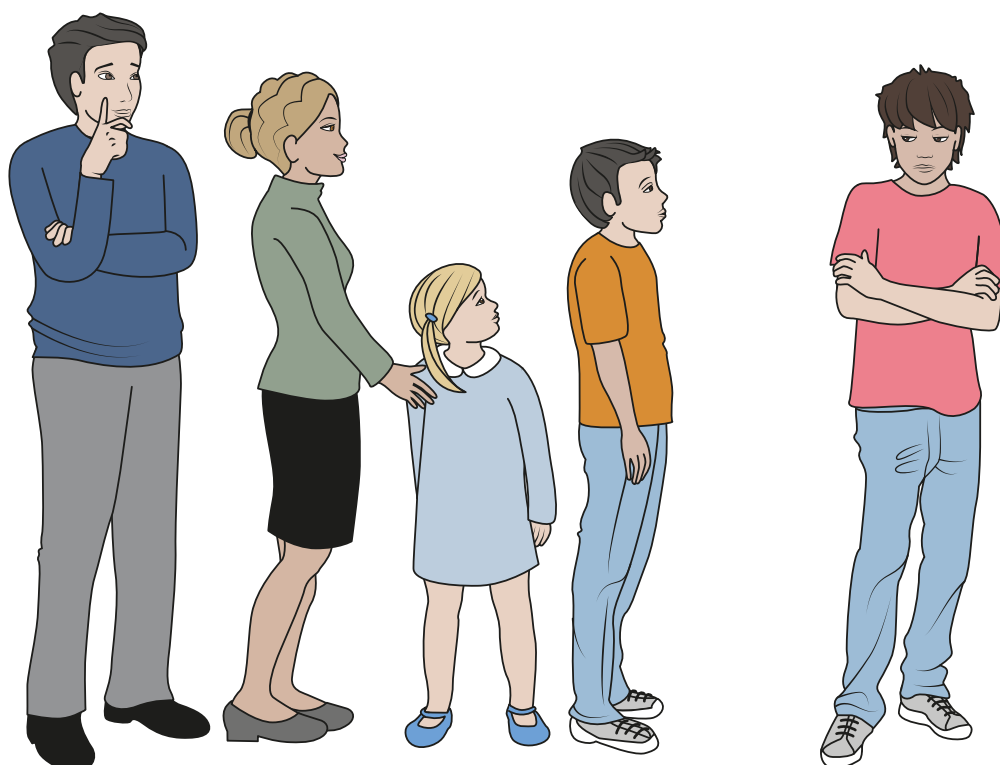
- Parfois, je ne me reconnais plus.

Je ne suis plus un enfant.

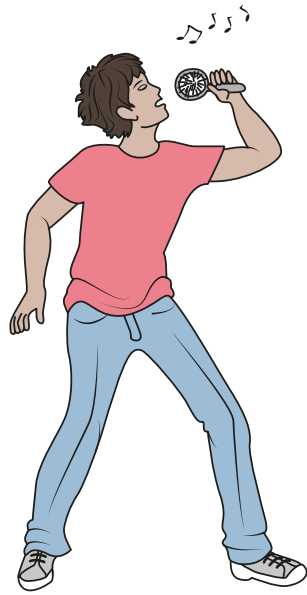
Je ne suis pas encore un adulte.



**J'ai l'impression que les autres me regardent plus qu'avant.**



# Je peux avoir envie de changer de style



**Je peux avoir envie de m'habiller autrement.**

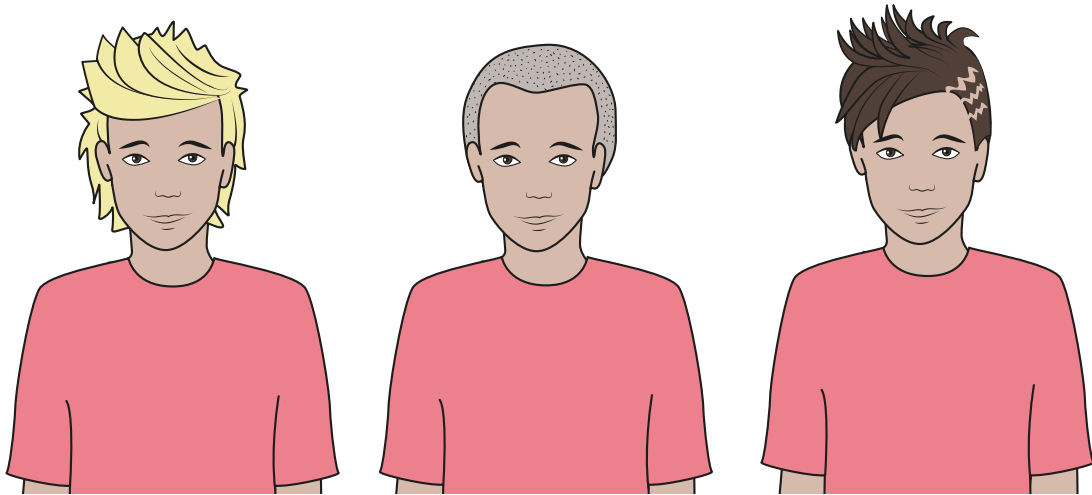
Par exemple :

je peux avoir envie d'être branché,

ou sportif.

