

La puberté

l'entrée dans l'adolescence

LES CLEFS POUR COMPRENDRE

avec le Crips Île-de-France

Des ressources pour les professionnels

La puberté
Les clefs pour comprendre

La puberté marque l'entrée dans l'adolescence et apporte son lot de bouleversements et de nouveautés. Autant d'enjeux qu'il faut pouvoir saisir et accompagner en tant que professionnel pour aider les jeunes à comprendre ce qu'il se passe à la puberté et à bien vivre cette période.

Le Crips Île-de-France propose cette brochure au personnel de l'éducation, du médico-social et de l'animation accompagnant des adolescentes et adolescents dans leur quotidien. Elle a pour objectif de présenter les différentes dimensions physiques, psychiques et sociales de la puberté. Vous trouverez des informations nécessaires à la compréhension des enjeux de l'adolescence et des conseils, pour accompagner les jeunes à vivre ces changements.

1 **Les infos** clefs / page 2

2 La puberté, **l'expliquer aux jeunes** / page 4

3 **La pression des normes** sociales et de genre / page 8

4 **La construction** individuelle / page 11

5 Les relations **affectives et amoureuses** / page 14

6 **Comment agir** en tant que professionnel ? / page 19

Nos sources / page 22

État des connaissances avril 2026

1 Les infos clefs

Évoquer l'adolescence peut parfois amener un lot d'idées reçues ou d'incompréhensions chez les adultes et donc chez les professionnels. Afin d'éclaircir les termes et saisir les enjeux d'accompagnement, voici quelques clefs de lecture autour de l'adolescence.

Puberté ou adolescence ?

La puberté et l'adolescence sont deux phases parfois confondues. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'adolescence comme la période de vie entre l'enfance et l'âge adulte, de 10 ans jusqu'à 19 ans. L'adolescence est une étape unique de développement, dont le début est lié à un processus de croissance : la puberté. Chez certaines personnes, la puberté peut commencer avant 10 ans ou plus tard, vers 15 ans. L'adolescent acquiert alors un statut différent de celui de l'enfant. Certains scientifiques estiment que le cerveau humain est en maturation jusqu'à 25 ans voire 30 ans : toutefois le terme « jeune adulte » est préféré à « adolescent » après 18 ans.

Droits sexuels pour l'ensemble des jeunes

L'entrée dans l'adolescence et les changements liés à la puberté concernent l'ensemble des jeunes et les mêmes interrogations les traversent.
Peu importe leur genre, leur milieu social ou qu'ils soient en situation de handicap ou non, l'adolescence est aussi une période de découverte de sa sexualité. Chaque jeune doit ainsi pouvoir bénéficier d'une information et d'une éducation afin d'accéder à une sexualité épanouie et au respect de ses droits sexuels. Or, des inégalités d'accès à l'information existent entre les jeunes. Face à ces enjeux, le personnel de l'éducation, de l'animation ou du médico-social a un rôle à jouer pour y remédier.

La « crise d'ado »

L'image récurrente attachée à l'adolescence est la « crise d'ado ». Cette phase où les jeunes seraient dans les excès ou sans motivation, sans contrôle émotionnel et dans la pure opposition. Certains adultes peuvent véhiculer une forme de mépris à l'égard des difficultés rencontrées par les jeunes, voire de l'agacement. Les jeunes ne bénéficient plus de l'indulgence accordée aux enfants, ne sont pas reconnus comme des adultes, mais doivent se comporter comme tels. Or, l'adolescence est une période de bouleversements physiques, neurologiques et psychologiques importants, et de construction identitaire. Les jeunes doivent s'adapter à un corps qui change et des émotions intensifiées. L'absence de considération ou la banalisation de cette période ne peut qu'accentuer la sensation d'être incompris par les adultes. Ainsi, l'expression « période d'adolescence » sera préférable car moins péjorative que « crise d'ado », et finalement tous les jeunes ne traversent pas de crise à cette période. L'essentiel est d'agir avec bienveillance pour accompagner au mieux les jeunes dans leur construction individuelle.

17,7

C'est l'âge médian du premier rapport sexuel, entendu par la plupart des jeunes comme le premier rapport avec pénétration pénovaginale.
L'écart d'âge entre les filles et les garçons a tendance à se réduire.
Le chiffre est stable depuis plusieurs années : ainsi, l'idée selon laquelle les jeunes auraient une sexualité plus précoce notamment du fait des réseaux sociaux ne se vérifie pas[1].

11 ans est l'âge moyen où la puberté commence chez les filles et 12 ans chez les garçons. En réalité, c'est très variable. Elle peut commencer avant, vers 8 ans, ou bien après, jusqu'à 15 ans.

59 % des élèves en collège et 51 % des élèves en lycée présentent un bon niveau de bien-être mental.

Selon l'enquête EnClass, la santé mentale et le bien-être des jeunes se dégradent durant le collège et ne s'améliorent pas au lycée. Les jeunes filles ont globalement une santé mentale moins bonne que les garçons[2].

1 - Marie Bergtröm, *La sexualité qui vient. Jeunesse et relations intimes après #MeToo*, La Découverte, 2025
2 - Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances – EnClass, 2022

Écouter et dialoguer
Privilégier une posture d'allié-adulte

Accompagner les jeunes à la puberté commence par apprendre à mieux les écouter.

Trop souvent, nos représentations des enfants et des jeunes placent le savoir du seul côté des adultes, comme si l'âge garantissait un jugement plus juste, et privent les jeunes de droits fondamentaux, à commencer par celui de s'exprimer.

Reconnaître les jeunes comme des sujets porteurs de savoirs, capables de critique et d'intuition, ne veut pas dire renoncer à les accompagner et nier leur besoin d'encadrement. Il s'agit plutôt de penser cet accompagnement à partir de la confiance et du respect mutuel, en les écoutant sans préjugés ni surinterprétation.

