

# Le LIVRE de L'ADOLESCENCE

**TOUT**  
**CE QUE TU DOIS SAVOIR**  
**QUAND TU ES UNE ADO**



*Rabia Diallo*

Illustration JOEL WILLIAMS



« Changement.

Je me sens bizarre

Un peu étourdie, changée.

Chaque changement dans mon corps  
est un fil de guitare

Il s'accorde tout doucement Et forme  
un son harmonieux et gracieux

Ce son se développe chaque jour pour  
finir en musique

Chacun de nous a sa propre  
musique corporelle elle est unique.»

Maili EZOUA 12 ans

Coordination éditoriale : Maryana Barry, Rabia Diallo  
Graphisme / Mise en page / Direction Artistique :  
Joel Williams

[www.livredelajeunefille.com](http://www.livredelajeunefille.com) (téléchargement gratuit)

Du même auteur :

- Amours Cruelles, Beauté Coupable (2012) –  
Editions l’Harmattan Sénégal
- La Dent de Mael (2020) – Nimba Editions
- Me Voici (2024) – Fratmat Éditions
- Le Livre de l’adolescence (2025) – MILC Éditions

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l’autorisation écrite préalable de l’auteur.

## Remerciements

*Ils vont à l’endroit de ces personnes qui nous ont accordé de leur temps et partagé leur expertise :*

*Dr Amichia Avocato : Dermatologue*

*Dr Nader Yatim : Pédiatre*

*Dr Soukeyna Diop : Psychologue*

*Dr Micondo Kouamé hervé*

*Édith Brou Bleu : Spécialiste en Digital web*

*Au Dr. Constantin Hien, pour la générosité dans le partage, et m’avoir impulsée cette vision.*

*À Joël Williams, pour cette foi en moi, toujours, et pour mettre autant de cœur dans tous mes rêves*

*À Youssoupha, pour ces mots et cette plume aussi inspirante qu’unique, que tu si généreusement accepté de poser dans ce livre. J’en ressens de la profonde gratitude, et un immense honneur.*

*À Maryana Barry, pour ta passion, ton engagement, et ta foi en moi, aussi.*

*À ma famille et mes amis merci pour tout.*

© 2025 Rabia Diallo. Tous droits réservés.

R A B I A   D I A L L O

LE LIVRE DE L'ADOLESCENCE

**TOUT**  
CE QUE TU DOIS **SAVOIR**  
QUAND TU ES UNE **ADO**

MILC<sup>3</sup>



## PRÉFACE

Grandir. Changer. Découvrir. Se Redécouvrir. S'accepter.  
S'aimer.

Rabia, ton livre raconte la belle histoire des petites qui deviennent grandes, des filles qui deviennent femmes.

C'est un témoignage, un carnet de route, un récit. Mais avant tout c'est une lettre d'amour. Une boussole pleine de bienveillance, pour les enfants mais aussi pour les parents.

Pour la plupart d'entre nous, c'est même un écho qui raisonne doublement dans notre âme : c'est pour les parents que nous sommes devenus et pour les enfants que nous serons toujours.

Merci de nous aider à comprendre. Merci pour ces mots.  
Merci pour les grands enfants, merci pour l'éternelle adolescence.

**YOUSSOUPHA.**

À mon soleil éternel, ma Fatou Sy, tu es mon inspiration, maintenant,  
et pour toujours.  
Je t'aime.  
Maman

À toi, jeune fille, petite princesse,  
Tu es presque à l'aube d'une nouvelle vie.  
Tu es enfant, et tu seras femme, par la grâce de Dieu.  
Ce voyage est magique, fabuleux, et chaque étape sera une nouvelle  
occasion de te découvrir.  
Sache que la personne la plus importante de ta vie, c'est TOI.  
Alors, pose cette couronne sur ta tête et marche vers ta destinée,  
fière et digne.  
Aime-toi et accepte-toi, même dans ce que tu crois être des  
imperfections.

La vie d'adulte n'est pas simple, et ce passage à l'âge adulte ne l'est pas non plus.  
Alors, arme-toi de patience et sois bienveillante, vis-à-vis de toi, et de tous les  
autres.

Choisis ta paix, en toute circonstances, et ris de bon cœur, à toutes les occasions.  
Et rappelle-toi que tes proches t'aiment, alors, quand tu sentiras cette larme  
perler, et ton cœur se serrer, ouvre-toi à ces personnes qui  
t'aiment, elles sauront te guider.  
Travaille dur et sois la meilleure.  
Sois honnête et évite les vices.  
Et surtout, sois sincère.  
Sois vraie, sois authentique  
Sois toi, toujours.  
Et surtout, chaque matin, essaye d'être une meilleur version de toi.

Affectueusement,  
Rabia

# Introduction

Ca y est, tu empruntes définitivement le chemin vers l'âge adulte...

Tout est en train de changer, tu ne te sens plus déjà comme une enfant, ni comme une adulte. Tu as conscience que tu es en train de franchir la porte de la « pré-adolescence » et de l'adolescence.

Tu es à un seuil critique et tu vis, et vivras encore d'importants changements dans

ton corps,

ton esprit, ta vie...

Dans ce carnet, tu trouveras

tous les outils pour

t'accompagner tout le long de

ce chemin sensationnel qu'est

l'adolescence, où tu vas encore osciller

entre l'innocence de ton enfance et

le réalisme de l'âge adulte.

Tu passeras par des étapes qui

te feront grandir, des responsabilités,

des relations.

Tes parents et proches pourront

eux aussi lire ce cahier,

pour mieux te comprendre et

mettre toutes les chances de leur

côté pour t'accompagner au mieux

dans ce voyage vers l'âge adulte



## Toute une histoire...

### De bouleversements...

Evidemment, le corps d'un enfant est différent d'un corps d'adolescent, et ce qui caractérise ton statut d'adolescente, c'est justement ces changements qui s'opèrent tout doucement, depuis longtemps, sans que tu ne t'en rendes compte, au début.

### Au début, furent les hormones...

La différence entre un corps d'enfant et un corps d'adolescent est définie par des modifications au niveau hormonal. Ces changements se caractérisent par le développement des organes et des caractères sexuels. Ces hormones génèrent l'apparition de ces changements. Ton corps se développe et change : ton poids, ta morphologie, ta taille. Tes os et tes muscles s'allongent.

Ces changements débutent en général vers 10 ans. Les seins commencent à se développer en général entre neuf et treize ans. Il est possible que ce soit un peu douloureux au début et qu'un des seins soit légèrement plus développé que l'autre. Ensuite petit à petit, tu commences aussi à avoir des poils au niveau du pubis puis plus tard sous les aisselles. Deux ans environ après le début de ce changement physique dû aux hormones, apparaîtront les premières règles, qui peuvent être irrégulières au début.

Mais ce n'est pas seulement sur le plan physique que tu te transformes. Ce bouleversement hormonal provoque aussi un changement de comportement : tu grandis dans ta tête, et tu perçois le monde autrement. Tu commences à aspirer à plus d'indépendance. Tu ressens le besoin de t'affirmer et donc de t'affranchir de tes parents.

En moyenne, les transformations physiques sont terminées vers 18 ans. Le passage de ton corps de petite fille à celui d'adolescente est alors marqué par :

- Le développement de tes seins ;
- l'apparition des poils au niveau du pubis ;
- l'apparition des poils sous tes aisselles et sur tes jambes ;
- la croissance des petites lèvres ;
- l'horizontalisation de la vulve ;
- la mue de ta voix, moins importante que chez le garçon;
- une croissance très importante de ta taille
- l'augmentation de tour de hanche;
- une transpiration plus importante au niveau de tes aisselles et de la zone sexuelle.
- l'apparition des pertes blanches ;
- l'apparition de tes premières règles, en moyenne deux ans après l'arrivée des premiers signes de la puberté;
- l'apparition du désir sexuel.



## Mais ce n'est pas tout...

La puberté aussi génère des changements psychologiques. Tu peux ressentir de l'anxiété, de l'inquiétude et parfois même des angoisses.

Les modifications de ton corps peuvent influencer ta personnalité, tes

émotions et tes pensées, avec très souvent, des complexes physiques dus aux changements rapides dans ton corps.

Cette phase est aussi marquée par l'arrivée de la pensée

« abstraite ».

le plan

d'importantes

capable

Tes intérêts

Tu deviens

Tes capacités

poussées :

tu peux

facteurs

née.

Tu fais de grands progrès sur

cognitif et développe

compétences. Tu deviens

d'analyser, d'avoir des idées,

intellectuels se développent,

et ta personnalité se construit

peu à peu.

capable « d'abstraction ».

de raisonnement sont plus

faire tes propres déductions,

et analyser différents

dans une situation don-



Ton attention et ta mémorisation deviennent aussi plus importantes.

Ta pensée n'est plus unique: tu es capable de relativiser, et d'accepter des points de vue différents.

Entre 15 et 16 ans, tu poursuis ta réflexion, et commences à t'interroger sur la société et le sens de la vie. Ton raisonnement et ta logique s'affinent. Ta pensée formelle te permet désormais de sortir du concret, et d'élaborer des représentations abstraites.

Tu peux alors te projeter aussi dans le futur, et, déjà, penser à ton propre avenir. La métacognition\* apparaît également :

c'est-à-dire que tu peux réfléchir à tes propres processus mentaux, les réguler et les contrôler. Ton attention et ta mémorisation deviennent aussi plus importantes. Ta pensée n'est plus unique: tu es capable de relativiser, et d'accepter des points de vue différents. Entre 15 et 16 ans, tu poursuis ta réflexion, et commences à t'interroger sur la société et le sens de la vie. Ton raisonnement et ta logique s'affinent. Ta pensée formelle te permet désormais de sortir du concret, et d'élaborer des représentations abstraites. Tu peux alors te projeter aussi dans le futur, et, déjà, penser à ton propre avenir. La métacognition\* apparaît également : c'est-à-dire que tu peux réfléchir à tes propres processus mentaux, les réguler et les contrôler.



# ALLO DOCTEUR -

## *Comprendre les changements hormonaux de la puberté*

DR MICONDO KOUAMÉ HERVÉ

Médecin, Lieutenant-Colonel

Pédiatre, Endocrinologue, Nutritionniste

Chef du service de Pédiatrie à l'Hôpital Militaire d'Abidjan

L'adolescence est une étape fondamentale de la vie. C'est un voyage intérieur où le corps se transforme en profondeur, sous l'effet des hormones. Pour comprendre ce qui se passe et mieux accompagner cette période unique, nous avons rencontré le Dr Micondo Kouamé Hervé, spécialiste du développement des enfants et des adolescents.

### *Docteur, qu'est-ce que la puberté ?*

La puberté est une phase de transition naturelle où l'enfant devient progressivement capable de procréer. Sous l'effet de signaux envoyés par le cerveau, le corps se transforme : développement des seins, apparition des poils, premières règles. Cette transformation suit un ordre précis : d'abord les seins et/ou la pilosité, ensuite l'arrivée des règles. La puberté n'est pas un événement soudain mais un processus qui peut durer plusieurs années.

### *À quel âge commence la puberté chez les jeunes filles ?*

La puberté débute en moyenne autour de huit ans pour les jeunes filles. Les premiers signes physiques apparaissent souvent par le développement de la poitrine, puis la pilosité pubienne et axillaire. Les premières règles surviennent généralement entre dix et douze ans. Cependant, chaque corps a son propre rythme, influencé par l'hérédité, l'état nutritionnel et l'environnement.

### *Comment les hormones déclenchent-elles tous ces changements ?*

Tout commence dans une petite partie du cerveau appelée l'hypothalamus, qui libère une hormone déclencheuse. Cette hormone stimule l'hypophyse, une glande qui commande à son tour les ovaires de produire de l'œstradiol, une hormone féminine. L'œstradiol est responsable du développement du corps féminin : croissance des seins, élargissement des hanches, apparition des règles. Ce sont ces hormones qui orchestrent silencieusement toute cette «mue» physique et émotionnelle.

### *Les hormones influencent-elles aussi l'humeur et le comportement ?*

Oui, de manière très significative. L'œstradiol agit aussi sur les émotions, la sensibilité, et parfois l'humeur. Beaucoup de jeunes filles deviennent plus émotives, ressentent plus vivement les injustices ou le besoin d'indépendance. Chez les garçons, la testostérone entraîne une augmentation de l'agressivité et du désir d'affirmation. Ces réactions émotionnelles sont normales : elles sont le reflet des grandes transformations en cours dans le cerveau et le corps.