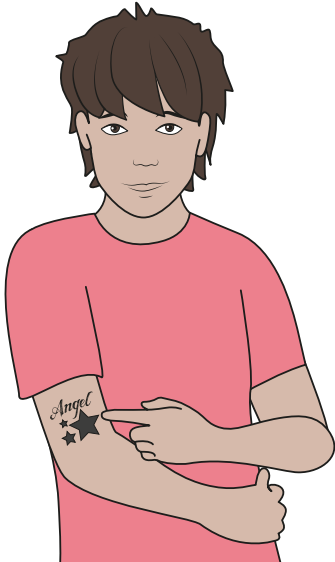


**Je peux avoir envie de changer de coiffure.**



**Je peux avoir envie d'avoir :**

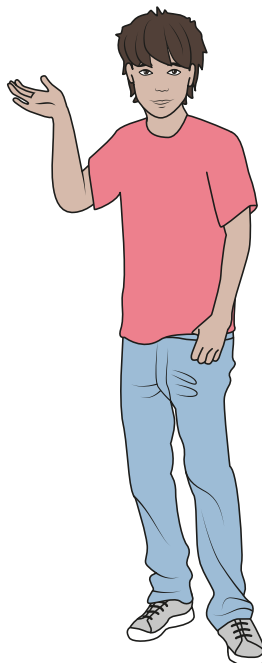
● un tatouage,



● un piercing.



**Je peux avoir envie de rester comme je suis !**



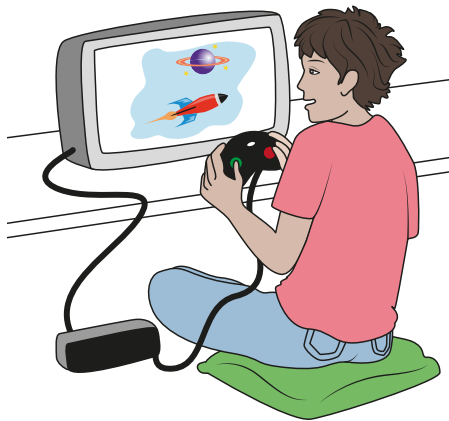
# Je peux avoir envie de faire des choses différentes

J'ai envie de faire des activités différentes.

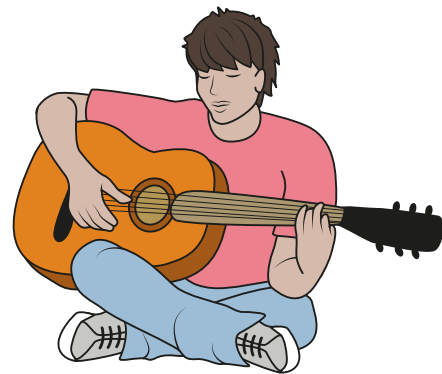
- Passer du temps sur les réseaux sociaux.



- Jouer avec la console.



- Faire de la musique.



- Faire du sport.

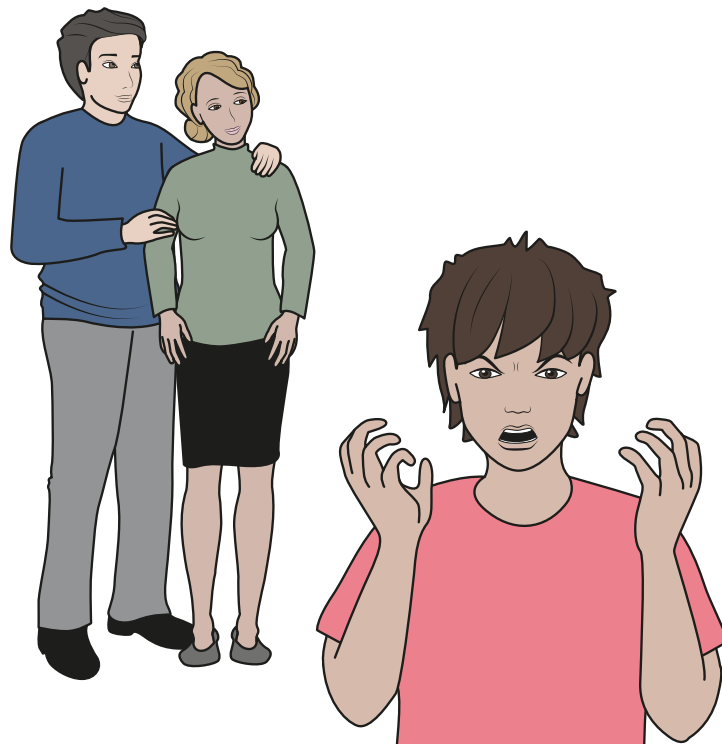


- Sortir et danser.



# Je peux changer de comportement avec mes parents

J'aime mes parents mais je les trouve vraiment trop nuls.