Les recherches en sciences de l'éducation, en psychologie sociale et en sociologie montrent qu'une écoute active et sincère renforce l'estime de soi, favorise des choix éclairés et encourage à demander de l'aide en cas de danger.

2 La puberté, l'expliquer aux jeunes

Accompagner des adolescents et adolescentes signifie souvent que la puberté peut être abordée lors d'entretiens, d'ateliers, d'enseignements scolaires ou lors de séances d'éducation à la sexualité. L'enjeu est d'expliquer un processus complexe de manière simple, afin de répondre aux interrogations et de valoriser cette période de changements, commune à l'ensemble des jeunes.

La puberté, comment l'expliquer ?

La puberté est déclenchée par la sécrétion d'hormones sexuelles (la progestérone, la testostérone et les œstrogènes) et un pic d'hormones de croissance.
Ce phénomène dure entre quatre et six années, pendant lesquelles le corps change continuellement. Le cerveau aussi évolue fortement pendant l'adolescence. Au début de la puberté, le cerveau apprend et trie les informations, les apprentissages et devient alors un grand chantier[1].
En moyenne, la puberté commence entre 10 et 12 ans. Le début de la puberté est variable d'une personne à une autre en fonction de plusieurs facteurs (la génétique, les facteurs environnementaux et familiaux, etc.). Il n'y a pas de normalité, chaque individu est différent.
Sous l'effet des hormones, des changements physiques et psychologiques s'opèrent.
Les émotions peuvent être décuplées, exprimées et vécues avec beaucoup d'intensité.
Aspect parfois oublié, la puberté est un processus de croissance qui impacte également le cerveau et son fonctionnement ! La puberté modifie les réseaux de neurones qui agissent sur la prise de décision, sur la régulation des émotions, sur le plaisir et le désir… Le cerveau adolescent est plus sensible aux sensations fortes, aux gratifications et peut avoir tendance à rechercher la prise de risques. Cela s'explique par le fait que *« le lobe frontal n'est pas mature alors que la partie émotionnelle du cerveau bat son plein »*[1].
La pilosité augmente sur tout le corps : visage, aisselles, jambes, parties génitales… La pilosité est variable d'une personne à une autre et c'est normal.
Il existe des idées reçues selon lesquelles les poils sur les femmes seraient sales : leur apparition peut être alors mal vécue par les jeunes filles. Or, les poils ont une fonction importante : la peau est protégée des éléments extérieurs et sa température est régulée.
Le corps grandit rapidement : les muscles comme les graisses se développent. Ainsi, la poitrine et les parties génitales se développent, le bassin s'élargit, les bras et les jambes s'allongent. Tout ne grandit pas en même temps, et au même moment, pour l'ensemble des jeunes.
La voix change pour devenir plus grave : tout le monde a la voix qui mue. Chez certaines personnes, des variations peuvent se remarquer pendant une petite période.

1 - Ellen Bales, *Cerveau et émotions à l'adolescence*, Ellipses, 2022

L'apparence de la peau peut varier : les hormones peuvent avoir pour conséquence une sécrétion de sébum plus importante. Les cheveux peuvent devenir plus gras pendant la puberté. La peau également, ce qui peut causer de l'acné, plus ou moins importante. C'est commun et se régule avec le temps.
L'odeur corporelle peut être modifiée : sous l'effet des hormones, la transpiration peut être plus importante et surtout plus odorante.
Tous ces changements simultanés consomment beaucoup d'énergie. S'adapter à ce nouveau fonctionnement, à ce nouveau corps, et se l'approprier, occupe également beaucoup d'espace mental.
C'est une période de découverte qu'il est important d'accompagner et d'expliquer aux jeunes, tout en accueillant leurs inquiétudes et leurs questions.

Les menstruations

Lors de la puberté, le corps se prépare à la procréation. Ainsi, les hormones vont déclencher soit la production d'ovules soit la production de spermatozoïdes. Lors du cycle menstruel, une couche épaisse, l'endomètre, se forme sur les parois de l'utérus pour accueillir l'ovule fécondé. Sans fécondation, l'endomètre se décroche et s'écoule par le vagin : ce sont les règles. Comme pour le début de la puberté, l'âge des premières règles dépend de plusieurs facteurs génétiques ou sociaux, ou de facteurs liés au métabolisme ou à l'environnement.

80 % des jeunes filles sont stressées d'avoir leurs règles à l'école*
53 % des jeunes filles ont déjà manqué l'école à cause de leurs règles*
Le tabou autour des règles est encore très présent alors que cette période peut avoir un impact sur la santé physique et/ou mentale des jeunes (douleurs, fatigue, tristesse…), et sur le quotidien en général.

Quel rôle pour les professionnels ?

Informer : pour déconstruire les idées reçues autour des règles, la première étape est d'informer, les filles comme les garçons. Comprendre le corps de l'autre facilite l'empathie et le respect de chacun et chacune.
Écouter et orienter : les règles sont parfois vues comme une « excuse » pour éviter une activité facilement. Or, si une personne, pendant ses menstruations, sollicite un repos ou une dispense, cela peut être l'occasion de l'interroger sur ses douleurs et l'informer qu'avoir mal, ce n'est pas normal. Les jeunes peuvent parfois être mal à l'aise pour en parler avec leur famille ou médecin généraliste : les orienter vers un centre de santé sexuelle peut aider à dépasser la gêne par exemple.

30 % des femmes en France ont été confrontées à la précarité menstruelle*
La précarité menstruelle est le fait de ne pas bénéficier d'une sécurité financière suffisante afin d'acheter des protections menstruelles nécessaires et de qualité pendant ses règles. Un « accident » ou une tâche sur le pantalon sont redoutés lors des menstruations, de peur de faire l'objet de moqueries. Pour lutter contre la précarité menstruelle, les structures d'accueil peuvent veiller à installer des distributeurs de protections périodiques accessibles aux jeunes.