### *Peut-il y avoir des perturbations dans ce processus ?*

Oui. Certains éléments de l'environnement, appelés perturbateurs endocriniens, peuvent interférer avec la production ou l'action des hormones. On les retrouve dans :

- Les pesticides utilisés pour traiter les cultures,
- Les plastiques alimentaires,
- Certains produits de beauté non contrôlés,
- Certains aliments comme le soja ou le manioc consommés en excès. Ces perturbateurs peuvent accélérer ou retarder la puberté, voire dérégler d'autres organes comme la thyroïde.

### *Quels risques concrets existent en cas de perturbation hormonale ?*

Un déclenchement trop précoce de la puberté peut entraîner des conséquences psychologiques (stress, mal-être) et physiques (croissance stoppée prématurément). À l'inverse, un retard de puberté peut aussi être source de complexes et de malaises. De plus, certaines perturbations augmentent les risques de maladies métaboliques à l'âge adulte. C'est pourquoi il est important de limiter l'exposition aux produits chimiques dès l'enfance.



### *Quels produits cosmétiques faut-il éviter ?*

Il est important de lire attentivement les étiquettes. Les produits contenant des hormones, des corticoïdes ou de l'hydroquinone (souvent utilisés dans les crèmes éclaircissantes) doivent être évités. Ils peuvent pénétrer dans la peau, passer dans le sang et perturber gravement l'équilibre hormonal.

### *Comment favoriser un développement hormonal harmonieux ?*

Le meilleur moyen est d'adopter une hygiène de vie saine :

- Manger varié et équilibré (glucides, protéines, lipides, fruits et légumes frais),
- Pratiquer une activité physique régulière,
- Dormir suffisamment,
- Éviter au maximum les perturbateurs connus.

### *Quel rôle les parents peuvent-ils jouer ?*

Les parents ont un rôle de guide et de soutien. Ils doivent accompagner leur enfant en lui expliquant ce qui va se passer, en anticipant certains signes comme les premières règles, et en dialoguant sans tabou. Plus l'enfant est préparé, plus il vivra cette transition avec sérénité.

### *Quand faut-il consulter un spécialiste ?*

Une consultation est conseillée si :

- Les premiers signes de puberté apparaissent avant huit ans,
- Aucun signe n'est visible après quinze ans,
- Les signes semblent excessifs (pilosité importante, développement très rapide ou très lent). Un suivi médical peut permettre de rassurer ou de détecter précocement une anomalie

# 1. Ton corps change : vive la puberté !

## **A.** Grandir : une étape importante

Les hormones, responsables des changements.

La puberté survient entre 8 et 13 ans en moyenne. Ce moment dépend de l'hérédité, de l'alimentation, du poids et de l'exercice physique. Par exemple, pratiquer un sport intensif peut retarder les signes de puberté, et l'obésité peut favoriser une puberté précoce.

Chacun se transforme à son rythme, et pas forcément dans le même ordre.

Tu vas grandir et tu peux prendre jusqu'à 25 cm entre le début et la fin de ta puberté qui dure en moyenne 6 ans.

Les hormones n'agissent pas seulement sur ta croissance et ton comportement, mais aussi sur l'apparence. Tes seins poussent, tu remarques des boutons sur ton visage. Tes poils poussent aussi, plus vite, et plus longs : sous tes aisselles, tes jambes, ton pubis. Tu grandis vite, un peu trop vite, et tes courbes commencent à se dessiner. Tu transpires plus, et tu réalises même que tu commences à avoir une odeur corporelle plus forte. Et tout cela vient un peu en même temps. On va t'aider à y voir plus clair, point par point...

- **Acné** : comme beaucoup de jeunes filles de ton âge, ton visage est sujet à l'acné, cette maladie dermatologique courante est provoquée par la surproduction de sébum, par les nouvelles hormones sexuelles. L'excès de sébum bouche tes pores, et les bactéries se multiplient et provoquent plusieurs imperfections :



points noirs, points blancs, inflammations plus ou moins importantes et sévères.

L'acné peut également apparaître sur la poitrine et le dos. Généralement, tout rentre dans l'ordre vers 20ans, et des solutions existent.

- **Poils** : Il n'y a pas de règles, ni d'ordre d'apparition. Le mot puberté vient de pubère qui signifie « se couvrir de poils ». Tu vas voir des signes arriver entre 8 et 13 ans (en sachant que la moyenne d'âge est de 10-11 ans, en ce qui concerne les poils). Il peut arriver que tes poils poussent avant l'âge de 8 ans, avec un début de développement des seins, alors on parle de puberté précoce.

À la puberté, tes poils font leur apparition sur tes jambes, sous tes aisselles, sur tes grandes lèvres et ton pubis. C'est sous l'action des hormones que ta «fabrique à poils» se met en route, comme chez toutes les jeunes ados.

Les poils pubiens permettent d'éviter les infections, en freinant les petites bactéries, prêtes à te rendre malade. La pilosité constitue une sorte de barrière pour les différentes parties de ton corps et joue un rôle dans ton état de santé. Leur présence sur ta peau est donc très utile et peut te permettre d'échapper à certains désagréments. Les poils pubiens désignent la zone pileuse localisée sur la peau de la région pubienne (juste après le bas ventre). Développement du poil pubien : tu as dû remarquer ce duvet fin sur tes parties génitales. Lors de la puberté, la sécrétion d'androgènes (encore les hormones!) entraîne une croissance de ces duvets, qui deviennent des poils (plus longs et plus épais).

Petite info pour ta culture générale : tes poils pubiens ont une densité de 20 par cm<sup>2</sup> et peuvent pousser de 0,4 mm par jour. Avec le temps, la densité et la vitesse de pousse diminuent.

Ces poils, même s'ils peuvent te sembler disgracieux et inesthétiques, jouent pourtant un rôle extrêmement important. Ils te protègent contre les infections et capturent les odeurs.

## • Morphologie:

Lorsque tu grandis, ton système nerveux central arrive à maturation, et à partir de ce moment, ton corps libère une hormone : l'œstro-gène. Elle explique plusieurs transformations, parmi lesquelles celle de ta morphologie.

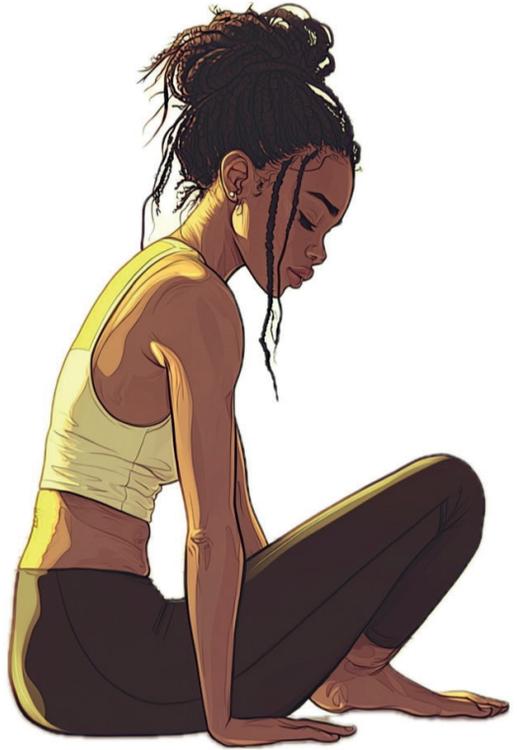
Ton squelette grandit car la puberté c'est aussi ça, une poussée de croissance très importante.

Tes seins se développent. Ils ne prendront leur forme définitive qu'à l'âge adulte, entre 18 et 19 ans.

Ton bassin va s'élargir, et un tissu adipeux (en français moins glamour, on dira graisse) va venir couvrir tes hanches et tes cuisses.

Tes organes sexuels évoluent et tu remarqueras que les grandes lèvres et petites lèvres ainsi que le clitoris se développent.

A l'intérieur de toi, ton utérus aussi va grandir et atteindre sa taille adulte entre 4 et 5 ans après l'apparition de tes premières règles.



## • Voix:

Les filles ont la voix qui change comme les garçons, elle devient plus grave. On appelle cela la mue aussi, même si le changement est moins important. Tu peux pendant ce moment être un peu enrouée, avoir mal à la gorge ou sentir ta voix un peu fatiguée.

# ALLO DOCTEUR

## BIEN SE NOURRIR POUR MIEUX GRANDIR

DR MICONDO KOUAMÉ HERVÉ

Médecin, Lieutenant-Colonel

Pédiatre, Endocrinologue, Nutritionniste

L'adolescence est une étape clé du développement. Les besoins du corps changent, les transformations physiques et hormonales sont intenses, et l'alimentation joue un rôle fondamental. Le Dr Micondo z Hervé, spécialiste de la santé des jeunes, rappelle l'importance de bien se nourrir pour accompagner harmonieusement cette période décisive.

### *Docteur, à quoi doit ressembler un repas équilibré ?*

Un repas équilibré doit contenir l'ensemble des macronutriments (glucides, protéines, lipides) ainsi que les micronutriments (vitamines, sels minéraux, fibres, eau) indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Les glucides, présents dans le pain, le riz ou le manioc, fournissent l'énergie. Les protéines, que l'on trouve dans les œufs, le poisson ou la viande, assurent la construction des muscles, des os et de la peau. Les lipides, issus notamment du beurre ou des huiles végétales, sont essentiels pour les membranes cellulaires et le cerveau.

À cela s'ajoutent les vitamines et minéraux, présents dans les fruits, les légumes et l'eau, qui permettent à toutes les réactions biochimiques du corps de se dérouler correctement. L'équilibre repose donc sur la variété et la complémentarité des aliments consommés à chaque repas.

### *Quels aliments consommer régulièrement pendant la puberté ?*

La puberté est une période de croissance rapide et de maturation hormonale. Les besoins nutritionnels augmentent considérablement. Il est primordial de consommer :

- Des protéines de bonne qualité (œufs, viandes, poissons) pour soutenir la croissance tissulaire.
- Du calcium (produits laitiers, sardines) et de la vitamine D (poissons gras, exposition au soleil) pour assurer la solidité du squelette.
- Des fruits et légumes riches en vitamines et en antioxydants pour protéger les cellules contre le stress oxydatif et renforcer les défenses immunitaires.

Un apport suffisant durant cette phase contribue à poser les bases de la santé adulte.

### *Quels aliments éviter à l'adolescence ?*

Durant l'adolescence, certaines habitudes alimentaires peuvent fragiliser la santé.

Il est recommandé de limiter la consommation :

- D'aliments riches en gras saturés (fritures, fast-foods).
- D'aliments très sucrés (sodas, bonbons, pâtisseries).
- De l'alcool.

La sensibilisation est capitale, car une mauvaise alimentation à ce stade augmente le risque de diabète, d'obésité et de maladies chroniques dès l'âge adulte.

### *Quels aliments privilégier pendant les règles ?*

Les menstruations entraînent une perte de fer, élément indispensable à la fabrication des globules rouges.

Il est donc conseillé d'augmenter la consommation :

- D'aliments riches en fer (viande rouge, foie, haricots, épinards).
- D'aliments riches en vitamine C (agrumes, goyave) qui favorisent l'absorption du fer par l'organisme.

Le maintien d'un bon apport en protéines reste également important pour soutenir les besoins énergétiques et réparateurs pendant cette période.

### *Que manger en cas d'acné ?*

L'acné est principalement d'origine hormonale, mais certains facteurs alimentaires peuvent aggraver l'inflammation cutanée.

Il est préférable de réduire :

- La consommation d'aliments très sucrés et très gras.

En revanche, privilégier :

- Vitamine A (carottes, patates douces).
- Vitamine E (amandes, noisettes).
- Zinc (fruits de mer, graines de courge).

Une bonne hygiène alimentaire contribue à limiter la sévérité de l'acné.

### *Y a-t-il des aliments indispensables à cet âge ?*

Il n'existe pas d'aliment parfait contenant tous les nutriments nécessaires. L'équilibre repose sur la diversité.

- Lait et produits laitiers pour le calcium.
- Poissons gras pour la vitamine D et les acides gras oméga-3.
- Fruits et légumes pour l'apport en vitamines, minéraux et fibres.
- Féculents pour couvrir les besoins énergétiques élevés à cet âge.
- Eau pour garantir une bonne hydratation cellulaire.



### *Quels aliments peuvent aider à mieux mémoriser ?*

Le cerveau a besoin de nutriments spécifiques pour fonctionner de manière optimale :

- Vitamines du groupe B (céréales complètes, légumineuses).
- Vitamines C et E (fruits rouges, avocat, amandes).
- Oméga-3 (poissons gras comme le saumon ou la sardine).