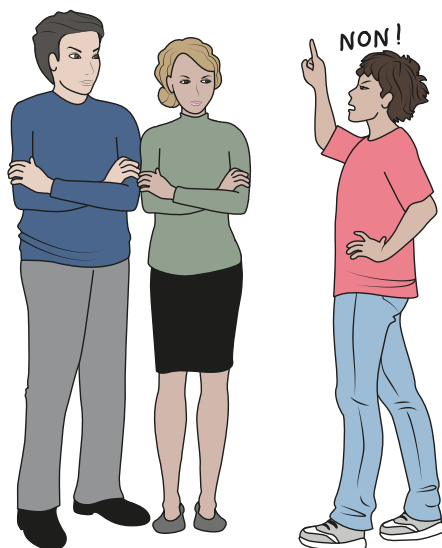
● Eux aussi ils me trouvent insupportable.





## Je ne suis plus d'accord avec mes parents.

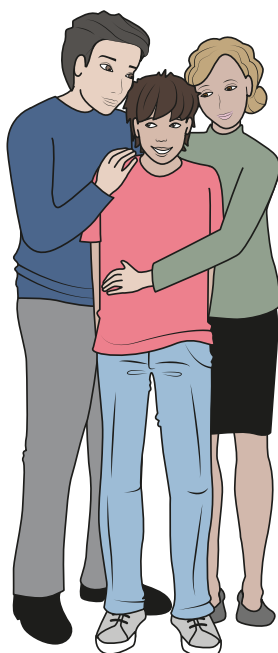
- On se dispute souvent.



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



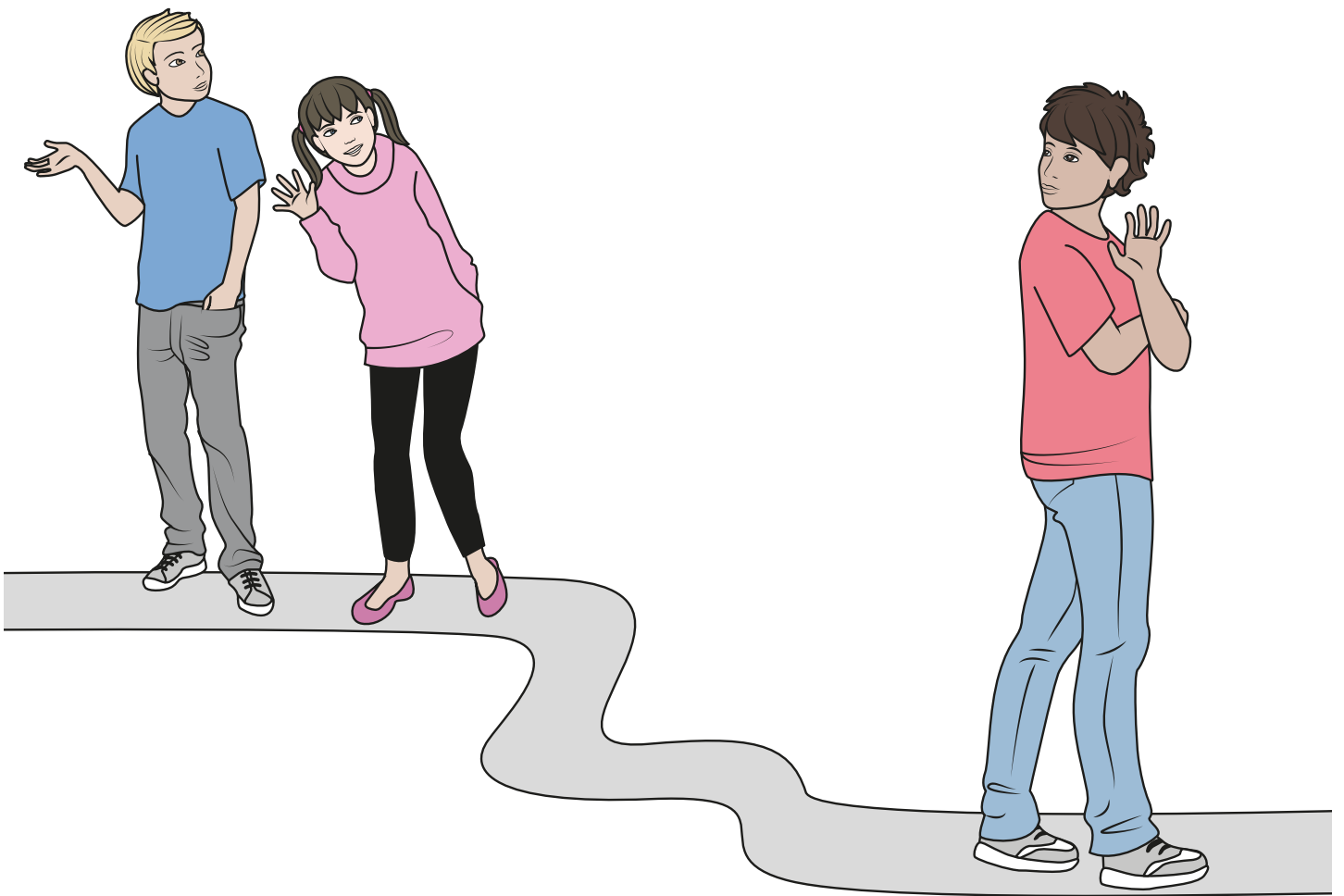
- Mais ils m'aiment quand même !