* Enquêtes de l'association Règles élémentaires, à retrouver sur leur site

La puberté, comment en parler ?

La sociologue Laura Piccand explique que la puberté est la phase de développement de l'être humain dont la description est la plus structurée autour de la différenciation des sexes[2]. Cela se retrouve dans les manuels, les brochures ou les outils pédagogiques. En effet, l'explication de la puberté se fait généralement de manière genrée et binaire : ce qu'il se passe dans le corps des filles *vs* ce qu'il se passe dans le corps des garçons.
De plus, les corps représentés illustrent souvent les normes physiques attendues (la taille, le poids, la pilosité… selon le corps féminin ou masculin).
Ces normes anatomiques genrées prennent rarement en compte la diversité des corps féminins et des corps masculins. Une fille peut ainsi ne pas avoir une poitrine développée et un garçon peut n'avoir aucune pilosité, sans qu'il n'y ait de problème. Par ailleurs, l'approche binaire des corps ne prend pas en compte les réalités physiologiques des jeunes intersexes (ne correspondant pas aux définitions médicales binaires du féminin et du masculin). Environ 2% des personnes naissent avec des attributs intersexes. Ces caractéristiques peuvent concerner les organes génitaux, les chromosomes, les hormones et donc, avoir un effet sur l'évolution du corps à la puberté.
Cette approche qui distingue les corps renforce un peu plus les différences de genre déjà très présentes. Dès l'enfance, les jeunes commencent à intégrer des stéréotypes de genre : *« c'est un sport de garçon »*, *« il se comporte comme une fille »*… À l'adolescence, où la construction identitaire et la reconnaissance des pairs sont des enjeux importants, les groupes de genre se différencient un peu plus par les vêtements, les loisirs, les lieux de rencontres, voire se définissent par opposition : *« nous on ne fait pas ça, c'est pour les garçons »*.

Choisir de mettre l'accent sur les similitudes permet une approche inclusive et bénéfique pour les jeunes. En effet, cela favorise l'empathie et la solidarité entre pairs.

Envisager la puberté comme une étape commune et similaire à l'ensemble des jeunes permet, d'une part, de développer l'idée qu'ils et elles ne sont pas seuls à vivre ces bouleversements.

2 - Laura Piccand, « Puberté », in Encyclopédie critique du genre, La Découverte, 2021, p. 613-621

D'autre part, comprendre que le corps de l'autre n'est pas si différent du sien, même si l'on n'est pas du même genre, développe l'empathie.

Par ailleurs, utiliser une approche qui ne s'appuie pas uniquement sur la différenciation du féminin et du masculin correspond mieux aux réalités de l'ensemble des jeunes.

Par exemple, cela passe par le fait d'expliquer que la pilosité se développe pour tout le monde : il n'est pas nécessaire de préciser sur quelle partie du corps en fonction du genre. Cela permet à chaque jeune de pouvoir se reconnaître dans ces changements. Des aisselles ou un ventre poilu, c'est possible pour tout le monde.

Cette différenciation genrée existe aussi autour de la question du désir sexuel. C'est notamment le cas de la masturbation, très souvent associée à une pratique masculine. L'aborder uniquement sous un prisme masculin omet la réalité : tout le monde peut découvrir sa sexualité et son plaisir par la masturbation. En parler sans distinction de genre permet de ne pas créer de honte chez une partie des jeunes.

3 La pression des normes sociales et de genre

L'adolescence est une phase de construction et de changements physiques et psychiques. C'est, de fait, une période de vulnérabilité où l'image de soi est modelée par les normes sociales et par le regard que les autres posent sur soi.

Les prescriptions physiques

La société a établi des normes corporelles et esthétiques pour les filles comme pour les garçons à toutes les époques. Si elles évoluent avec le temps et les modes, elles n'en restent pas moins des injonctions physiques auxquelles se conformer. Ces normes sont reproduites partout, dans la culture mais aussi dans les sphères sociales et familiales : il est difficile de ne pas y être confronté. Les corps valorisés pour leur beauté sont souvent des corps qui répondent à ces standards et deviennent un repère à atteindre pour les jeunes.

En effet, l'adolescence, et en particulier la puberté, est la période où les jeunes passent d'un corps enfant à un corps adulte. Les représentations des corps dans les films, les séries, ou sur les réseaux sociaux deviennent des sources de comparaison, de repères et potentiellement des modèles.

De plus, à cette période en particulier, l'intégration au sein d'un groupe est importante. Aussi, se conformer au rôle qu'on attend de nous, et à l'image souhaitée, rend les interactions plus faciles. Correspondre à ces attentes, qu'elles soient physiques ou même comportementales, est valorisant : cela fait du bien de ne pas sortir de la norme. C'est également sécurisant, car cela permet d'appartenir à un groupe.

L'estime et l'image de soi à l'adolescence

Autant de normes genrées et d'attentes qui peuvent créer des complexes et influencer l'estime de soi et l'image de soi. Ne pas se sentir « comme les autres », avoir la sensation de ne pas avoir « le bon physique » peuvent être des ressentis fréquents à l'adolescence, qu'il faut prendre en considération.

La posture qui consisterait à nier les effets de ces normes ou se contenter de les tourner en dérision serait probablement sans effet auprès des jeunes, ou contre-productive.

Appartenir à la norme est rassurant durant cette période de bouleversements.

La reproduction des normes de genre par les adultes

Dans une société hétéronormative, il est souhaité que les filles et les garçons adoptent des comportements différents. Dès l'enfance, et encore plus à l'adolescence, les jeunes sont ainsi invités à se démarquer de l'autre genre.

À ce sujet, les adultes jouent un rôle important. En effet, ils appliquent, parfois malgré elles et eux, des standards genrés aux jeunes.