Certains aliments comme le chocolat noir ou les fruits secs peuvent également améliorer l'attention et la concentration, avec modération.

## **B**. Les règles, la grande aventure

Ce que je te conseille, c'est de prendre un miroir pour te découvrir.

Il est temps de parler de ton appareil génital qui est plus intérieur que celui des garçons.

*Grâce à ce petit miroir, tu peux observer :*

- à l'extérieur, c'est la vulve ;  
tout en haut de la vulve, il y a le gland du clitoris,  
caché sous le capuchon ;
- en dessous il y a l'urètre, c'est là où sort l'urine ;
- puis l'entrée du vagin ;
- et après, il y a l'anus, c'est ici que sort le caca  
( eh oui !)

Toutes tes copines, tes cousines, et des filles autour de toi ont « eu leurs règles » et pas toi ?

Quand on parle de règles, on parle aussi de cycle. Mais plutôt de « cycle menstruel ». Le premier jour du cycle étant le 1er jour des règles. Mais avant d'aller plus loin sur ton cycle menstruel, parlons d'abord des règles elles-mêmes.

Avant tout, sache qu'il est tout à fait normal, dans un premier temps, de vivre cette première expérience avec les émotions que tu pourrais ressentir car c'est une étape importante dans ta vie. Disons qu'à partir du moment où tu vois tes règles, tu entres dans ta vie de « femme » et que

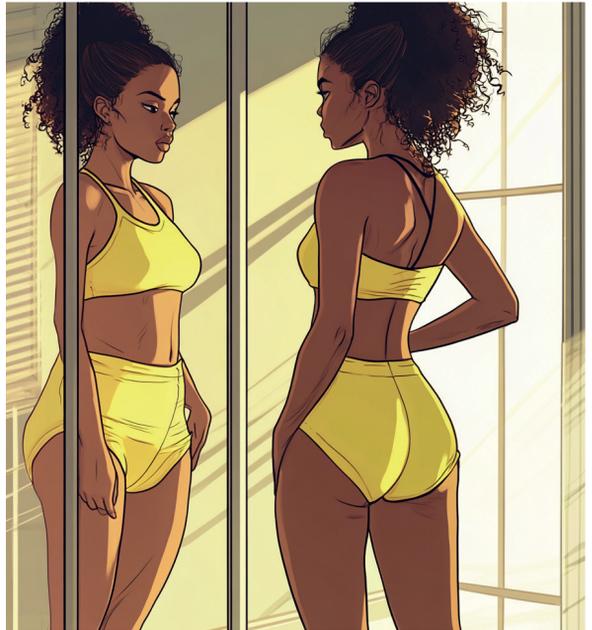
tu es sortie de ta vie d'enfant. Les changements vont s'enchaîner, psychologiques, phy-siologiques, dans tes rapports avec les autres.

Avec internet, tu as la chance de pouvoir faire des recherches sur toutes questions qui te tracassent. Tu peux aussi en parler avec quelqu'un dont tu te sens proche. Mais avant tout, on t'explique ce que sont les règles et ce qui se passe dans ton corps.

Les règles sont les écoulements de sang que tu vas vivre chaque mois. Leur durée peut varier de 3 à 7 jours. Elles débutent dans la vie d'une jeune fille généralement entre 10 et 16 ans.

« Avoir tes règles » signifie qu'à partir de maintenant, tu es capable de porter une grossesse. En d'autres termes, pour faire simple, tu peut faire un bébé !

Tes règles s'arrêteront définitivement à la ménopause (généralement après 40 ans) mais vont également s'arrêter de manière temporaire en cas de grossesse. Mais revenons sur le cycle menstruel.



Il faut savoir que les règles font partie de tout un cycle menstruel. Comme tu le sais déjà, le premier jour des règles correspond au premier jour du cycle. Un cycle qui dure en moyenne 28 jours en sachant qu'il peut être plus court ou plus long. Et cela peut changer d'une femme à une autre.

Le cycle menstruel est aussi contrôlé par des hormones secrétées à partir du cerveau...

- 1 Au début du cycle, ces hormones stimulent tes ovaires.
- 2 Au milieu du cycle, tu seras en période « d'ovulation ». Un ovule est libéré de l'ovaire duquel il a été créé et descend par la trompe (de Fallope) vers l'utérus.
- 3 Pendant ce temps, les ovaires sécrètent des hormones qui vont tapisser l'utérus de l'endomètre, une muqueuse qui viendra se déposer sur une paroi de l'utérus déjà épaissie.
- 4 A partir de ce moment, ton corps est prêt à accueillir une grossesse. Et se prépare d'ailleurs à cela, tous les mois, dans la même période d'ovulation.
- 5 S'il y a un rapport sexuel, les spermatozoïdes de l'homme qui passent par le vagin vont essayer d'entrer dans l'utérus et aller à la rencontre de l'ovule qui attend dans la trompe.
- 6 Si, pour une raison ou pour une autre il n'y a pas fécondation, l'ovaire va drastiquement diminuer la sécrétion d'hormones pour permettre à la muqueuse qui s'était installée de se détacher. Et c'est cette muqueuse que ton corps évacue qui représente les règles

- 7 Le sang que tu vois est en réalité l'endomètre qui n'a pas accueilli une grossesse et qui est donc éliminé par ton corps.
- 8 Et c'est reparti pour le prochain cycle, avec le même processus !
- 9 Une fois un cycle terminé, un autre commence. Et tous les mois, c'est reparti pour un tour!



Avec le temps, tu sauras connaître ton corps et ton cycle (durée, ovulation, etc...). Il existe beaucoup d'applications qui peuvent t'accompagner durant tes cycles et t'informer de tes périodes et même de la date de tes prochaines règles. Il est important que tu puisses suivre et anticiper, pour te préparer à d'éventuels symptômes, mais aussi préparer la petite logistique qui va avec les règles.

Un retard de règles peut signifier une grossesse (mais pas seulement, plusieurs facteurs comme le stress peuvent aussi provoquer un retard).

Néanmoins, si tu constates un retard, parles-en à une personne de confiance et consulte un médecin.

*Et enfin, règles douloureuses... Pourquoi j'ai mal ?*

Pour évacuer les règles, l'utérus effectue de petites contractions, il est possible que tu les sentes légèrement, il est aussi possible que tu aies mal. et même très mal. Cela dépend des personnes et des cycles.

Il peut être normal de ressentir une certaine gêne, et même une douleur supportable, mais si tu ressens des douleurs insupportables, ce n'est pas normal et il faudra consulter un médecin.

*Pourquoi as-tu mal ?*

Au moment de tes règles, ta paroi utérine produit des prostaglandines, (encore les hormones!)

qui régulent le muscle utérin. Les prostaglandines contractent le muscle utérin pour évacuer le sang et la muqueuse. C'est pourquoi tu ressens des douleurs dans le bas-ventre avant l'arrivée des règles.

## De petits et gros bobos...

Les règles surviennent souvent avec leur lot de petites gênes. Les prostaglandines se diffusant par le sang dans le corps, il est possible que tu ressenties certains symptômes comme des maux de tête, une humeur qui change, plus de transpiration que la normale, mais aussi des ballonnements.

Mais le symptôme le plus récurrent est le phénomène des règles douloureuses et l'acné.

**Les règles douloureuses** : pour les calmer, il est important de consulter un médecin qui te prescrira des antidouleurs adaptés et vérifiera que les douleurs ne sont pas liées à un autre problème.

L'acné : une consultation chez un dermatologue et/ou un gynécologue pourra t'aider à trouver la solution la plus adaptée.

**Règles abondantes** : Il peut arriver que tu constates que tu perds beaucoup trop de sang, et que tu changes ta serviette trop souvent. Il faut aussi, dans ce cas, consulter un médecin pour éviter une anémie et d'autres soucis de santé, mais surtout une grande fatigue liée à certaines carences.

*Note à moi-même :*

|                         |
|-------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------|

# Ma trousse spéciale règles !



Tu as tes règles mais tu as cours ?

Tu dois sortir avec tes amis ?

Voici une idée de composition de trousse à garder sur soi

- 1 Sac ou trousse de rangement** : un petit sac pour ranger les produits menstruels est toujours pratique lorsque tu te déplaces.
- 2 Serviettes hygiéniques** : les serviettes hygiéniques sont la méthode la plus courante. Il est recommandé d'avoir des serviettes de différentes tailles et absorbances qui vont s'adapter aux différents jours de ton cycle menstruel.
- 3 Lingettes intimes** : les lingettes intimes peuvent t'aider à te sentir plus propre et fraîche pendant les menstruations. Cependant, assure-toi de choisir des lingettes sans produits chimiques nocifs et de les jeter dans une poubelle, pas dans les toilettes.
- 4 Sous-vêtements supplémentaires** : garder des sous-vêtements supplémentaires peut être utile pour les jours où les règles sont plus abondantes.
- 5 Médicaments contre la douleur** : si tu as des crampes menstruelles, des médicaments contre la douleur tels que l'ibuprofène peuvent t'aider à soulager la douleur.

## Les pertes blanches

C'est un mélange de fluides qui s'écoule ponctuellement de ton vagin. Ce sont des sécrétions tout à fait naturelles. Elles ont pour rôle de nettoyer et de lubrifier le vagin en éliminant les cellules mortes et les débris microbiens. Dans ta culotte, tu peux voir des traces blanches, transparentes ou juste des traces humides.

Si elles varient brusquement ; odeur, quantité de sécrétions. Il faut consulter un médecin.



# FAIRE LES GRANDES ABLUTIONS APRÈS LES RÈGLES

Si tu es musulmane, à la fin de tes règles, il est obligatoire de faire ce qu'on appelle les grandes ablutions (ghusl en arabe). C'est un moment important : il permet de purifier ton corps et ton cœur pour reprendre la prière, toucher le Coran, et accomplir pleinement ta foi. Le ghusl est un geste de respect envers soi-même et d'obéissance envers Allah.

## [Comment accomplir les grandes ablutions ?](#)

# 1.

Avoir l'intention dans ton cœur

Avant de commencer, formule intérieurement l'intention (niyya) de te purifier. Pas besoin de la prononcer à voix haute.

# 2.

Laver tes parties intimes

Lave soigneusement ta zone intime pour enlever toute trace d'impureté.

# 3.

Faire les ablutions (woudou) comme pour la prière

Effectue les petites ablutions, exactement comme avant la prière, mais en lavant chaque partie une seule fois au lieu de trois fois. Lorsque tu passes les mains mouillées sur ta tête, veille bien à ce que l'eau atteigne tout ton cuir chevelu et l'ensemble de tes cheveux, jusqu'aux pointes.

Si tes cheveux sont attachés, défais-les pour que l'eau puisse bien tout atteindre.

**4.** Laver tout ton corps complètement  
Verse de l'eau sur tout ton corps : commence par la tête, puis lave le côté droit, ensuite le côté gauche. Veille à ce que l'eau atteigne toutes les parties de ton corps sans exception.

*Après cela, tu es purifiée. Tu peux de nouveau prier, lire le Coran, jeûner, et pratiquer pleinement ta foi.*

*Les grandes ablutions te permettent de renouer avec la pureté physique et spirituelle.*



## 2. Grandir dans sa tête émotions et relations avec les autres

### Submergée par les émotions...

Ton cerveau est en plein développement. Les émotions prennent sur tout, puisque le cerveau émotionnel est déjà mature, avant la zone qui intervient dans le contrôle. Cela explique les modifications d'humeur et les crises fréquentes. Tu ressens un grand besoin de liberté, qui se heurte très souvent à l'envie de tes parents de te protéger.

Tu commences à construire ton identité, et la reconnaissance des autres devient importante pour toi. À cet âge, les différentes transformations peuvent être une source de stress et d'angoisse. Tu peux alors faire preuve d'agressivité, signe de mal-être. Les réseaux sociaux et leur puissance te retiennent sur ton smartphone. Tu délaisses tes activités enfantines, et recherche l'intimité et l'isolement.

### Que faire ?

Il est important de comprendre les changements de ton corps et de ton cerveau, et communiquer avec tes parents. Ces derniers doivent de leur côté s'adapter à ces changements, les comprendre et te laisser de l'espace, tout en restant disponibles et à l'écoute.

Dans ces changements, 2 périodes sont marquantes :

- De 12 à 14 ans, les premières inquiétudes
- De 15 à 16 ans, un éloignement marqué avec tes parents

### **Une histoire de prise de tête, aussi :**

La période que tu es en train de traverser est importante pour ton corps, au niveau physique et psychologique.

Imagine ton corps en plein chantier, avec énormément de travaux à l'intérieur de toi. Un peu comme une maison, ou une route en construction. Cela chamboule tout et selon chaque personne et ses particularités, le vécu est différent.