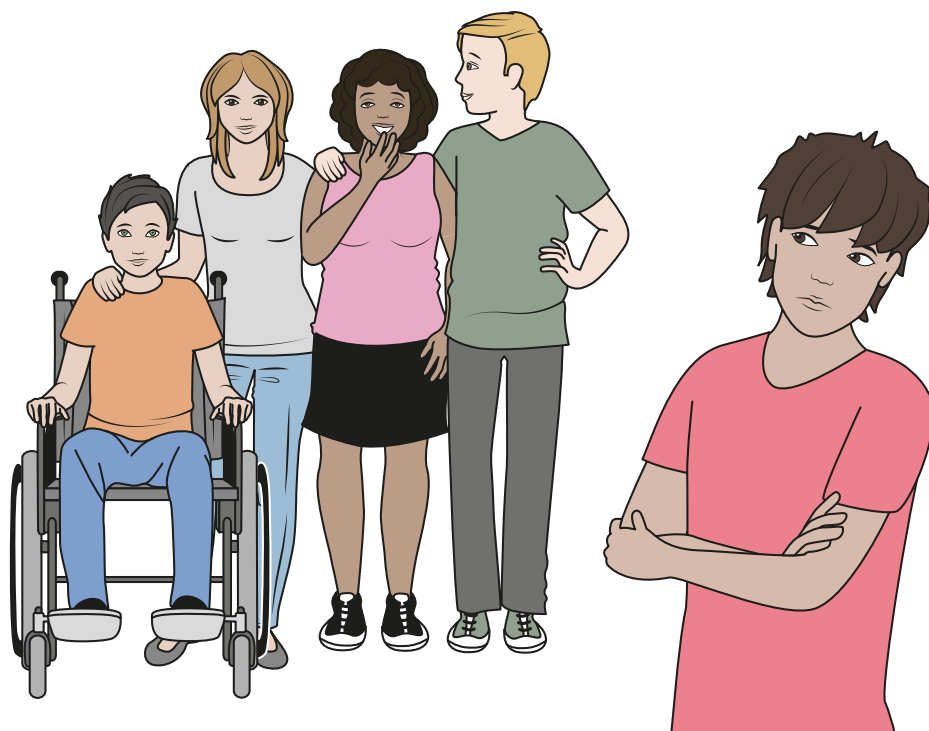
# Je peux changer de comportement avec mes amis

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

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



- J'ai envie de 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 peux être tenté de faire comme mes nouveaux amis.

Par exemple :

- **Je peux avoir envie de fumer ou boire de l'alcool.**

J'ai le droit de dire «non».

C'est mauvais pour ma santé.



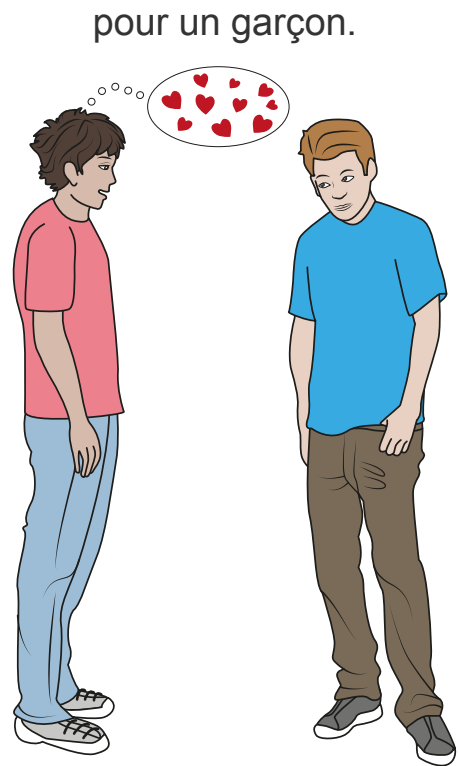
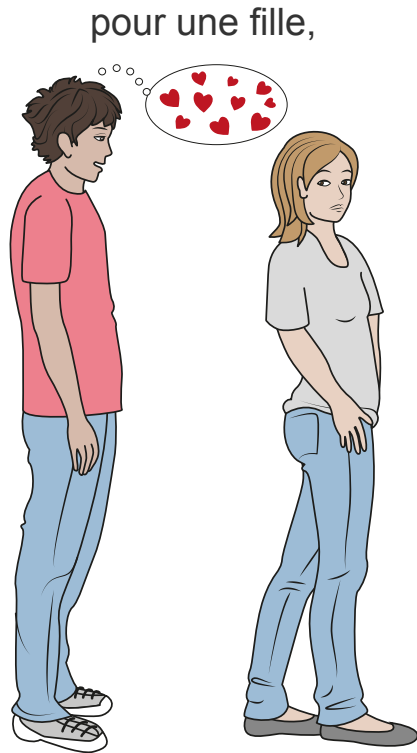
- **Je peux rencontrer des jeunes qui fument de la drogue.**  
**Je ne dois pas me laisser entraîner : c'est très mauvais pour ma santé.**

En France c'est totalement interdit.