Ainsi, les attentes en termes de comportements ne sont pas les mêmes selon le genre. Il est attendu d'une fille qu'elle soit calme, attentive et sérieuse. En revanche, il est accepté des garçons qu'ils soient plus énergiques, impulsifs et désobéissants. Ces stéréotypes peuvent se retrouver dans la manière d'éduquer et d'accompagner les jeunes.

S'est aussi ancrée l'idée selon laquelle les filles mûrissent plus vite que les garçons, tout comme le fait que ces derniers canaliseraient moins leurs pulsions.

Une des conséquences est que les adultes font reposer sur les adolescentes plus de responsabilités et d'injonctions. Par exemple, on attend des jeunes filles de ne pas montrer leurs nouvelles formes pour ne pas provoquer les garçons.

La sociologue Aurélia Mardon le souligne, *« la puberté agit sur l'image que les parents*

Comment agir et accompagner les jeunes face aux poids des normes ?

Normaliser la diversité des corps : *via*, par exemple, l'utilisation de supports visuels pour des affichages, des activités, des ateliers divers. Il est intéressant de se demander si ces visuels reproduisent des standards physiques. Les corps normés sont partout : ainsi, permettre aux jeunes d'accéder à des représentations plus variées peut les aider à entrevoir que tous les corps existent. Peu importe l'objet du visuel, varier les représentations des corps, minces ou gros, perçus comme blancs/non blancs, avec cheveux longs ou courts, avec un handicap ou non… à travers les images/photos utilisées, sera un pas vers une meilleure représentation de la diversité des corps.

Déconstruire les idées reçues : lors d'ateliers d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle, la puberté est souvent une thématique abordée avec les adolescents et adolescentes. C'est un temps d'échanges autour des changements physiques et psychologiques où il est possible de déconstruire les idées reçues liées aux normes sociales, notamment sur les corps. Cela passe par l'information et la discussion. À l'aide d'outils pédagogiques et de visuels qui représentent et valorisent la diversité, il est possible d'accompagner les jeunes à interroger leurs représentations des corps et des normes. *Pour aller plus loin : partie 6*

Développer l'esprit critique des jeunes : dans les publicités, les films ou sur les réseaux sociaux, les physiques mis en avant sont ceux qui correspondent aux standards de beauté : des femmes minces et épilées, des hommes musclés, bronzés… Des corps qui, en réalité, sont mis en scène avec des techniques professionnelles : éclairage, maquillage et retouches photos. Sur les réseaux sociaux, les personnes peuvent utiliser des filtres et postent rarement des photos peu flatteuses : au contraire, elles sont de plus en plus travaillées pour plaire. Si les jeunes peuvent en avoir conscience, il est important de les inviter à prendre du recul sur les contenus auxquels ils sont constamment exposés. Ainsi, développer un esprit critique sur les corps représentés et la réalité qui se cache derrière est un facteur majeur d'amélioration de l'image de soi.

Pour aller plus loin sur l'image de soi et les réseaux sociaux :
Les clefs pour comprendre « Les écrans : les usages des jeunes », Crips Île-de-France, 2025

se font de leurs filles et de leur statut, ainsi que sur leurs pratiques éducatives »[1]. Les jeunes filles sont plus contrôlées sur leur style vestimentaire ou leurs sorties, de manière à ne pas se mettre en insécurité à l'extérieur voire à « provoquer le danger ».
Très tôt, le corps des jeunes filles est ainsi sexualisé tandis que les jeunes hommes sont excusés dans leurs comportements, de par leur genre.

En tant que professionnel, il est nécessaire d'interroger ses représentations, dictées par les normes sociétales auxquelles nous sommes toutes et tous soumis, et ainsi s'assurer d'une posture juste et égalitaire face aux jeunes.
Accepter et comprendre que les jeunes aient envie d'adhérer à ces normes est également important afin de les accompagner de manière bienveillante à travers cette période de construction.

Réflexion sur les biais dans l'accompagnement

Lorsque l'on accompagne des jeunes à l'adolescence, il est important de poser un regard juste sur elles et eux. Ils et elles ne sont plus des enfants : il est important de veiller à ne pas les infantiliser mais à ne pas les vieillir trop vite non plus. Il faut pouvoir les considérer comme des adultes en construction, vulnérables, avec un besoin de repères.
Or, les stéréotypes influencent notre perception des jeunes. Plusieurs recherches montrent que certains jeunes sont perçus et traités différemment selon leur origine, réelle ou supposée : ils sont plus souvent vus comme plus âgés, moins innocents, voire plus menaçants que d'autres enfants du même âge[2].

Cela se retrouve aussi dans les recherches scientifiques sur la puberté[3], qui ont longtemps sexualisé davantage certaines jeunes filles en fonction de leur origine supposée.
De la même manière, si ces préjugés poussent les adultes à vieillir prématurément certains jeunes, d'autres peuvent être infantilisés.
Cela peut être le cas des jeunes en situation de handicap, parfois maintenus dans une ignorance de leur corps, et surtout de leur sexualité, sous couvert de les protéger.
Ces biais, souvent inconscients, impactent la manière de percevoir les jeunes et de les accompagner, il est important de savoir qu'ils existent.

1 - Aurélia Mardon, « Pour une analyse de la transition entre enfance et adolescence : Regard parental sur la puberté et transformation des pratiques éducatives », Agora débats/jeunesse, 2010/1 n° 54, 2010, pp. 13-26
2 - Vanina Mozziconacci et al., « Interroger la domination adulte : Éditorial », Mouvements, 2023/3 n° 115, 2023. p. 7-11
3 - Virginie Vinel, « Controverses médicales autour de la puberté : précocité féminine et invisibilité masculine », Revue des sciences sociales (51), 2014

4 La construction individuelle

Malgré cette pression des normes sociales, l'adolescence représente aussi un moment d'exploration et de construction de son identité.