Le fait que tu deviennes femme, avec le développement de tes seins, tes organes sexuels, et de ta pilosité peut parfois te donner une impression de perte de repères. Certaines vont le vivre comme

une chance, quelque part, de pouvoir enfin bénéficier d'un statut de « grande ».

D'autres peuvent le vivre comme une perte réelle de qui elles sont, qui elles deviennent, et ça peut entraîner des difficultés de repérage. C'est pourquoi il est justement important d'en parler et de te préparer, par exemple, avant l'arrivée de tes règles. Il est important aussi que tu saches ce qu'il se passe, comment ça s'est passé et comment ça se passera dans le futur, et surtout, «le pourquoi du comment ».



## En parler?

Tu es en train de vivre une phase cruciale dans ta vie.

Normal que tu te sentes un peu ou beaucoup bouleversée par tous ces changements.

En parler est important. Échanger sur toutes les questions qui te passent à l'esprit, tous les changements que ton corps vit, est extrêmement important pour t'aider et t'accompagner au mieux dans cette phase qui va durer quelques années, car il y a de grands défis qui t'attendent

Il est important de pouvoir parler, poser des questions de tout ordre aux personnes qui te sont le plus proches, qui sont plus expérimentées, et avec qui tu te sens en confiance.

N'hésite pas à énoncer tes questions clairement, parler de tes doutes, tes peurs, et de tes émotions.

## Avec qui ?

Tu as d'abord tes parents, sinon, autour de toi une grande sœur, un grand frère, une tante, cousine, ami(e) en qui tu as confiance . quoi qu'il en soit, il est extrêmement important que, quand tes règles



apparaissent pour la première fois, tu en parles à tes parents/tuteurs, pour qu'ils puissent t'aider à prendre tout cela en charge, notamment financièrement.

Si tu ne te sens pas à l'aise à l'idée d'en parler, tu peux toujours faire tes recherches sur google et visiter les sites internet spécialisés pour avoir les réponses.

### Et les autres ?

Dans cette période de ta vie, le sens du mot amitié devient beaucoup plus fort.

Les autres, ces ami.e.s, camarades de classes, potes deviennent un peu comme une seconde famille pour toi.

Tu te détaches de plus en plus de ta famille, pour te rapprocher des personnes qui « te ressemblent » et qui sont étrangères à ta structure familiale.

Ton groupe d'ami.e.s t'apporte du soutien affectif mais surtout, t'aide à te « socialiser » en t'apprenant de nouveaux « codes sociaux » qui jusque-là, étaient inconnus.

Comme évoqué plus haut, l'amitié prend un nouveau sens pour toi car il te permet de construire ta propre identité par le développement de ton estime de soi et la construction de ta propre image.

Cette vie sociale te permettra également de prendre position sur les sujets que vous partagez et de te faire tes propres opinions.

L'amitié te permettra de développer beaucoup d'humanité en toi, notamment l'écoute des autres, l'empathie, la sensibilité, la bienveillance, la solidarité.

Tu vas également recevoir, beaucoup, de tes ami.e.s.

Grâce à eux, tu te sentiras rassurée car elles (ils) te ressemblent dans un certain sens, dans une période de ta vie où il arrive que tu ne te reconnais plus.

Paradoxalement, vivre en groupe te permettra aussi (alors que tu te sens connectée aux autres par tout ce que vous avez en commun) de dévoiler ton authenticité et même t'opposer, quelquefois.

Cependant, appartenir à un groupe peut te faire croire que tu dois être systématiquement dans le mimétisme. Et c'est là où se trouve le danger.

D'abord, parce que plus que chez les garçons, les filles ont tendance à développer des amitiés plus intimes, ce qui présente un risque plus accru de certaines blessures affectives liées à une rupture, une trahison, par exemple.

Il est extrêmement important également que tu ne puisses jamais t'oublier dans ce groupe. Tu dois rester focus sur ta propre identité, sur qui tu es,

car tu es aussi entrain de te construire, d'être une version unique, même si tu appartiens à un groupe, ou si tu te lies d'amitié avec quelqu'un.



Si tu copies et fais tout ce que l'autre ou les autres font, la relation devient toxique et dangereuse, et tu vas finir par être dépendante de cette relation. Tu pourrais être prête à tout, pour y rester.



## Conseils pratiques :

Pour résumer, voici quelques conseils qui te seront précieux dans ta vie sociale, et qui pourront te permettre de cultiver des amitiés saines et positives :

**1 - Sois toi-même :** ne change pas ta personnalité ou tes intérêts pour plaire à tes amis. Les amitiés les plus solides sont basées sur l'authenticité et le respect mutuel.

**2 - Trouve des amis** qui partagent les mêmes valeurs que toi.

**3 - Sois une bonne amie :** sois attentive, disponible et traite tes ami.e.s avec respect, gentillesse, empathie et bienveillance.

**4 - Apprends à gérer les conflits de manière constructive :** les disputes et les conflits sont courants dans les amitiés, il est important

d'apprendre à les gérer de manière constructive et sage. Écoute tes amis, essaie de te mettre à leur place et comprendre leur point de vue

5- Évite les amitiés toxiques : Si tu as l'impression que tes ami.e.s te tirent vers le bas, qu'ils sont négatifs ou qu'ils te mettent mal à l'aise, il est peut-être temps de réévaluer cette amitié. Il est important de ne pas rester dans une amitié qui te rend malheureuse, te fais te sentir nulle ou te met en danger.

6- Communique ouvertement et honnêtement : La communication est essentielle dans toute relation. Si quelque chose te dérange ou te préoccupe, tu dois en parler. Être sincère et honnête renforce les relations et aide à résoudre les problèmes.

Il est important que tu te rappelles ceci : si tu suis ces conseils, tu peux cultiver des amitiés saines et positives qui peuvent te soutenir et t'accompagner tout au long de ton adolescence et même au-delà.

## **La famille**

Elle est ton socle, ne l'oublie jamais. Tes parents sont là pour t'aider à grandir, te protéger et t'accompagner au quotidien. Tu as peut-être l'impression parfois qu'ils veulent tout contrôler, te prennent pour un bébé ou sont obsédés par tes notes

8

Les membres de ta famille sont ceux qui sont censés être présents à tes côtés toute ta vie.

Même si tes rapports avec tes frères /sœurs peuvent te sembler complexes dans cette période de ta vie, dans quelques années, vous serez les meilleurs amis au monde.

Fais preuve de respect et de politesse à l'endroit de tes parents et de tes aînés.

A l'égard de tout le monde, tes petit frères et sœurs en l'occurrence

Respecte les règles de la maison et montre à tes parents qu'ils peuvent te faire confiance en respectant leurs consignes.

Alors, dis-toi toujours : la famille avant tout, même si ta vie sociale est com-complètement bouleversée dans cette période.

La famille, elle sera toujours comme ton port.

Tu y trouveras toujours ta place.

Fais preuve d'amour, de bienveillance et de solidarité vis-à-vis de tout les membres de ta famille



# Allô Docteur !

DR ISMAHAN SOUKEYNA DIOP —

*Psychologue clinicienne*

La puberté n'est pas qu'une affaire de corps : c'est aussi une période intense sur le plan émotionnel. Entre transformation physique, affirmation de l'identité, premiers sentiments amoureux et tentations diverses, les jeunes filles traversent de nombreux bouleversements intérieurs. Pour mieux comprendre ces changements psychologiques et accompagner les adolescentes avec bienveillance, nous avons échangé avec le Dr Ismahan Soukeyna Diop.

*Docteur, pourquoi certaines adolescentes vivent-elles la puberté comme une période épanouissante, tandis que d'autres la vivent difficilement ?*

La puberté entraîne des bouleversements physiques majeurs liés à l'activité hormonale : apparition des caractères sexuels secondaires, modification du corps, changement de la voix. Certaines adolescentes perçoivent ces transformations comme une avancée vers l'âge adulte et y trouvent une source de fierté. D'autres, au contraire, ressentent une perte de repères : leur identité physique et psychique est en pleine évolution, ce qui peut entraîner des angoisses, surtout si elles n'ont pas été préparées ou accompagnées dans cette transition.

*Comment aider une adolescente qui se sent complexée par son corps ?*

L'estime de soi est souvent fragilisée à l'adolescence, car le corps en mutation bouscule la perception de soi. Pour renforcer l'estime personnelle, il est important d'encourager des activités qui permettent de développer ses capacités au-delà du physique : sport, danse, arts martiaux, musique, théâtre... Ces expériences aident à mieux habiter son corps, à découvrir ses potentiels et à se valoriser autrement qu'à travers l'apparence extérieure.

*L'autorité parentale semble être particulièrement remise en cause à l'adolescence. Comment l'expliquez-vous ?*

L'adolescence est marquée par deux grands deuils symboliques : l'adolescent réalise que ses parents ne sont pas infaillibles et qu'il ne l'est pas non plus. Cette prise de conscience remet en question l'autorité parentale. Les adolescents contestent plus facilement, testent les limites, cherchent à affirmer leur autonomie. Face à cela, le dialogue reste essentiel : expliquer les raisons des règles, accepter de discuter plutôt que d'imposer, permet de maintenir un lien de confiance, même dans le conflit.

*L'adolescence est aussi la période des premiers sentiments amoureux. Comment aborder cette question et prévenir les risques ?*

L'éducation affective et sexuelle est primordiale. Dès lors que la puberté est installée, les adolescents sont physiquement capables de concevoir un enfant. Il est donc indispensable de parler des risques d'une sexualité précoce ou non protégée, mais aussi de l'importance du respect de soi, de l'autre, et du consentement. Informer, accompagner, et offrir un espace d'échange sans jugement est la meilleure prévention.

*Quelles bonnes pratiques recommanderiez-vous pour aider les adolescentes à se sentir bien dans leur peau ?*

Encourager toute activité qui renforce la confiance en soi est fondamental. Qu'il s'agisse de sport, d'activités artistiques ou créatives, l'essentiel est que l'adolescente découvre ses capacités, son potentiel, et développe une image d'elle-même fondée sur autre chose que l'apparence. Explorer ses talents, se fixer des objectifs personnels, vivre des réussites valorisantes permettent de construire une identité solide et positive.

*Comment aborder des sujets sensibles comme la drogue, le tabac, l'alcool ou encore la gestion de l'argent ?*

Ces sujets doivent être abordés de façon ouverte et régulière. L'adolescence est une période de recherche de sensations fortes, liée à une immaturité naturelle des fonctions de décision et d'inhibition du cerveau. Il est crucial d'expliquer les dangers réels liés à ces comportements, et de ne pas se contenter d'interdictions sèches. Proposer des supports (documentaires, témoignages, échanges) permet d'inviter l'adolescent à réfléchir par lui-même aux conséquences de ses choix.

### *Pourquoi les adolescents sont-ils si attirés par le risque à cette période ?*

La perte de repères, le besoin de tester leurs limites et celles des adultes, ainsi que l'immaturité naturelle du jugement expliquent cette attirance pour le risque. L'adolescent cherche à prouver qu'il est capable d'affronter l'interdit, parfois pour se rassurer sur sa propre force. Il est donc essentiel d'accompagner, de dialoguer, et de poser des repères clairs sans couper la possibilité d'échanger.

### *Comment les protéger efficacement contre ces dangers ?*

La meilleure protection est d'ouvrir un dialogue sincère et régulier. Plutôt que d'imposer des interdits sans explication, il faut aborder les sujets, écouter leur avis, discuter des conséquences. Encourager l'expression personnelle, partager des ressources, regarder ensemble des documentaires ou des témoignages peut être un excellent moyen d'initier ces discussions et de renforcer leur esprit critique face aux tentations.

# 3. Hygiène & mode de vie

## Une faim de louve...

Ta croissance s'accélère, du coup, ton appétit augmente et ton corps a besoin de beaucoup plus de nutriments pour bien se développer.

Puisque tu perds du sang durant tes règles, tu vas, par exemple, avoir un besoin plus important en fer. Un manque de fer dans ton organisme va te causer une anémie. Tu seras alors fatiguée, démotivée, et tu peux aussi perdre tes cheveux. Ton corps aura aussi besoin de calcium et de vitamine D pour la croissance des os. Et ce, jusqu'à tes 20 ans !