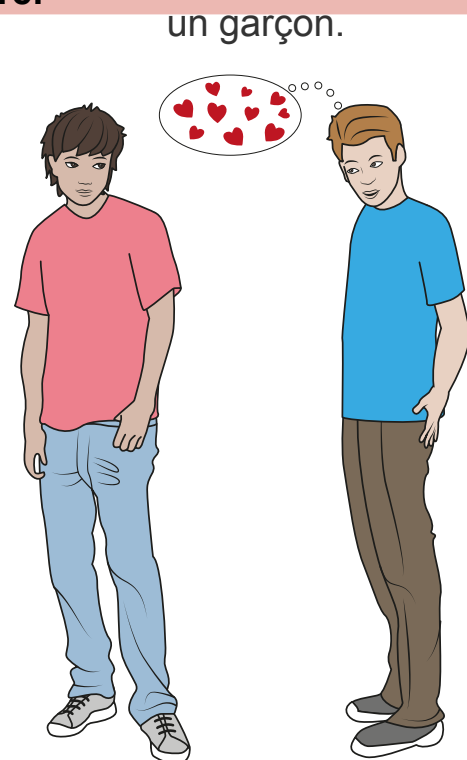
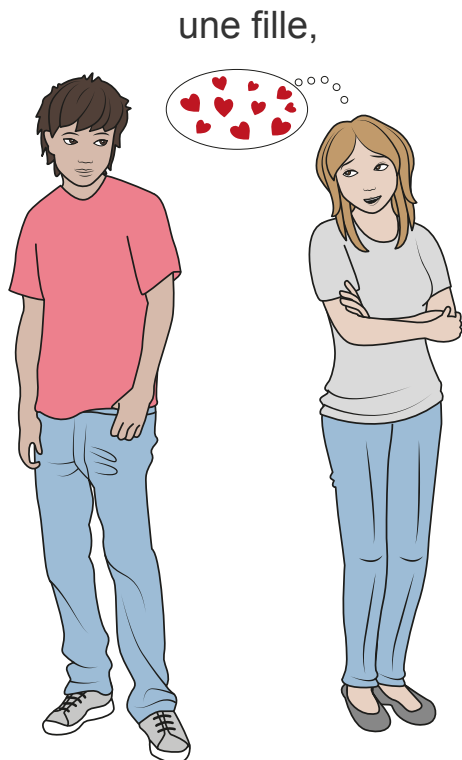


# Je peux avoir des sentiments nouveaux

Je peux ressentir du désir pour une personne.

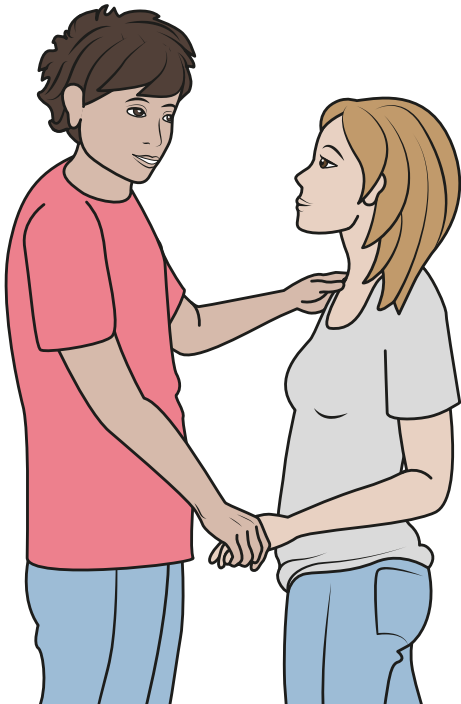


Je peux ressentir qu'une personne me désire.