Se découvrir : ses goûts et ses valeurs, qui on est et qui on aime

Le regard que l'on porte sur soi et sur le monde qui nous entoure évolue à l'adolescence : cela peut susciter des questionnements, des doutes, de l'inquiétude ou de l'incompréhension.
Il est donc intéressant de valoriser l'adolescence comme une période de découverte de soi, au cours de laquelle chaque jeune apprend à développer ses valeurs, ses goûts et ses intérêts.
Cette découverte de soi se déploie également sur le terrain des attirances et des relations. Se questionner sur qui l'on est ou qui l'on aime peut survenir tout au long de la vie, et notamment à l'adolescence. C'est une période qui peut être marquée par de nouvelles expériences (tomber amoureux/amoureuse, ressentir de l'attirance ou de l'excitation), ce qui peut amener les jeunes à s'interroger sur leur genre ou leur orientation sexuelle. Il s'agit toujours d'un ressenti intime et propre à chacun. Certaines personnes seront sûres, d'autres connaîtront des moments de questionnement. Certaines éprouveront le besoin de se définir, d'autres non. Il est important d'accueillir ces réflexions, et de rassurer les jeunes : se questionner sur son identité et son attirance est tout à fait commun. L'orientation sexuelle et l'identité de genre ne se choisissent pas, mais elles peuvent évoluer au cours de la vie (tout comme les termes utilisés pour s'identifier).

Plutôt que de considérer qu'il serait « trop tôt », ou qu'il s'agirait d'une « phase », les adultes doivent prendre au sérieux et respecter les confidences des jeunes, valider leurs ressentis, assurer un cadre sécurisant au quotidien… Tout cela est essentiel pour favoriser leur bien-être.

S'individualiser et s'autonomiser

Cette phase de découverte de soi prend place à la croisée de plusieurs cadres de référence, avec lesquels l'adolescent ou l'adolescente compose. En effet, *« la recherche d'autonomie à l'adolescence engendre un jeu concurrentiel entre normes familiales, normes scolaires et normes du groupe de pairs »*[1]. C'est notamment dans la confrontation aux normes sociales et aux figures d'autorité (parentales, scolaires…) que les jeunes vont se construire en tant qu'individus autonomes : en particulier pour les garçons qui y voient une manière de démontrer leur virilité[2]. Cette remise en question du cadre peut survenir sous la forme d'un conflit ou d'un rejet des règles, en testant et contestant les limites posées

1 - Mehdi Arfaoui et Jennifer Elbaz, « Numérique adolescent et vie privée (épisode 1) : ce que dit la littérature en sciences sociales », Laboratoire d'innovation numérique de la CNIL, 2023
2 - Sylvie Aral, *La fabrique des garçons*, Éditions PUF, 2011

par les adultes. Les jeunes disposent d'une plus grande autonomie que durant l'enfance, mais ils et elles restent matériellement dépendants et soumis au contrôle de leurs parents et d'autres adultes. Cette dépendance peut créer des incompréhensions ou des tensions, notamment lorsque les limites et les règles ne sont pas clairement expliquées, ou lorsqu'elles sont vécues par les jeunes comme une entrave à leur autonomie ou à leur intimité.
Comme le souligne la journaliste Béatrice Kammerer[3], l'évolution des modèles éducatifs influence les relations adultes-enfants et l'autonomie accordée aux adolescents et adolescentes. Ainsi, se diffuse aujourd'hui un modèle de parentalité centré sur la prévention des risques, qui oppose le dehors — espace de danger potentiel — au foyer, perçu comme un lieu sûr. Les jeunes sont ainsi encouragés à rester chez eux et perçus comme illégitimes dans l'espace public. Cette réalité façonne l'expérience de l'adolescence aujourd'hui, que les professionnels doivent prendre en compte dans leur accompagnement. La nécessité de protéger l'intimité des ados et de comprendre leur usage des réseaux sociaux s'inscrit précisément dans ce contexte.
Au-delà de la sphère numérique, cette prise de distance vis-à-vis des normes parentales est globale : pour les adolescents et adolescentes, il s'agit au contraire de rechercher la reconnaissance auprès de leurs pairs.

3 - Béatrice Kammerer, *Nos ados sur les réseaux sociaux : même pas peur !*, Éditions Canopé, 2023

Comment accompagner les jeunes
avec bienveillance pendant cette phase de construction ?

Adopter une posture qui favorise l'échange avec les jeunes, se rendre disponible et compréhensible, être curieux du vécu des jeunes, à l'écoute et sans jugement

Encourager les jeunes à exprimer leur point de vue, utiliser les moments de conflits comme des occasions d'apprentissage de la communication

Proposer une vision positive de l'adolescence, rassurer et souligner les réussites et les aspects positifs

Prendre au sérieux ce que ressentent et vivent les jeunes et rester vigilant aux alertes diverses concernant leur santé mentale (fatigue récurrente, déprime, solitude)

Promouvoir une vision plus inclusive et ne pas favoriser les stéréotypes de genre

Le souhait de s'intégrer et d'être valorisé pousse à se conformer aux normes du groupe.

Se ressembler
au sein du groupe de pairs

Centraux durant l'adolescence, les groupes de pairs disposent de leurs propres règles et de leurs propres fonctionnements. Les comportements des jeunes à l'adolescence peuvent ainsi se comprendre notamment en lien avec les normes des pairs. Par exemple, comme le souligne l'équipe de recherche du laboratoire d'innovation numérique de la CNIL, les pratiques numériques des jeunes contribuent à créer et à entretenir le lien social à l'adolescence. La construction de l'identité passe en partie par les réseaux sociaux : ceux-ci représentent un espace éloigné des normes familiales, où la reconnaissance des pairs prévaut. Un comportement qui peut sembler incontrôlé ou dénué de sens aux yeux des adultes, trouvera ainsi du sens dans les usages des jeunes : *liker* rapidement une publication pour montrer son amitié, par exemple.