La puberté est une période où beaucoup souffrent de surpoids et même d'obésité. Voici les clés pour apporter tous ces nutriments à ton corps, être en forme et grandir sans soucis :

- ▶ Manger équilibré
- ▶ Prendre tes 4 repas par jour (Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner)
- ▶ Manger au moins 5 fruits et légumes par jour
- ▶ Consommer : 3 à 4 produits laitiers par jour, de la viande, du poisson, ou des œufs régulièrement, des légumineuses, céréales et féculents à chaque repas.
- ▶ Consommer avec beaucoup de modération : Gâteaux, sucreries et boissons sucrées, chips, charcuterie, et tout autre aliment trop salé...
- ▶ Eviter de grignoter
- ▶ Pratiquer une activité sportive

## Troubles du comportement alimentaire :

La boulimie (appétit excessif) et l'anorexie (manque d'appétit chronique)

sont des troubles du comportement alimentaire qui touchent beaucoup d'adolescents. Ils nécessitent une prise en charge médicale. Si tu penses que ces problèmes te concernent, il faudra en parler à tes parents/tuteurs afin de te faire accompagner par ton médecin traitant.

## Transpiration :

Tu vas aussi découvrir l'odeur particulière de la sueur. Cela est dû au développement des glandes sudoripares (responsables de la sudation).

La transpiration devient ainsi plus importante et l'odeur plus forte. Sache qu'elle est tout à fait normale.

En revanche, quand il s'agit des mauvaises odeurs, il faut que tu comprennes qu'il s'agit d'une réaction chimique.

il faut savoir que la sueur permet d'éliminer l'excès de chaleur qui provient de la circulation sanguine. Les bactéries adorent ce mélange de peaux mortes, sébum et tout ce que contient la sueur. Elles produisent des gaz, qui provoquent ces odeurs.

## Ton hygiène...

*Dans l'adolescence, tout change. Ton corps aussi. Dans ton cheminement vers la femme que tu seras demain, il faut que tu saches prendre soin de ton hygiène corporelle.*

► Prendre une douche ou un bain régulièrement : prends une douche ou un bain au moins une fois par jour. Cela éliminera la saleté et la sueur accumulées sur ta peau.

► Utiliser un savon doux : utilise un savon doux pour éviter d'irriter ta peau. Tu peux également utiliser un gel douche qui sent bon pour te donner une sensation de fraîcheur.

► Prendre soin de tes cheveux : lave tes cheveux régulièrement pour éviter qu'ils ne deviennent sales. Utilise un shampoing doux et un après-shampoing pour les garder propres et brillants.

► Utiliser un déodorant : utilise un déodorant ou un anti-transpirant pour éviter les odeurs corporelles désagréables. Il est important de choisir un produit qui convient à ta peau pour éviter les irritations.

► Prendre soin de tes dents : brosse tes dents deux fois par jour pendant au moins deux minutes. Utilise du fil dentaire pour nettoyer entre les dents et éviter les caries et les maladies des gencives.



- ▶ Porter des vêtements propres : Change tes vêtements tous les jours pour éviter les odeurs et les infections de la peau. N'oublie pas de laver tes sous-vêtements et tes chaussettes après les avoir portés.
- ▶ Prendre soin de tes ongles : Coupe tes ongles régulièrement et nettoie-les pour éviter les infections. N'utilise pas tes ongles pour gratter ou ouvrir des plaies, cela peut propager des germes.

## Et pendant les règles ?

*La période des règles est extrêmement délicate. Il est important de prendre soin de toi quand tu as tes règles pour éviter les infections et les odeurs désagréables.*

afin de maintenir une bonne hygiène corporelle :

- ▶ Change tes protections périodiques régulièrement : il est important de changer tes tampons, serviettes hygiéniques ou coupes menstruelles toutes les quatre heures ou plus souvent si nécessaire. Le sang menstruel est un terrain fertile pour les bactéries, il est donc essentiel de le changer fréquemment.
- ▶ Utilise des produits de nettoyage doux : évite les savons parfumés et agressifs pour ta zone intime, utilise plutôt un nettoyant doux et spécialement conçu pour cette zone. Évite également les lingettes parfumées, qui peuvent causer des irritations.
- ▶ Change de sous-vêtements régulièrement : change tes sous-vêtements au moins une fois par jour pour éviter les odeurs et les

infections. choisis les en coton plutôt que des matériaux synthétiques, qui peuvent causer des irritations et favoriser la prolifération de bactéries.

- ▶ Lave-toi régulièrement : prends une douche ou un bain régulièrement pour te sentir propre et fraîche. Évite les bains chauds et les douches vaginales, car ils peuvent perturber l'équilibre naturel de ta flore vaginale et causer des infections.

- ▶ Evite de porter des vêtements serrés : évite les vêtements serrés, en particulier ceux qui sont en matières synthétiques, car ils peuvent retenir l'humidité et favoriser la prolifération de bactéries.



# 4. Bien vivre son adolescence

## **A. Je me trouve belle : un peu, beaucoup...**

Dans cette période, il est important que tu renforces ton estime de soi.

Il est d'abord important de savoir que c'est tout à fait normal que ton estime de soi soit instable car dans ta tête il y a énormément de réaménagements. Ton identité est en construction. Ton estime de soi doit alors être renforcée par des affirmations positives (qu'on verra dans la dernière partie, mais sache qu'en gros, il s'agira de te dire des choses gentilles et positives à toi-même). Tes proches, parents, doivent aussi te valoriser par des (compliments, encouragement, de l'amour et de l'affection).

Le sport peut aussi beaucoup t'aider à renforcer ton estime de soi et être à l'aise dans ton corps, en ayant le sentiment de le maîtriser. Le yoga, la danse, les



sports de combats et d'équipe peuvent te pousser à aller jusqu'au bout de ton potentiel de tes performances. Les pratiquer te permettra de te rendre compte que tu peux te valoriser autrement que par le physique.

Par ailleurs, en se transformant, ton corps devient l'objet d'admiration des autres, et tu peux t'en sentir gênée.

Les médias et réseaux sociaux diffusent des standards et canons de beauté très souvent irréalistes. Beaucoup d'influenceurs utilisent des filtres ou des logiciels pour modifier les photos et se donner une apparence « parfaite et irréelle ». Cela peut te peser parfois et te donner envie de te comparer. D'autres ont recours à la chirurgie

C'est naturel comme réaction. Chanteurs, sportifs, mannequins, bref, les célébrités qui affichent des corps lissés, musclés entretiennent un culte de la beauté factice. Qui n'existe pas en vrai.

## **Le culte de la beauté**

Les changements liés à ton corps peuvent te pousser à te sentir belle, ou pas du tout. Le « corps idéal » affiché sur les médias et réseaux sociaux est faux et donc loin de ce que tu peux voir dans le miroir.

Ton corps est ta vitrine car il t'expose au regard des autres. Et très sou-vent, l'image que tu t'en fais est différente de celle que les autres en ont.

Si tu souhaites vivre sereinement cette étape cruciale de ta vie, ne cherche pas à être reconnue par les autres pour ce corps qui est en train de grandir et d'évoluer.

Le corps parfait n'existe pas. Il est essentiel que tu aimes cette personne que tu vois dans la glace.

Il faut embrasser la personne que tu es avec ce que tu peux considérer comme tes « défauts ».

Évite au maximum de faire une fixation sur tel ou tel modèle, look et sois toi-même. Tu es belle comme tu es, avec tes formes ou en skinny. Claire ou noire, avec des cheveux lisses ou crépus, courts ou longs. Il y a autant de beautés que de femmes. Et la plus grande beauté c'est la confiance que tu as en toi. Aime-toi, d'abord. Regarde-toi dans le miroir, et accepte tout de toi, car cela fait partie de toi et que ton corps est l'endroit dans lequel tu vas vivre toute ta vie. Autant l'aimer et vivre en harmonie avec, sinon, tu souffriras toute ta vie, partagée entre frustrations et déceptions à vouloir atteindre un idéal qui est irréaliste, et que tu n'atteindra probablement jamais. Répète après moi: je suis belle, je m'aime telle que je suis.

## **B**. Ni adulte, ni enfant...

Cette période de ta vie est celle d'un grand tiraillement entre : ton envie d'une plus grande liberté et la peur de ne plus être protégée par tes parents.

Tu vas avoir tendance à vouloir être souvent seule, à être dans la contestation, surtout lorsqu'il s'agit de l'autorité de tes parents et des adultes plus généralement.

La distance psychique entre toi et tes parents se crée parce que tu grandis, et que tu ressens le besoin de « devenir » en étant une personne à part entière, qui n'est pas

« liée aux parents ».

entière, qui n'est pas « liée aux parents ».

Le meilleur moyen de passer ce cap, c'est que tes parents eux aussi arrivent à respecter cette distance, et la maintiennent en te responsabilisant et en te « laissant ton espace ».

Cela veut dire que le lien par essence est là, mais que de nouvelles limites doivent être posées.

C'est une période faite de paradoxes car tu cherches une séparation, et dans le même temps, tu veux ressentir l'amour et la confiance de tes parents. Tu veux qu'on te montre de l'affection, de la protection et de l'amour, mais en même temps, tu peux le vivre comme de l'intrusion.

Tes parents peuvent se sentir déstabilisés et il est important d'en parler ensemble, pour trouver un équilibre dans lequel tes parents se sentent respectés et considérés, et dans lequel tu ne te sens pas « infantilisé ».

Quoi qu'il en soit, n'oublie jamais que le manque de respect, l'agressivité et la violence verbale et physique ne peuvent être tolérés vis-à-vis de tes parents. Cela n'engendrera que des crises et malentendus, en plus d'une ambiance toxique qui est absolument nocive à ton évolution.

Si tu crois qu'une communication verbale n'est pas propice, opte pour l'écrit : une lettre écrite à la main, une note, un sms, un mail, un petit whatsapp pour partager ton ressenti et tes émotions dans le calme et le respect.

Ne crois pas que tu es seule traverser un cap délicat. C'est également une expérience humaine pour tes parents, et eux aussi sont tiraillés entre l'acceptation de devoir te laisser grandir et prendre ton autonomie, et celui de se détacher plus qu'ils ne le souhaiteraient. Et pire celui de devoir dire adieu à l'enfant que tu n'es plus, et accueillir l'adulte que tu es en train de devenir.



## Vive la Communication !

*A l'adolescence on n'a pas toujours envie de parler, d'échanger et on a des pics d'émotions si fortes que parfois notre mode de communication s'en ressent.*

► Écoute activement : lorsqu'une personne te parle, concentre-toi sur ses paroles, pose des questions pour clarifier si nécessaire et montre que tu t'intéresses à ce qu'elle te dit.

Sois ouverte d'esprit : essaie toujours de comprendre le point de vue de l'autre personne, même si tu n'es pas d'accord avec elle.

► Garde l'esprit ouvert et évite de juger ou de critiquer.

Utilise des exemples concrets : cela va t'aider à clarifier ton message.

► Sois toujours respectueuse : traite les autres avec respect et évite les insultes ou commentaires désobligeants.

► Prends ton temps : si tu as besoin de temps pour réfléchir ou pour répondre à une question, prends-le. Il est préférable de répondre lentement et correctement plutôt que de dire quelque chose de maladroit ou inapproprié.

► Utilise le langage corporel : le langage corporel peut être aussi important que les mots que tu utilises. Assure-toi que ton langage corporel reflète ce que tu dis.

► Sois empathique : essaie de comprendre les sentiments de l'autre personne et de montrer que tu te soucies de ses émotions.

► Réfléchis avant de parler : prends quelques secondes pour réfléchir avant de répondre à une question ou de faire un commentaire. Cela peut t'aider à formuler ta réponse de manière claire et réfléchie.

## C. Liberté, oui, mais...

Tu es à un âge où le rapport à toi-même est très complexe. Ton sens du discernement n'étant pas aussi aiguisé que celui d'un adulte, notamment tes parents, il est essentiel que tu comprennes que ce qu'ils t'interdisent de faire, par exemple, est pour ton bien. Même si tu as du mal à le vivre.

Jusqu'à ta majorité, tu resteras sous la tutelle et l'autorité de tes parents.

L'acceptation de ce fait jouera énormément dans les relations que tu entretiendras avec tes parents.

Si tu es systématiquement dans le déni et le refus de l'autorité, cela créera une tension permanente, qui ne sera pas propice à une bonne relation. Privilégie le dialogue et l'échange, dans la bienveillance et le respect.

Il est important de toujours expliquer, discuter et trouver des compromis avec les adultes et les autres en général.



## ATTENTION, TENTATIONS !

Tu seras forcément dans des situations devant lesquelles tu devras faire un choix : céder ou refuser. Mais souvent, l'influence, l'effet de groupe peuvent te pousser à prendre la mauvaise décision.