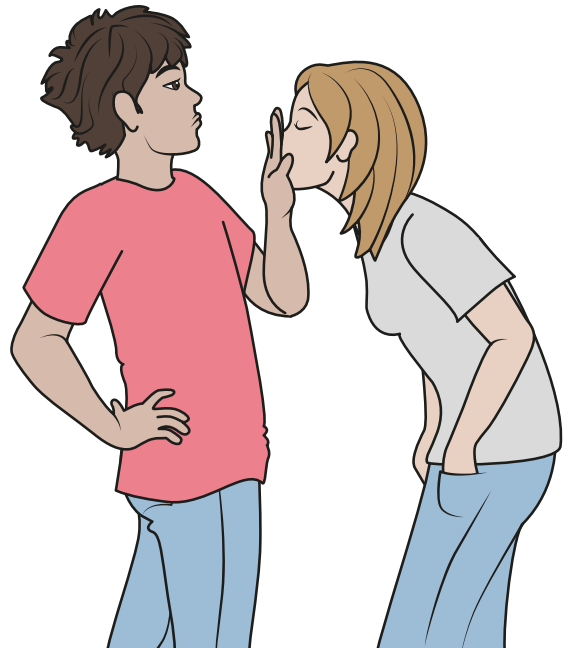


## Je dois me faire respecter.

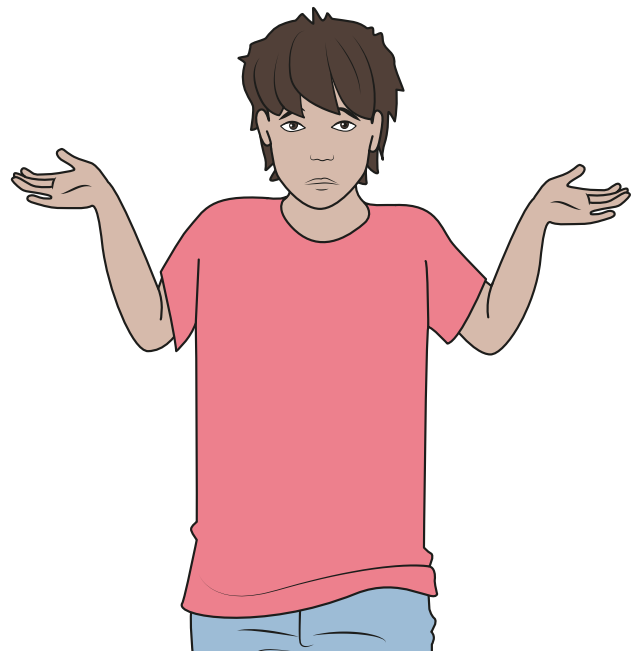
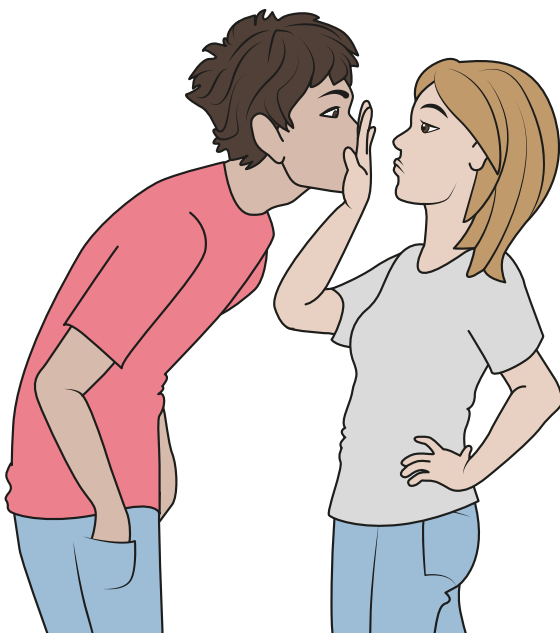
- J'ai le droit de dire oui si j'en ai envie.



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



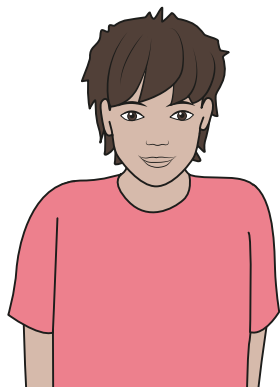
## Je dois aussi accepter les refus des autres.



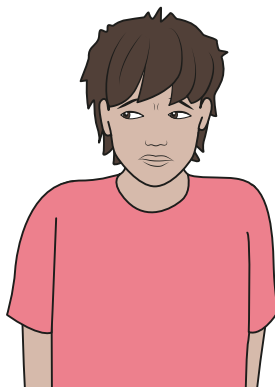
# Mes émotions peuvent être plus fortes

Mon humeur change d'un seul coup !

● Je suis gai.



● Je suis triste.



● J'ai envie de rire.



● Je suis en colère.



● Je rougis.



● J'ai envie de pleurer.



● Je suis heureux.



**Je peux avoir envie d'être tout seul.**



● **Je peux même avoir envie de m'enfermer et rester dans mon coin.**

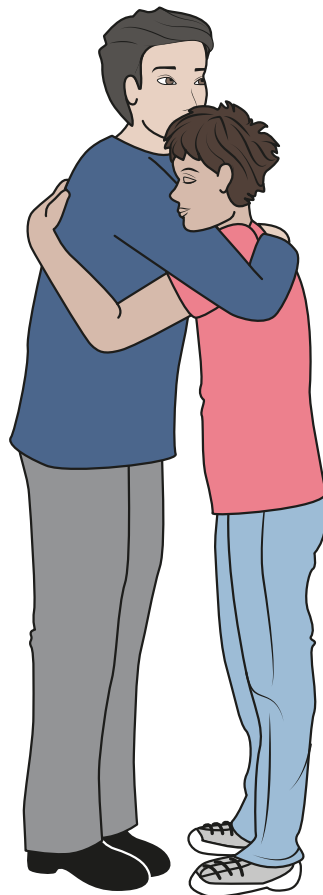




**Parfois je deviens violent et je ne peux plus me contrôler.**



● **Il faut m'aider à me calmer.**



# Je peux avoir des problèmes

## Je peux devenir accro :

● à la cigarette,



● à l'alcool,



● à la drogue.