L'intégration au groupe se révèle parfois fragile, susceptible d'être remise en question. La menace du harcèlement, de la rumeur ou de l'isolement pèse sur les jeunes, comme le montrent les travaux de la sociologue Margaux Déage[4].
La recherche d'appartenance peut rendre sensible à la pression des pairs et aux enjeux de réputation. Le souhait de s'intégrer et d'être valorisé pousse à se conformer aux normes du groupe. Pour prévenir les conduites à risques et aider les jeunes à adopter des comportements protecteurs, les professionnels peuvent s'appuyer sur le développement des compétences psychosociales (esprit critique, capacité à communiquer, à prendre des décisions constructives…).

4 - Margot Déage, *À l'école des mauvaises réputations : les relations entre élèves et leurs risques à l'ère du numérique*, Éditions PUF, 2023

5 Les relations **affectives et amoureuses**

Avec l'adolescence, arrivent les premières relations amoureuses. Elles pourraient paraître superficielles aux yeux des adultes, pourtant les jeunes prennent au sérieux leurs relations, et les codes associés au couple. Ils et elles vivent pleinement leurs relations mais expérimentent aussi les injonctions et les difficultés qui peuvent survenir.

Les relations amoureuses : faire couple

À l'adolescence, se développent les premières attirances : c'est la découverte du désir et potentiellement, de l'amour. Le couple vient alors donner une légitimité à la sexualité des jeunes.
Dans son ouvrage *Les choses sérieuses*[1], Isabelle Clair, sociologue, montre qu'à partir de 14 ans, le couple devient un moyen de se définir aux yeux des autres. Quand bien même la majorité des jeunes est célibataire à cet âge, le lexique conjugal sert de référence. Plus les années passent, plus il devient important de se définir comme « en couple ».
En effet, peu importe le genre, le couple permet de répondre aux normes de la société hétéronormative. À l'inverse, la sexualité d'une personne célibataire devient questionnable.
Comme l'explique Isabelle Clair, le couple permet, quel que soit le milieu social, d'expérimenter la sexualité dans un cadre « légitime ». En effet, il est attendu des jeunes filles qu'elles soient tournées vers les sentiments, plus que vers la pratique sexuelle. Le couple vient ainsi garantir une image respectable pour expérimenter la sexualité.
En revanche, pour les garçons, une possible pratique sexuelle en dehors de tout sentiment est même valorisée. Le couple vient toutefois donner la preuve que leur désir est le bon. Dans une société où l'hétérosexualité est la norme, se montrer en couple avec une fille vient confirmer un rôle masculin attendu, une certaine virilité.
Le couple hétérosexuel permet à chaque jeune de rentrer dans les normes d'une société hétéronormative et ainsi de se sécuriser. Ces attendus jouent un rôle important au point que les premières fois (baisers ou rapports sexuels), sont des expériences hétérosexuelles[2], même chez les personnes qui, plus tard, se définissent dans une minorité sexuelle*.
La sociologue souligne qu'entre 15 et 20 ans, les jeunes s'approprient les normes pour apprendre et expérimenter. Le couple le permet dans un cadre sécurisant.

1 - Isabelle Clair, *Les choses sérieuses*, Éditions du Seuil, 2023
2 - Marie Bergström (dir.), *La sexualité qui vient : jeunesse et relations intimes après #MeToo*, La Découverte, 2025
* Dans une société hétéronormative, toutes les orientations sexuelles ou amoureuses qui diffèrent de l'hétérosexualité

Les relations affectives : à l'ère du numérique

Adopter une vision réaliste des écrans consiste à reconnaître qu'ils ont modifié nos relations aux autres. De nos jours, l'usage du téléphone et des réseaux sociaux pour échanger influence nos manières de relationner.
Les relations amicales ou amoureuses ne se cantonnent plus au temps passé ensemble dans la journée, dans les établissements scolaires, les maisons de quartiers ou les clubs de sport, mais se poursuivent le soir, chez soi, ou partout ailleurs.
Surtout, elles peuvent être vécues en secret. À l'adolescence, les relations se vivent en public, au sein des structures éducatives ou le week-end avec, ou sans, l'autorisation des parents. Avec le téléphone, les échanges, en particulier les échanges amoureux, sont à l'abri des regards et ainsi échappent aux éventuelles moqueries des autres ou au contrôle des parents. Cet aspect est d'autant plus important pour les jeunes LGBTQIA+ pour qui vivre une relation en plein jour peut exposer à des discriminations et des violences LGBTphobes.
Ce caractère intime donne de la valeur à la relation. C'est aussi le cas de toutes les interactions et usages en ligne. *Liker* une story, se taguer dans des publications, s'envoyer des *tiktok*... autant de pratiques qui attestent de l'affection voire de l'attirance pour une personne avant la relation puis qui confirment son engagement. Martine Lambolez, sociologue, a mené une enquête auprès de jeunes de 13 ans et constate que ces manifestations, même virtuelles, les rassurent sur l'attirance de leurs partenaires[3].
Si l'engagement se traduit par les activités en ligne (poster des photos à deux, apparaître dans les story de l'autre), à l'inverse, l'éloignement de son ou sa partenaire jusqu'à la rupture peut aussi passer par la distanciation en ligne.

Les échanges numériques ont un véritable rôle dans les relations amicales et amoureuses. Ils sont devenus une prolongation de ce qu'il se passe *« in real life ».**

3 - Marine Lambolez, « Adolescence : comment le téléphone change les codes amoureux », *The Conversation*, 12 février 2026
* « Dans la vraie vie » / la vie hors ligne

Les rapports sexuels

La pratique sexuelle, notamment à l'adolescence, véhicule toujours beaucoup d'idées reçues et reste un sujet tabou. Le tabou peut parfois empêcher certains parents d'échanger avec leurs enfants sur la sexualité. Dans ce contexte, pour les professionnels, informer et accompagner est d'autant plus important pour permettre à chaque jeune de vivre une sexualité épanouie.