Alors, voici quelques conseils qui pourront t'aider à éviter de prendre des risques et surtout te mettre en danger :

- Éloigne-toi de tout ce qui est drogue, cigarette, alcool, et autres comportements à risque qui pourraient avoir de graves conséquences sur ta vie et ton avenir, ta santé physique et mentale.

- Choisis bien tes amis. Entoure-toi de personnes saines et positives qui ne consomment pas de la drogue ni des substances nocives pour la santé, et qui se comportent de manière responsable. Tu risques, dans le cas contraire, de te laisser influencer et de tomber dans des habitudes qui pourraient compromettre ton avenir.

- Prends soin de toi et trouve-toi du temps pour te détendre. Et si jamais tu ne te sens pas bien, trouve un moyen de libérer ta parole et ton ressenti en écrivant par exemple, ou en parlant à tes parents, ami.es, ou à un professionnel. Sois prudent sur internet et les réseaux sociaux. Ne parle pas à des inconnus et ne donne aucune information personnelle à qui que ce soit, encore moins des photos et vidéos compromettantes, tu pourrais amèrement le regretter plus tard.

- Fais preuve de discernement en ce qui concerne tes relations. Qu'elles soient amoureuses ou amicales, il faut savoir déceler les signes d'une relation toxique qui peuvent te mettre en danger: jalousie excessive, manipulation, contrôle, violence verbale ou physique, en cas de doutes, parles en à une personne mature et expérimentée.

## ATTENTION, ADDICTIONS!

W

Tu es dans une période de ta vie où tu peux être très vulnérable aux ad-dictions, et malheureusement, elles peuvent être nombreuses :

- Réseaux sociaux et jeux vidéos: vous êtes nombreux à passer des heures sur les réseaux sociaux et les jeux vidéos en ligne ou pas, les paris, bref, les écrans. Cela affecte négativement ton sommeil, mais également ta vie sociale, ton bien-être et tes résultats scolaires, il est aujourd'hui prouvé que la surexposition aux écrans affectent tes capacités intellectuelles. Garde ça à l'esprit.

- Une étude américaine montre que les ados qui passent plus de 3h par jour sur les RS ont plus de risques d'être déprimés, angoissés, solitaires et agressifs.

- Drogues et alcool: il y a de fortes chances que tu te retrouves face à des situations où tu seras tentée d'expérimenter des drogues, de la cigarette, de l'alcool, pour plusieurs raisons. Tu peux vouloir essayer par curiosité, influence de ton entourage, ou simplement par mal-être (angoisse, stress, etc....). Ne le fais surtout pas, car les conséquences peuvent être désastreuses.

- Nourriture : cette étape est aussi propice aux troubles alimentaires, telles que la boulimie, la compulsions alimentaires ou l'anorexie



## Cybercriminalité : attention, tu es aussi concernée

Depuis 2020, la nouvelle loi sur la cybersécurité en Côte d'Ivoire adoptée en 2020 encadre l'utilisation d'Internet et des technologies de l'information et de la communication, y compris les réseaux sociaux.

Cette nouvelle loi sur la cybersécurité en Côte d'Ivoire **interdit la diffusion de contenus illicites, tels que la pornographie, la pédophilie, les discours haineux, la diffamation, etc...** Cette interdiction s'applique également aux contenus diffusés sur les réseaux sociaux.

Elle interdit également **l'usurpation d'identité**, qui peut aussi se produire sur les réseaux sociaux. Il est donc important de ne pas créer de faux profils ou de publier des contenus sous une fausse identité sur les réseaux sociaux. La nouvelle loi sur la **cybersécurité** en Côte d'Ivoire interdit la cyberintimidation. Il est donc important de ne pas harceler, menacer ou intimider une personne sur les réseaux sociaux.

Les commentaires insultants peuvent constituer une infraction pénale en vertu de la loi sur la cybercriminalité en Côte d'Ivoire. Si les commentaires sont considérés comme une diffamation, une injure publique, une incitation à la haine ou à la violence, leur auteur peut être poursuivi en justice et risque une peine d'emprisonnement et/ou une amende.

**Le transfert de messages diffamatoires** peut constituer une infraction, si les messages sont considérés comme diffamatoires. Transférer, re-layer, partager des informations diffamatoires peuvent t'envoyer en prison.

L'envoi et/ou le transfert de photos ou vidéos «nude» d'une autre personne sans son consentement est considéré comme un délit pénal en vertu de la loi. Si tu le fais, tu peux être poursuivie en justice pour atteinte à la vie privée et risquer une peine d'emprisonnement et/ou une amende. Fais donc preuve de prudence et de responsabilité dans l'utilisation des réseaux sociaux, en respectant les règles pour éviter toute sanction légale. Tu éviteras également à tes tuteurs légaux beaucoup de dés-agréments.

### ton téléphone et toi

► Désactive les notifications pour ne pas avoir envie de prendre ton téléphone à chaque bip

► Fixe-toi des horaires.

► Garde-le dans ton cartable à l'école et ne le sors pas à la récréation. Profite de tes ami.e.s de tes proches !

► Pas touche non plus pendant les repas et le moment des devoirs. Sinon, bye bye la concentration !

► N'écris pas des choses que tu ne voudrais pas qu'on écrive sur toi et attention aux photos postées.



## **S'aimer oui, mais aimer et respecter les autres, aussi ...**

### **As-tu déjà entendu parler du « bodyshaming » ?**

Je t'explique ce que c'est :

Le bodyshaming est un comportement offensant et humiliant vis-à-vis de quelqu'un pour son apparence physique. Cela implique les moqueries et remarques sur la taille d'une personne, son poids, sa couleur de peau, son visage, etc...

Evite au maximum de te moquer du physique des autres. Souvent, entre adolescents, une petite moquerie sur le physique de votre camarade peut paraître anodine, alors qu'elle peut traumatiser la personne à vie. Des moqueries et commentaires à l'école et pire, sur les réseaux sociaux, peuvent avoir des conséquences dramatiques et même pénales quand ça se transforme en harcèlement. Fais très attention et ne participe jamais à des conversations ou moqueries qui visent le physique d'une personne, c'est humiliant et dégradant.

### **Voici quelques conséquences du bodyshaming :**

Baisse de l'estime de soi : les commentaires négatifs sur l'apparence physique peuvent faire baisser l'estime de soi et la confiance en soi de la personne visée. Ces commentaires peuvent aussi entraîner l'anxiété, la dépression et l'isolement social.

Troubles alimentaires : les personnes qui sont victimes de bodyshaming peuvent être plus susceptibles de développer des troubles alimentaires pour modifier leur apparence physique. Cela peut entraîner

ner des régimes restrictifs et des carences nutritionnelles,

Comportements autodestructeurs : les victimes de bodyshaming peuvent développer des comportements autodestructeurs tels que la consommation de drogues ou d'alcool, l'automutilation ou même des pensées suicidaires.

De ton côté également, tu peux t'en protéger, en :

Étant consciente de tes propres pensées et paroles envers toi-même et envers les autres. Évite de te critiquer ou de critiquer les autres pour leur apparence physique.

Ignorant les commentaires ou les critiques blessantes. Dis-toi que tu n'es pas obligée de répondre ou de justifier ton apparence physique à qui que ce soit.

Parlant à quelqu'un de confiance, si tu es victime de bodyshaming. Il est extrêmement important de ne pas le garder pour toi.

Dénonçant le bodyshaming si tu en es témoin et en sensibilisant ton entourage



Rappelle-toi que les commentaires négatifs sur l'apparence physique peuvent avoir des conséquences graves sur la santé mentale et physique de la personne. Encourage le respect de la différence et de la diversité, et encourage la bienveillance. Accepte tout le monde tel qu'il est, sans juger ni critiquer qui que ce soit.

Tu peux également soutenir ceux qui subissent du bodyshaming ainsi aider à créer un environnement bienveillant pour tous, une société plus respectueuse.

### **Protège-toi contre toute forme d'abus et de harcèlement**

Lorsque tu as clairement identifié un comportement abusif, il est essentiel d'en parler, d'abord. Un ami, un membre de ta famille, un membre de l'équipe pédagogique à l'école. Cela t'aidera à trouver une solution rapidement.

Être victime de harcèlement et d'abus psychologique inclut des insultes, des humiliations, des menaces, des intimidations ou des comportements de contrôle.

Il faut également fixer des limites très claires face à ce type de comportement pour montrer que tu ne tolères pas tout en gardant ton calme autant que possible.

Autre point important, **ce n'est jamais de ta faute**, ce sont les personnes qui harcèlent qui sont responsables de leurs actes. Une excellente option est celle d'éviter de rester seule : entoure-toi d'amis et reste

dans des endroits où tu n'es pas isolée : les harceleurs n'auront pas la possibilité de te faire du mal en public et devant des témoins.

Si c'est possible, enregistre les preuves comme les sms, etc... pour pouvoir permettre de régler plus facilement la situation auprès des autorités.

Et pour finir, il faut constamment garder à l'esprit que tu n'es pas seule.

Demande de l'aide et parles-en à des adultes de confiance, notamment tes parents.

## Le pouvoir de l'authenticité

Sois toi-même, les autres sont pris...

Tu es dans une période de ta vie où tu pourrais ressentir une forte envie de ressembler à tout le monde. C'est normal.

Mais tu sais, toute ta beauté réside dans ton authenticité, le fait que tu sois « unique ».

N'accepte pas que qui ou quoi que ce soit te fasse changer et être une autre personne car la meilleure version de toi-même réside dans ton authenticité et dans le fait que tu restes fidèle à qui tu es. Tu ne dois pas avoir



peur d'être différente, tu ne dois pas prendre des risques pour changer qui tu es pour plaire aux autres. Ne suis ni les tendances, ni les pressions. Être authentique, c'est aussi être honnête envers toi-même et envers les autres sur qui tu es vraiment.

Ne crains pas de t'affirmer dans tes différences, dans tes imperfections. Tu as le droit d'avoir des défauts, comme tout le monde : la perfection n'existe pas sur terre. Sois fière de qui tu es, sens-toi bien dans ta peau, ne te soumetts pas à des normes avec lesquelles tu ne te sens pas à l'aise pour plaire aux autres. Aies le courage de montrer ta vraie personnalité, mais si elle est critiquée. Ecoute, prends acte objectivement, et embrasse ta personnalité, telle que tu es.

En étant fidele à toi-même, tu finiras par susciter l'admiration de ton entourage et inspirer d'autres personnes.

Ton authenticité fera de toi une femme heureuse et épanouie.

*Tu es belle, spéciale,  
incroyable dans tes  
différences, ne  
l'oublie jamais.*



## Voici quelques conseils qui vont t'aider à booster ta confiance en toi :

**1** **Fais une liste de tes forces et qualités** : prends le temps de faire le point sur tes compétences et tes points forts et écris-les sur une feuille de papier. Tu peux la relire souvent pour te rappeler la fille formidable que tu es.

**2** **Fixe-toi des objectifs réalisables** et clairs pour toi-même et commence à travailler pour les atteindre. Ça peut être une note plus élevée à la prochaine évaluation de français, de 2 points. Célébrer cette petite victoire te donnera confiance pour la prochaine étape. Avec le temps, tu te rendras compte que tu auras fait des pas de géant.

**3** **N'aies pas peur de prendre des initiatives et des décisions.**  
N'importe lesquelles, comme un café, un thé ou une idée d'exposé en SVT. Prendre des décisions et de faire des choix renforce la confiance en soi.

**4** **Pratique l'auto-compassion** : Sois gentille avec toi-même.

Ne te dévalorise pas parce que tu as fait une erreur. Traite-toi comme tu traiterais une sœur ou une amie qui aurait commis une erreur. Prends le temps de te pardonner, de te relever et de repartir de l'avant. Apprends de tes échecs et de tes erreurs. C'est ce qu'on appelle l'expérience.

5 Fais face à tes peurs : identifie une peur ou une situation que tu évites et force-toi à la vivre et faire face. Cela s'appelle « sortir de sa zone de confort ». C'est difficile mais tellement satisfaisant ! Et à coup sûr, un grand stimulant de la confiance en soi.

6 Identifie les raisons de ton manque de confiance : ton passé, la pression sociale, le trac? Tu pourras trouver des solutions plus facilement une fois que tu auras clairement identifié les problèmes.

7 Évite les comparaisons : ne te compare pas aux autres. Chaque personne est unique et a ses propres forces et faiblesses. Concentre-toi sur tes propres réussites plutôt que sur celles des autres.

8 Développe tes compétences : travaille sur ton développement personnel. Tu seras plus confiante dans tes capacités et plus sûre de toi.

9 Écoute ton intuition. C'est une manière de te faire confiance. Tu es la meilleure personne qui peut sentir au fond ce qui est mieux pour toi.