## Je peux me sentir mal avec les autres.

● Je reçois des insultes sur les réseaux sociaux.

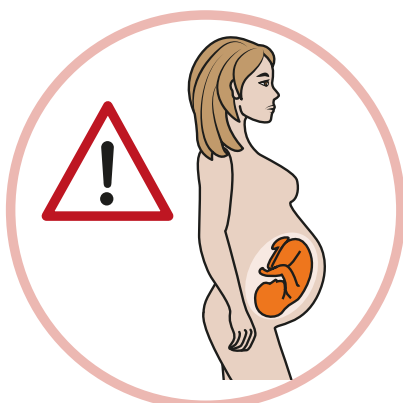


● Quelqu'un me fait du mal ou se moque de moi.

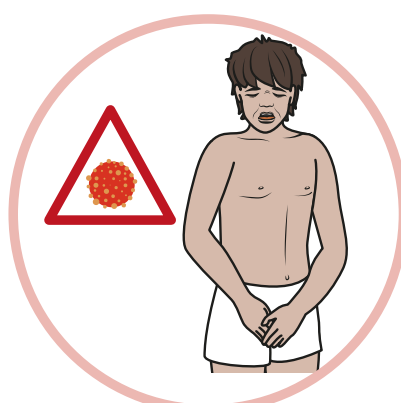


## Je peux avoir des problèmes avec ma partenaire.

● J'ai peur que ma copine soit enceinte.



● J'ai peur d'avoir une IST.  
Voir la BD "Les IST".



## Je me sens déprimé.

- Je me sens super triste.

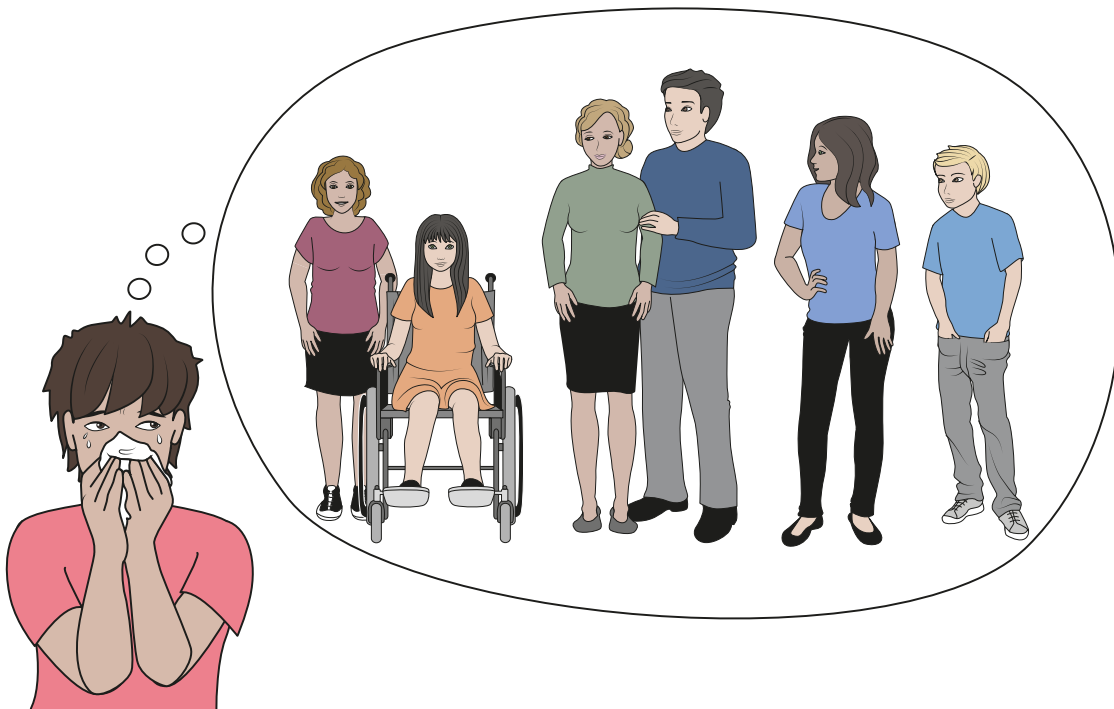


- Je ne travaille plus à l'école.



## Je peux me faire aider si j'ai des problèmes.

- Je peux en parler à une personne en qui j'ai confiance.  
Par exemple : à ma famille, des amis, un éducateur, une éducatrice...



- Je peux appeler le «Fil Santé Jeunes» au 0 800 235 236.  
Le "fil santé jeunes" répond aux personnes de 12 à 25 ans.