Déconstruire
ses propres idées reçues

L'idée présente chez les adultes est que les jeunes ont des rapports sexuels de plus en plus tôt. Or, l'enquête Envie montre que l'âge médian recule depuis plusieurs années, et se rapproche des 18 ans.

La moitié des jeunes interrogés ont eu leur premier rapport avant 17 ans et l'autre moitié, après. L'âge médian du premier baiser est de 15 ans. Le savoir permet de s'adapter aux réalités des jeunes.

Ainsi, lors des animations, il est important d'avoir cette réalité en tête : dans une classe de 3e, la moitié de la classe n'a jamais expérimenté des rapports sexuels avec des partenaires mais peut avoir vécu des relations affectives.

Les ruptures

Les ruptures font aussi partie de la vie à l'adolescence, période où les émotions sont vécues intensément et où les relations sont centrales. Les ruptures, qu'elles soient amoureuses ou amicales, sont des moments d'autant plus difficiles. À ces âges où le collectif est omniprésent au quotidien, les ruptures peuvent rapidement impliquer le groupe de pairs. En effet, d'autres jeunes peuvent se mêler à la situation, prendre parti et intervenir. La situation peut devenir plus difficile à gérer et à vivre pour la ou le jeune directement concerné, qui n'aurait pas le soutien du groupe.
Ces situations peuvent parfois être connues par les équipes éducatives. En tant que professionnel, l'essentiel est de veiller à ce qu'aucun ou aucune jeune ne subisse une mise à l'écart, du harcèlement ou des violences suite à cela.

Comment accompagner les jeunes
à vivre une sexualité saine et épanouie ?

Accueillir les questionnements des jeunes : la production d'hormones sexuelles à la puberté va créer du désir sexuel, et avec, des manifestations corporelles (comme les érections, la production de cyprine…). La découverte de la masturbation peut faire partie de l'apprentissage du désir. Tout cela peut générer de la honte et des questionnements, il est important de dédramatiser ces ressentis, communs à l'adolescence. C'est une phase de découverte de soi et de son corps qui ne doit pas être source de honte.

Adopter une posture bienveillante, inclusive et être à l'écoute : en entretien ou lors de séances d'éducation à la vie affective relationnelle et sexuelle, éviter de partir du postulat que l'ensemble des jeunes est en relation hétérosexuelle. Par exemple, proposer des situations variées de relations et utiliser des formulations inclusives comme « son ou sa partenaire ».

Promouvoir une approche positive : pendant longtemps la santé sexuelle a été abordée à travers les risques d'infections sexuellement transmissibles (IST) ou le risque de grossesse non prévue. La prévention par les risques n'étant pas une approche efficace, l'OMS promeut désormais une approche globale et positive de la sexualité qui l'aborde à travers le plaisir, le désir, les émotions et les relations.

Déconstruire les idées reçues : que cela soit dans les films, les séries, les livres ou dans les discours que les jeunes peuvent entendre, des clichés et injonctions sont répandus. Les jeunes peuvent alors y adhérer : *« les hommes ont toujours envie »*, *« en couple, les rapports sexuels sont obligatoires »*, *« les préliminaires, ça ne compte pas »*… Ce sont autant d'idées reçues allant à l'encontre des notions de consentement ou d'épanouissement. Chaque jeune doit pouvoir être libre de vivre sa sexualité comme il lui convient.

Informer sur les dispositifs de prévention : de nombreux dispositifs existent à destination des moins de 26 ans pour leur permettre de prendre soin de leur santé sexuelle, comme l'accès à des moyens de prévention des IST avec les préservatifs gratuits en pharmacie ou les dépistages gratuits en laboratoire. Des consultations santé sexuelle sont également possibles auprès de médecins généralistes, gynécologues ou sages-femmes. Les jeunes peuvent y poser leurs questions et si besoin accéder à la contraception.

Orienter vers des ressources spécialisées : de nombreuses ressources en santé sexuelle existent, qu'il s'agisse de ressources en ligne comme des numéros verts, des tchats, des sites ou des ressources locales avec des professionnels de santé, des centres de santé sexuelle, ou encore des associations spécialisées. Le plus important est d'orienter les jeunes vers des ressources pertinentes et accessibles.
Pour aller plus loin : partie 6

Les violences
au sein des couples adolescents

Comme tous les couples, les couples adolescents peuvent aussi être des espaces où s'exerce la violence. Si Isabelle Clair souligne que les violences ont plus de risque d'avoir lieu lorsqu'il y a cohabitation, tout comme les sentiments, les violences peuvent également exister sur les réseaux sociaux, par messages, durant une relation, ou après.

Des associations, comme En Avant Toutes, alertent sur le manque d'études de grande ampleur car ces violences à l'adolescence sont encore peu identifiées. Le Centre Hubertine Auclert fait le même constat : *« elles (les victimes) sont encore faiblement repérées dans les dispositifs jeunesse et elles sont peu présentes dans certains dispositifs spécialisés, notamment concernant les violences conjugales. Certaines jeunes femmes sont encore plus invisibles : les jeunes femmes sans enfants et/ou en couple non cohabitant. Beaucoup de jeunes femmes vivent ces violences dans le silence, dans la peur d'être jugées, et certaines n'ont pas conscience que ce qu'elles vivent sont des violences. »*[*] Les mécanismes sont les mêmes que dans les couples adultes, et passent par l'emprise et la domination. Toutefois, le fait d'être jeune, les rend d'autant plus vulnérables.

