

INTRODUCTION

L'adolescence constitue une importante période de transition dans le cours du développement humain. Le changement loge au cœur de l'adolescence, car la deuxième décennie de l'existence humaine se caractérise par de nombreuses et d'importantes transformations qui touchent tous les aspects du développement : la biologie, les réalités psychologiques et la vie sociale.

Le terme de transition est sans doute celui qui convient le mieux pour désigner le passage progressif de l'enfance vers l'âge adulte, ponctué des multiples nouveautés qui surviennent dans le développement.



Définition

L'adolescence est plus difficile à définir qu'il pourrait sembler au premier abord. En effet, l'adolescence est une notion complexe : il s'agit à la fois d'un phénomène social, d'un processus de maturation biologique et d'un moment de transformation psychique.

C'est une période comprise entre 12 et 18 ans chez les filles et entre 14 et 20 ans chez les garçons. C'est aussi la période de la vie comprise entre la puberté (12 et 14 ans) et l'âge adulte (18 et 20 ans)

Définition de l'adolescence selon l'OMS

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, l'adolescence est « la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans ». C'est une période de transition qui se caractérise par un rythme de croissance élevé et des changements psychologiques importants.

Toujours selon l'OMS, l'apparition de la puberté marque le passage de l'enfance à l'adolescence.

I. LES MANIFESTATIONS DE L'ADOLESCENCE

L'adolescent se croit assez grand et veut échapper à l'autorité des aînés. Il est attiré vers la sexualité. Il veut s'affirmer.

1. Chez les filles

Vers onze ans, l'aréole des seins (cercle de peau plus foncée autour des mamelons) se met à grossir. Des poils fins apparaissent sur les grandes lèvres (replis de peau formant la partie externe du sexe de la femme) et le clitoris se développe.

Vers douze ans, les seins grossissent à leur tour (ils atteindront leur taille définitive au bout de plusieurs années). Des poils poussent aussi sur le pubis et au niveau des aisselles.

La croissance s'accélère (en moyenne 8 cm par an).

Vers treize ans, les premières règles surviennent (l'apparition des règles est considérée comme normale entre 10 et 15 ans).

Les hanches et les cuisses prennent plus d'ampleur, tandis que la croissance est plus lente. La taille définitive est atteinte en général à l'âge de 16 ans, avec un gain de taille total d'environ 20 cm à la fin de la puberté.

2. Chez les garçons

Vers douze ans, le volume des testicules augmente. La peau des bourses (ou "scrotum") devient fine et rouge, et des poils fins apparaissent sur le pubis.

Vers treize ou quatorze ans, le pénis grossit et s'allonge, tandis que les testicules poursuivent leur croissance. Des poils poussent autour des organes génitaux et sur les bourses, dont la peau devient plus sombre. Souvent, les premières éjaculations se produisent au cours du sommeil.

Par ailleurs, la voix commence à muer. La croissance s'accélère (en moyenne 10 cm par an).

Vers quinze ou seize ans, le sexe de l'adolescent ressemble davantage à celui d'un adulte. Des poils apparaissent aussi sur la poitrine et le visage (la pilosité du visage et du corps est variable d'un adolescent à l'autre).

La croissance ralentit mais les muscles continuent de se développer, transformant la silhouette. En particulier, les épaules s'élargissent. La taille finale est en général atteinte autour de 18 ans, avec un gain de taille total d'environ 25 cm à la fin de la puberté.

Chez les garçons, la poitrine peut gonfler légèrement au cours de la puberté. Ce phénomène, tout à fait normal, est une réaction du corps aux modifications hormonales. Le gonflement n'annonce pas que des seins vont pousser comme chez une fille. En général, il disparaît en moins d'un an.