# Je me pose des grandes questions sur ma vie



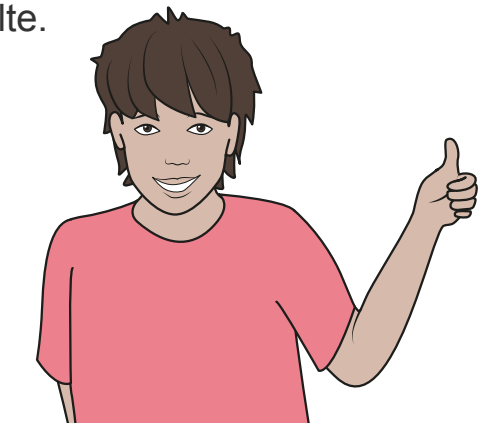
**Je me demande si c'est normal de ressentir tout ça.**

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.



**Ce support a été réalisé avec Santé Publique France**



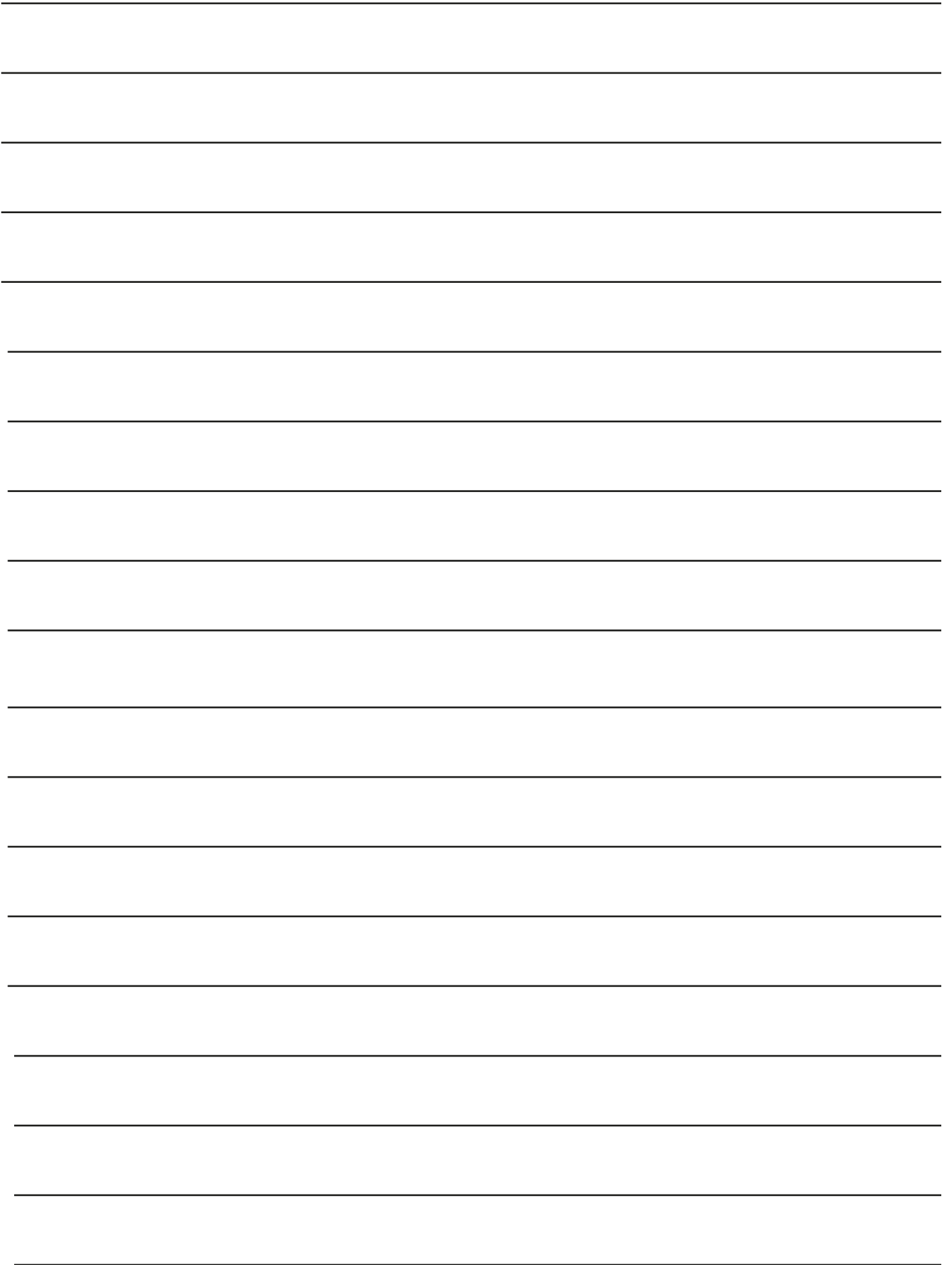
**Ce support a été supervisé par Sheila WAREMBOURG**

Diplômée en Sexologie et Santé Publique

**Ce support a également bénéficié de l'expertise de François CROCHON**

Psychomotricien D.E., Sexologue clinicien





## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,  
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis**<sup>santé</sup>

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté  
ARS Corse / ARS Grand Est  
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie  
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent 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.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)