10 Un entourage positif, toujours : les personnes positives vont toujours t'encourager et te soutenir dans tes efforts. Un vrai coup de boost pour ta confiance en soi ! Ne t'en prive pas !  
La puissance de l'auto-affirmation pour booster ta confiance en soi !  
Rien de tel qu'un mental fort pour faire face à tous les défis de la vie, tous les jours !

Alors tous les matins, voici des phrases que tu peux te répéter en boucle, en te réveillant, sous la douche, en te faisant belle, sur le chemin de l'école et même en entrant en classe.

**« Je suis capable de relever tous les défis qui se présentent à moi. »**

**« Je crois en mes capacités et en mes talents. »**

**« Je suis fière de moi-même et de mes réalisations. »**

**« Je suis digne d'amour et de respect.»**

**« Je suis une personne forte et résiliente.»**

**« Je mérite le bonheur et la réussite. »**

**« Je suis en mesure de surmonter tous les obstacles qui se dressent sur mon chemin. »**

**« Je suis confiante dans ma capacité à prendre les bonnes décisions. »**

**« Je suis entourée de personnes qui me soutiennent et m'encouragent. »**

**« Je suis fière de qui je suis et j'accepte mes faiblesses comme mes forces. »**

Répète ces affirmations tous les jours, et tu verras avec le temps une plus grande confiance en toi.

N'oublie, la confiance en soi se développe et s'entretient toute la vie. Sois patiente et persévérante dans la pratique.

# LA FOI, UNE LUMIÈRE POUR AVANCER

«Quand tu as la foi, même la nuit la plus noire a ses étoiles.»

— Proverbe africain

Il y a des jours où le monde semble immense, et toi toute petite face à lui.

Des jours où tu cherches une force, un appui, un souffle pour continuer à avancer.

La foi est ce souffle.

Parfois, elle porte un nom : Dieu, l'Univers, une force invisible, un rêve plus grand que soi.

Parfois, elle est juste cette certitude intérieure qu'il existe quelque chose de plus fort que la douleur, plus solide que la peur.

Si tu es croyante, ta foi est une racine précieuse.

Après chaque épreuve, elle te rappelle que tu n'es jamais seule, que ta vie a un sens, même quand tu ne le comprends pas encore.

Et si tu n'as pas encore trouvé ta voie, si ton cœur est encore en chemin, n'aie pas peur : ce qui compte, c'est de croire en quelque chose.

Croire en un but, croire en un idéal, croire en l'amour, croire que demain peut être meilleur.

Croire en un but, croire en un idéal, croire en l'amour, croire que demain peut être meilleur.

La foi n'efface pas les défis.

Elle ne rend pas la route plus facile.

Mais elle donne la force de se relever, de continuer, de garder vivant ce feu intérieur qui éclaire les jours sombres

.Les scientifiques le disent aussi : avoir foi en quelque chose, c'est protéger son cœur.  
C'est alléger l'anxiété, renforcer l'espoir, créer une résistance face aux blessures du monde.  
C'est tisser à l'intérieur de soi un refuge que rien ni personne ne peut détruire.

La vie de demain sera remplie de défis, de remises en question, de choix à faire.  
Accroche-toi à ta foi, quelle qu'elle soit.  
Fais-en ton ancre dans la tempête, ta lumière dans la nuit.

Croire, c'est déjà se tenir debout.  
Et un jour, c'est aussi ce qui te fera avancer sans peur, les yeux levés vers ton propre ciel.



## L'amour...



À un certain âge, on a souvent tendance à dire que tu es plutôt «amou-reuse de l'amour».

Tu seras peut-être plus attirée par l'idée d'être en couple que par une personne en particulier. Le romantisme, l'idéalisme... Tu es dans ton petit nuage d'un amour qui ne reflète pas toujours la réalité.

Mais l'amour est et sera toujours un sujet. Un grand sujet !

L'amour est un grand sujet, oui, complexe et presque intimidant, mais c'est la base de la vie, c'est une expérience naturelle et totalement humaine, qui te mettra dans des états émotionnels, psychologiques et physiques qui t'étaient jusque-là inconnus.

Tu es dans une période intense et passionnante pour découvrir l'amour, mais cela veut aussi dire une période de confusion et d'incertitude.

Attention !

L'expression « papillons dans le ventre » veut tout dire ! Mais avant de te lancer tête baissée dans cette aventure humaine forte et nouvelle pour toi, garde toujours à l'esprit :

► Tu n'es pas obligée de te mettre en couple. Ne laisse pas la société, ton entourage t'influencer. Tu n'as pas forcément besoin d'être dans une relation amoureuse pour être heureuse et épanouie.

► Prends le temps de te connaître toi-même, de découvrir tes propres passions, de poursuivre tes rêves et de trouver la joie et le bonheur dans les relations que tu as déjà dans ta vie.

► Il est essentiel de t'aimer d'abord avant de chercher l'amour. Aime-toi, accepte-toi, valorise-toi, car tu mérites d'être aimée telle que tu es. Ne laisse jamais personne te faire penser le contraire en voulant te faire changer suivant ses attentes et ses envies, ou en étant toi-même influencée par toutes ces normes irréalistes de beauté et de comportement.

► Assure-toi que tu partages les mêmes valeurs que la personne avec qui tu veux t'engager émotionnellement. Ne te précipite pas.

► Parmi ces valeurs, l'honnêteté. Sois toujours honnête sur tes sentiments et tes attentes

► Définis des limites claires dès le départ et communique les de façon claire également

► L'amour est un choix et la perfection n'existe pas. Tout ne sera pas toujours rose, mais des bases saines de communication et de respect mutuel sont indispensables pour renforcer votre relation.

► Prépare-toi aux ruptures difficiles. Tu seras sujette au «Goumin» (chagrin), comme presque toutes les femmes du monde. Les ruptures difficiles seront un cap à passer, mais tu vas les vivre, à ton âge beaucoup plus intensément. Tu pourras te sentir rejetée ou abandonnée.

Il est important dans ces moments-là de t'entourer de personnes aimantes et bienveillantes qui sauront t'épauler. Et même si tu penses que «c'est la fin du monde», crois-le ou non, un jour tu enriras !



Et enfin, ne prends jamais aucun risque pour ta santé mentale ou physique ! N'accepte jamais par amour de subir des pressions malsaines, des abus psychologiques et garde à l'esprit la question du consentement.

### *L'amour...et ses dangers...*

Même s'il peut être excitant et merveilleux, ce sentiment et les rapports amoureux peuvent comporter de vrais dangers...

► **Le rejet** : l'expression « taper poto », même si elle peut paraître drôle, représente en soi le rejet qui peut être souvent très mal vécu. Si le garçon sur lequel « tu crushes » n'est pas sensible à ton charme, ce n'est pas grave. Tu ne peux pas le forcer et c'est la vie.

Cela ne veut pas dire que tu n'es pas une fille bien. Cela ne diminue en rien ta valeur.

► **L'influence de l'entourage** : attention à ne jamais te laisser influencer par la pression de tes camarades qui se mettent tous en couple. Ne te lance jamais dans une relation qui ne te convient pas pour faire comme les autres !

► **Attention à l'anxiété et à la dépression** : si tu sens que ce chagrin que tu vis est trop difficile, il est important d'en parler afin de trouver de l'aide et éviter de sombrer dans un état émotionnel et psychologique difficiles

► **Les relations abusives et la mauvaise influence** : dans cette période de ta vie, tu peux être exposée aux relations abusives. Elles peuvent comprendre la violence émotionnelle, physique et même sexuelle. Il est aussi possible que le garçon dont tu es amoureuse veuille te pousser à faire de mauvaises choses.

Tu peux être tentée de le faire pour lui faire plaisir mais sois intransigeante sur tes valeurs. Certains choix peuvent compromettre ton avenir.

Pense à toutes ces personnes qui t'aiment et demandent toi toujours si elles seraient fières de toi en te voyant te comporter d'une certaine manière. Ne laisse jamais qui que ce soit t'influencer par amour et changer celle que tu es. Tu vas le regretter. Sois attentive aux signes, en faisant des recherches sur le sujet et en en parlant à des personnes de confiance. Et surtout, n'hésite pas à demander de l'aide.

► **Échec scolaire**

: l'un des plus grands risques des relations amoureuses réside dans le fait qu'elles peuvent te distraire et t'éloigner de l'essentiel que sont tes études.

Il te faudra te focaliser sur ton avenir et en faire ta priorité. Une relation

amoureuse ne peut en aucun cas prendre le dessus sur tout dans ta vie. Il est donc essentiel

de faire preuve de maturité et d'équilibrer ta vie suivant tous tes engagements. Et enfin, garde à l'esprit qu'il est tout à fait normal que tu tombes amoureuse, mais l'amour doit toujours être sain et authentique.

Et surtout, n'oublie pas : aime-toi d'abord. Ton bonheur ne doit pas dépendre de l'autre, mais de toi d'abord.



# ALLO DOCTEUR

INTERVIEW DE LA DERMATOLOGUE

DOCTEUR AMICHIA :

## *I- Quels sont les changements cutanés observés pendant la puberté ?*

La puberté est la troisième période de la vie d'un enfant où il y a un grand bouleversement, avec l'évolution physique, et la transformation des hormones. Au niveau émotionnel et psychologique, il y a également de grandes perturbations. C'est vrai que la dermatologie, c'est tout ce qui concerne les problèmes de peau, mais pas que. Chez les garçons, la puberté va commencer à peu près à l'âge de 12 ans, pendant que chez les filles, à partir de 9 ans déjà le moteur est en marche. Les modifications physiques chez ces dernières, commencent à apparaître : les seins commencent à pousser ; la peau qui devient un peu plus grasse en raison des hormones sexuelles qui font en sorte que la peau produise beaucoup de séborrhées. Les zones séborrhéiques sont surtout le visage, le décolleté, les bras, le haut des bras et le dos. D'autres zones également doivent être prises en compte, comme la graisse au niveau du ventre, du bassin, de la poitrine. Le développement des organes sexuels fait partie du processus, chez les garçons, on constate les testicules, le changement du sexe, l'apparition des poils (aussi chez la fille), la maturation de la voix. Les zones à problèmes sont les zones où les glandes sebacées agissent le plus.

## 2- Quelle attitude et routine adopter face à ces changements sur le corps?

Au niveau de l'acné, la production de sébum va entraîner des boutons, des impuretés, une acné plus ou moins grave avec des papules, des pus-tules, des microkystes (...), chez 70 à 90% de jeunes. Malgré le facteur hygiène et alimentation, Il est aussi bon de prendre en compte le facteur génétique car, dans certaines familles, il y a beaucoup d'antécédents d'acnés. Il convient de préciser que peu importe le type d'acné qu'on a, (commence généralement vers l'âge de 10 ans et finis vers 20 ans chez les hommes et vers 22 ans chez les femmes) on peut avoir une tendance inflammatoire qui va continuer et faire en sorte qu'on ait une acné tardive, qu'on constate souvent chez les adultes. La routine adaptée surtout chez les ados, c'est d'abord l'hygiène. Ensuite en raison de leur peau sensible, fragile, et réactive, il est important de bien nettoyer la peau, le matin et le soir avec un gel moussant ou un savon pas trop détergent en fonction du type de peau. Par ailleurs, l'application d'un démaquillant à huile est nécessaire, car même si la peau est grasse, il faut éviter de trop l'assécher, plus on l'assèche, plus elle devient grasse, ce qui entraîne la dilatation des pores. Une bonne lotion à utiliser avec un coton, n'est pas de trop afin d'enlever les résidus et mieux nettoyer la peau. Cependant, n'oubliez pas de bien rincer après quelques minutes, pour ensuite appliquer une bonne crème hydratante, qui apporte de l'eau au visage.

Enfin, en fonction de l'importance de l'acné, on pourra éventuellement recommander un gommage crème avec de très petits grains qui ne vont

pas agresser la peau, à utiliser 1 fois /semaine, qu'on rince avec de l'eau tiède puis, l'eau froide du réfrigérateur qui permet de resserrer les pores.

Je souligne que pour une acné simple, cette routine est bonne mais pour une acné grave, il faut consulter un dermatologue.