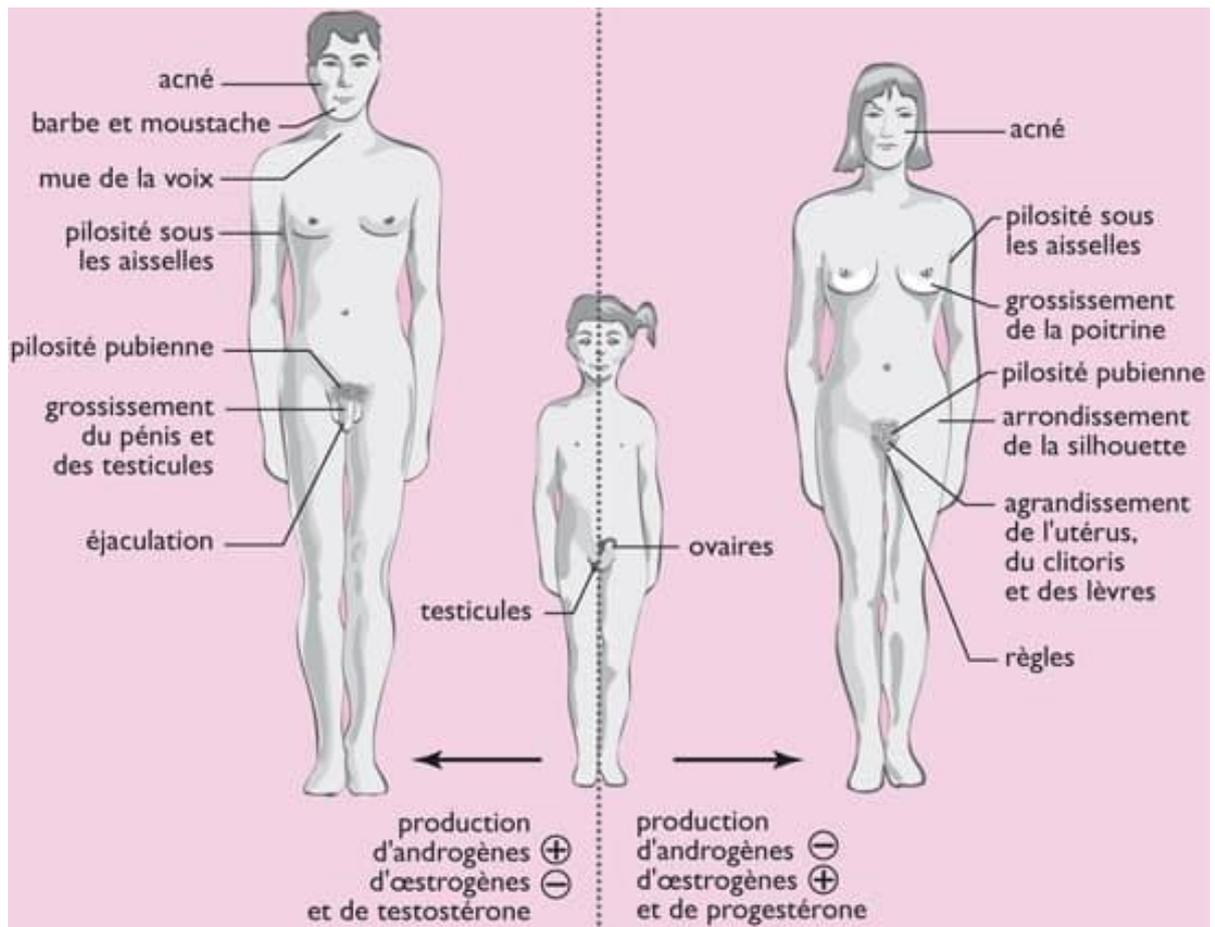
3. Chez les filles comme chez les garçons

À l'adolescence, chez les filles comme chez les garçons, la transpiration au niveau des aisselles et de la zone sexuelle augmente, la pilosité dans ces mêmes zones apparaît. Sous l'effet de la testostérone, chez les garçons comme chez les filles, la peau devient plus grasse, et cela augmente le risque d'acné, fréquent à cet âge.

L'adolescence génère également des modifications psychologiques. L'anxiété, l'inquiétude, les angoisses peuvent apparaître. Les modifications corporelles se produisant à l'adolescence peuvent influencer la personnalité de l'adolescent, ses émotions et ses pensées, avec très souvent, des complexes physiques dus aux changements rapides dans son corps.

Mais, le plus grand changement psychologique pendant l'adolescence est l'apparition du désir sexuel, associé à des fantasmes et éventuellement des rêves érotiques. L'apparition du désir de grossesse est aussi très fréquente chez les filles.

L'âge d'apparition de la puberté et sa durée sont variables.



II. LES DANGERS LIES A L'ADOLESCENCE.

La crise identitaire expose l'adolescent aux réalités de son environnement, en raison de son inexpérience, il peut être exposé aux dangers tels que :

- L'alcoolisme,
- Le tabagisme,
- La drogue,
- Le vol,
- Le viol,
- La prostitution,
- Les IST,
- Le SIDA, les grossesses à risques,
- Avoir de mauvaises fréquentations,
- Vouloir faire de nouvelles expériences,
- Se désintéresser des études,
- Braver l'autorité des aînés.

III. LES COMPORTEMENTS RESPONSABLES EN PERIODE D'ADOLESCENCE.

En période d'adolescence, il faut adopter des comportements responsables pour :

- Vivre sainement cette période de transition de la vie ;
- Réussir ses études ;
- Avoir de bonnes relations avec ses parents et les autres adultes ;
- S'insérer de manière harmonieuse dans son milieu.
- Avoir de bonnes fréquentations : bons camarades
- Milieux sains, sans drogue ni alcool ni tabac
- Avoir des loisirs sains
- Avoir du respect pour les aînés
- Le respect du ou de la partenaire sexuel (le) afin de préserver sa santé

➤ **Les stratégies d'affirmation de soi.**

C'est une démarche qui consiste à utiliser des messages appropriés dans l'établissement des relations avec les autres tout en gardant sa personnalité

Les étapes :

- Expliquer les sentiments et le problème
- Faire sa requête
- Demander comment l'interlocuteur a accueilli la requête
- Accepter et remercier (après la réponse de l'interlocuteur)

➤ **L'importance de l'affirmation de soi.**

Elle permet de résister à la persuasion en utilisant des arguments :

- De refus catégorique : « non, non, je m'en vais »
- De retardement : « je ne suis pas encore prêt (e) »
- De négociation : « faisons-le d'une autre manière »

IV. L'IMPORTANCE DES COMPORTEMENTS RESPONSABLES

L'adoption de comportements responsables à l'adolescence permet de :

- Vivre sainement cette période de transition de la vie ;
- Réussir ses études ;
- Avoir de bonnes relations avec ses parents et les autres adultes ;
- S'insérer de manière harmonieuse dans son milieu.

CONCLUSION

L'adolescence est la période de transition de l'enfance à l'âge adulte. Elle est caractérisée par d'importantes transformations du jeune l'exposant ainsi à de nombreux dangers.

L'adoption de comportements responsables lui facilite le passage à l'âge adulte qui favorise son insertion harmonieuse dans sa communauté.