### 3-Comment prendre soin de sa peau, ses cheveux au quotidien ?

Pendant l'adolescence, c'est vrai qu'on voit beaucoup l'acné au niveau du visage, mais il n'y a pas seulement que l'acné ; la peau change, les muscles s'allongent, le corps se transforme. Il faut une bonne hydratation à la peau, avec un lait très léger le matin, en raison de la chaleur ici, et le soir avoir un lait nourrissant à mettre. A cet âge ils ne voient pas trop l'importance de la crème, alors que la peau craque à un certain moment, et on constate des vergetures par exemple. On n'a pas besoin d'être en surpoids pour que la peau craque, il suffit par moment qu'elle soit tout simplement sèche. Du coup, prioriser la crème au niveau de la poitrine, au niveau du ventre, des hanches, des fesses, c'est vraiment important, ne serait-ce que le soir. Avec le changement des hormones, quand la peau est sèche, elle craque surtout si c'est héréditaire, quand la peau de ta mère a craqué, il y a des chances que la tienne craque.

Pour les cheveux, c'est la même chose, il faut bien chercher à connaître son type de cheveux, les laver une fois par semaine, si c'est nécessaire et avoir la bonne technique pour laver ses cheveux ; il faut les laver en massant le cuir chevelu avec la pulpe des doigts, il ne faut surtout pas les gratter. Il est bon de savoir que le cuir chevelu est sensible, celui des ados l'est encore plus. Avec le stress, on peut avoir des pellicules, plus on frotte fort avec le shampoing, plus on aggrave le cas des ados, car ça accentue les pellicules. Par ailleurs, l'utilisation des shampoings doux, à usage fréquente est conseillée.

Pour les ados avec les cheveux défrisés, il y a une responsabilité auprès des parents, moi je recommande le défrisage à l'âge de 16 ans, parce que j'estime qu'elle est en âge de pouvoir prendre soin correctement de ses cheveux. Maintenant si c'est en dessous, comme je le disais tantôt, il y a la responsabilité des parents, il lui faut un bon défrisage de son âge, même si elle a des cheveux gros grain, lui prendre un défrisant pour cheveux fin.

Il lui faut aussi un shampoing, un démêlant, un masque, dont l'utilisation est de chaque une à deux semaines. Sécher les cheveux au casque froid à température moyenne est l'idéale. Pour les brushings ou baby-lisses, réduire les fréquences et les faire qu'occasionnellement est plus adapté. La fréquence recommandée pour le défrisage est de chaque 2 mois ou 6 semaines (juste les racines), car trop de repousses cassent les cheveux.



Aussi, faut-il éviter de défaire des tresses et aller tout suite se défriser.

Laisser au moins une marge de 1 semaine, si les cheveux sont trop sales, laver les d'abord, puis quand la semaine passe, aller faire son défrisage. En clair, c'est le juste milieu qu'il faut adopter : pas trop sale, pas trop propre pour éviter les risques de brûlure.

Pour celles qui ont les cheveux naturels, nappy comme on dit, il faut beaucoup les hydrater, faire des masques adaptés à leur type de cheveux, des bains d'huile, en fonction du besoin et de la texture des cheveux. Et après les soins on peut les tresser.

Concernant les coiffures, il faut éviter de faire ressembler les ados aux adultes, en leur faisant des styles comme la maman ou la professeure.

#### 4- Rasage ou épilation ? Ou, quand ? Et pourquoi ?

Pour ce qui est de la pilosité, on sait que les poils sur le sexe, sous les aisselles provoquent des odeurs, et on ne peut pas laisser nos enfants comme ça.

Les méthodes traditionnelles comme le citron pour diminuer les odeurs, c'est bien, mais il faut raser les poils. Et l'épilation de l'ado de 13 ans, n'est pas celle de l'ado de 17 ans. Pour l'enfant de 9-13 ans, il faut que le parent choisisse un rasoir avec une seule lame, (les autres provoquent des poils incarnés, microkystes) et mettre un peu de savon sur le poil, le faire mousser et utiliser la lame pour épiler dans le sens du poil ; éviter de faire l'inverse. Ensuite pour l'ado de 15-17 ans, il est possible qu'il utilise une bonne crème épilatoire pour peau sensible, et respecter le temps d'attente qui est généralement de 5-10 minutes, puis après l'épilation, rincer abondamment et appliquer de la vaseline par exemple. En ce qui concerne le maillot, on peut faire pareil. Pour les produits cosmétiques à ce niveau, des déodorants en fonction de leur âge est à prendre en compte; des déodorants doux ou à secs sont bien, l'utilisation de la poudre enfant

comme quand on était petit également est conseillé, la mettre sous les aisselles, au-dessus du sexe, sous les seins... Pour les parfums, éviter les odeurs trop fortes, qui risqueraient de les irriter, l'eau de Cologne est l'idéale. À partir de 16 ans, l'épilation à la cire et au laser est autorisée. Concernant les zones sombres après le rasage, il suffit de respecter les prescriptions données un peu plus haut, et bien hydrater.

### 5- Soins de la peau, quelle fréquence ?

Avoir la bonne routine qu'on a déjà détaillé à la question 2, ensuite lorsqu'on a un traitement dermatologique chez le ou la spécialiste en question, je préconise 1 fois par mois, lorsque qu'on est à la première séance, pour vider les comédons, puis par la suite ça sera des rendez-vous chaque 6 semaines pour un contrôle et un nettoyage de la peau, car moins on tripote la peau des enfants et mieux c'est. C'est le traitement à la maison qui est le plus important. Cette méthode permet d'éviter l'aggravation des inflammations de la peau, et les risques de cicatrices. Pour le corps c'est pareil, avoir sa bonne routine, c'est-à-dire, un bon savon doux ou un gel corps, une lotion corps, éventuellement faire un gommage crème à petit grain | fois par semaine si la personne concernée le souhaite et bien s'hydrater le corps avec un bon lait hydratant. Aussi une bonne alimentation est de rigueur, mais l'ado peut se faire plaisir de temps à autres avec les aliments de son choix, même si cela est un peu gras.



## *6- Comment protéger sa peau et faire face aux changements futurs?*

Afin de les préparer face aux futurs changements, il faut s'assurer qu'ils aient les bonnes habitudes et une bonne hygiène, comme se laver correctement tous les jours matin et soir, le visage et le corps. Pour les produits, toujours privilégiés tout ce qui est doux et hydratant, mais aussi choisir en fonction de leur âge. Ne pas par exemple utiliser un produit de bébé sur un enfant de 10 ans ou un ado. Mais la première des choses à faire c'est d'avoir, sinon de continuer à entretenir la complicité qu'on a avec nos enfants, parce que l'adolescence commence dans la tête.

## *7- Pédicure, manucure, sont-ils adaptées à l'adolescence ?*

A l'adolescence, la peau change, l'hydratation ce n'est pas seulement le visage, il y a la main et les pieds. Il faut les laver correctement, les brosser, faire une fois en passant des gommages de pieds avec sa maman, puis les hydrater. Pour ma part, un ado sauf si c'est occasionnel, n'a pas besoin d'aller faire une pédicure ou manucure. Chaque chose en son temps. Un enfant de 9-10 ans par exemple n'a pas besoin de mettre des faux ongles ou même aller faire des trucs de grands. Évitions de les faire grandir avant leur âge. Aussi, la qualité des chaussures des ados est très importante. Être en basket toute la journée et tout le temps, porter des chaussures dures, ne permettent pas d'avoir des beaux pieds doux. Aussi il faut également  
64 couper les ongles tous les 10 jours.

## *8- Vernis, perruques, certains produits cosmétiques, quels dangers et quoi éviter comme produit ?*

Tous les produits cosmétiques ne sont pas adaptés aux jeunes. Il faut prendre des produits en fonction de notre âge, qui respecte le film protecteur de la peau. Par exemple pour ceux qui ont l'acné, utilisent des anti-taches qui éclaircissent la peau. Les nettoyants et les hydratants pour la peau sont meilleurs que les matifiants, surtout pour ceux qui ont la peau acnéique. L'argile c'est bien mais pas trop ; ce sont des traitements secours. Et lorsqu'on a une peau à problème avec de l'acné, mettre des perruques surtout à frange n'est pas recommandée, car elles sont sources de microbes et viennent aggraver l'hyper- séborrhée. Aussi, l'utilisation régulière du téléphone à l'oreille toute la journée sans le nettoyer, n'est pas recommandée. Pour le vernis, ça dépend du parent, pour ma part à part tant que c'est soft (vernis incolore ou une french manucure) et occasionnel, il n'y a pas problème. La pose des faux ongles surtout quand elle est prématurée, souvent abîme les ongles, ou crée des blessures. Et pour la pose des perruques, surtout quand c'est à répétition, ça dégrade les cheveux. Les colles occasionnent souvent des pertes de cheveux au niveau de la devanture et la plupart du temps elles ne se rendent pas chez un professionnel pour le faire. Pour les ados, ce n'est pas de leur âge, quand elles seront à l'université, elles pourront le faire chez le coiffeur tout en faisant attention à la fréquence.

## UN MOT A L'ENDROIT DES PARENTS

Si les parents veulent voir leur fille devenir une adulte en bonne santé physique, émotionnelle, studieuse, pas complexée, être une bonne personne, je leur recommande de voir des dermatologues spécialistes ados. Car ces dermatologues, feront une prise en charge globale, parent et enfant. Il faut éduquer les parents sur les changements que subit son ado. Le parent doit revoir sa manière de se comporter; son enfant est désormais ado, et il faut le traiter comme tel tout en faisant attention. Il faut aller avec sa fille par exemple faire ses achats cosmétiques : le déodorant, le fond de teint, ses serviettes hygiéniques, ses laits de corps...

La prévenir au maximum, en ce qui concerne les règles, comment s'y prendre, comment gérer pour affronter cette étape sereinement. Il faut leur parler tranquillement, pas leur crier dessus. Les soins, la consultation chez le dermatologue c'est bien, cependant cette relation parent enfant est encore meilleure surtout celle de la mère et de la fille. Il faut que la mère apprenne à la fille à avoir une bonne hygiène de vie, une bonne alimentation, une haute estime d'elle-même, il faut que la mère soit un bon exemple pour sa fille, et apprenne à bien gérer cette étape de sa vie, pour éviter les crises d'adolescence.

Les confessions et secrets entre mère et fille sont les meilleures, car elles permettent de prévenir beaucoup de dangers. Je conclus avec cette recommandation, on est en Afrique, et il ne faut pas hésiter avec la bonne manière de ramener à l'ordre ses ados lorsqu'ils s'égarer.

## *ET ENFIN ?*

*Voilà, nous avons fait le tour de la question !  
Tu as à présent beaucoup de clé pour vivre au  
mieux cette phase essentielle de ta vie.*

*Et n'oublie jamais ceci :*

*« Une femme en harmonie avec son esprit est  
comme une rivière qui coule.  
Elle va où elle veut sans prétention et arrive à  
destination préparée à être elle-même*

*Maya Angelou.*

# L'IMPRESSION DE CE LIVRE A ETE POSSIBLE GRACE À NOS PARTENAIRES :



District Autonome d'Abidjan

— COMMUNE DE —

# COCODY





## Grandir, ce n'est pas toujours facile.

Ton corps change, ton cœur bat plus fort, ton regard sur toi et sur le monde se transforme.

Tu ressens mille émotions, mille questions... C'est normal : tu entres dans l'une des plus grandes aventures de ta vie.

Ce livre est là pour t'accompagner pas à pas.

Il te parle de ton corps, de tes sentiments, de ta confiance en toi, de ton identité... mais aussi des risques et des défis que l'adolescence peut apporter.

Grâce aux conseils de plusieurs spécialistes, tu trouveras ici des réponses claires, vraies et bienveillantes, pour t'aider à comprendre ce que tu vis et à avancer avec confiance.

Un livre essentiel pour toutes les jeunes filles qui grandissent — et pour celles qui veulent apprendre à s'aimer, se respecter et croire en leur propre lumière.

### À propos de l'auteur



Rabia Diallo est auteure, journaliste, artiste et consultante en communication.

Elle compte plus de vingt ans d'expérience dans la publication de chroniques et d'ouvrages, avec un intérêt particulier pour les thématiques liées à la jeunesse, et notamment aux jeunes filles.

Titulaire d'un Master en Management, spécialisée en Marketing et Communication, elle est également coach certifiée en développement personnel et en leadership.

Après *Amours Cruelles*, *Beauté Coupable*, *La Dent de Maël* et *Me Voici* (paru en mars 2024), *Le Livre de l'Adolescence* est son quatrième ouvrage.

Inspirée par son expérience personnelle de mère d'adolescente, elle y aborde l'ensemble des questions et des changements liés à cette étape de la vie, pour accompagner les jeunes filles dans leur passage vers l'âge adulte.

[www.rabiadiallo.com](http://www.rabiadiallo.com)



[www.lelivredelajeunefille.net](http://www.lelivredelajeunefille.net)