Le Centre Hubertine Auclert a récemment publié une étude sur les (cyber)violences de genre et met en avant que la mise en couple multiplie le risque de subir des (cyber)violences : *« Les élèves ayant été en couple, hétérosexuel ou LGBT+, font également face à plus de deux fois plus de risque d'être victime d'atteintes à l'image intime. La relation de couple, souvent associée à une attente de loyauté et de preuve d'amour, peut contraindre des jeunes, en particulier les filles, à céder à des pressions pour envoyer des images intimes. »*[**] Ces photos peuvent ainsi être partagées sans le consentement de la partenaire auprès des amis, comme preuve de virilité et d'hétérosexualité, ou bien diffusées en public, à la suite d'une rupture.

La prévention
des violences sexuelles

Sensibiliser les jeunes à la notion de consentement est nécessaire afin de prévenir les violences : cela passe notamment par le développement des compétences psychosociales, essentielles pour apprendre à dire non mais aussi entendre et accepter le non de ses partenaires.

Il est important de rappeler que les violences sexuelles subies à l'adolescence sont en majorité le fait d'un cercle proche, famille et entourage, ou des professionnels de proximité, dans les milieux éducatifs ou sportifs par exemple. La formation des équipes à repérer et accueillir les témoignages est essentielle pour accompagner les victimes.

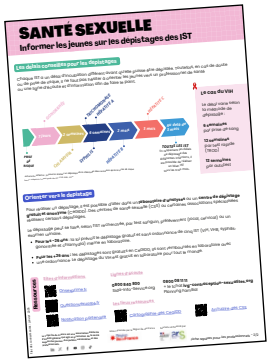
* Centre Hubertine Auclert, Synthèse de la Recherche-action « Situation et parcours des jeunes femmes victimes de violence (18-25 ans) en Île-de-France », 2016

** Centre Hubertine Auclert, « (Cyber)violences de genre chez les 11-18 ans » : victimations, sexistes, sexuelles et LGBTphobes dans les collèges et lycées franciliens », 2025

6 Comment agir
en tant que professionnel ?

S'informer

— Pour avoir quelques chiffres sur la sexualité à l'adolescence : l'enquête EnClass, 2022.
— Pour comprendre les enjeux sur les (cyber)violences : la synthèse de l'étude du centre Hubertine Auclert.
— Pour aller plus loin, l'enquête Envie sur la sexualité des jeunes adultes.



Focus

Fiches repères

La collection de fiches repères du Crips Île-de-France s'adresse tout particulièrement aux professionnels de l'éducation, de santé, du social ou de l'animation. En deux pages, ces fiches rassemblent des informations fiables et à jour pour vous permettre de répondre aux questionnements des jeunes. Les fiches contiennent également des ressources spécialisées vers lesquelles orienter les 13-25 ans. Plusieurs ont pour thématique la santé sexuelle (le consentement, les IST, les droits sexuels…) et sont à retrouver sur notre site.



Se former

Le Crips Île-de-France propose des formations pour accompagner les professionnels et soutenir leur montée en compétence, et ce, quel que soit le niveau initial. Ces formations peuvent être faites « sur-mesure » ou sur catalogue sur la base des besoins repérés en amont. lecrips-idf.net

Informer et orienter les jeunes

— Le site d'informations onsexprime.fr avec un accès au tchat du Fil Santé Jeunes.
— Le site QuestionSexualite.fr.
— Le numéro vert 0800 08 11 11 et le tchat sur ivg-contraception-sexualites.org.
— La ligne d'écoute Léia est là 0800 004 134 et le tchat sur leiaestla.fr pour toutes les questions sur les orientations sexuelles, l'identité de genre ou les discriminations.
— Le tchat premieresfois.fr pour parler de sexualité, d'amitiés, de soi…
— Le tchat et les visios sur le site commentonsaime.fr pour aborder les relations entre jeunes ou les violences.
— Le numéro du centre Intimagir Île-de-France 06 23 79 14 25 accessible aux jeunes en situation de handicap, leurs proches et les professionnels. intimagir-idf.fr

Des structures de santé existent sur tout le territoire pour informer et accompagner les personnes :
Les centres de santé sexuelle (CSS) sont des lieux d'information, de promotion du dépistage et de prescription de contraception… Ils sont portés par des collectivités ou des associations : ce sont des équipes médico-sociales.
Les Espaces vie affective, relationnelle et sexuelle (Evars) sont des lieux d'information, d'écoute, de sensibilisation et de prévention. Ils sont portés par des associations : ce ne sont pas des structures médicales.
Les Centres gratuits de dépistages (CeGIDD) sont aussi des lieux d'accueil et d'information, présents dans chaque département, où les dépistages sont anonymes et gratuits.
Les Maisons des adolescents (MDA) et les Points d'accueil et d'écoute jeunes (PAEJ) sont des lieux d'écoute et d'accompagnement notamment psychologique pour les jeunes.

Sensibiliser

Le Crips Île-de-France propose d'accompagner les professionnels d'Île-de-France à la réalisation de leur projet.

Des outils pédagogiques, brochures, affiches, expositions — éditées ou non par le Crips — sur la thématique de la puberté, des relations affectives et sexuelles ou des écrans sont mis à disposition des professionnels pour mener à bien leurs actions de prévention et d'information (ateliers, exposition, cinédébat, stand ponctuel, etc.) dans notre centre ressources.

Des ateliers sont régulièrement proposés aux professionnels de la région sur nos thématiques (consentement, écrans…). Pour accompagner cette brochure, des ateliers sur la mise en place d'actions autour de la thématique puberté seront proposés.

Si vous souhaitez être accompagné ou être informé des ateliers à venir, contactez nous : infopros@lecrips.net

L'animathèque du Crips

Pour accompagner les jeunes durant l'adolescence, les informer et les sensibiliser sur tous les enjeux, physiques, psychiques ou relationnels, est essentiel. De nombreux outils pédagogiques sont mis à disposition des professionnels. Retrouvez les outils créés par l'équipe du Crips sur l'animathèque.



Autotune ton émotion
Ce jeu aborde les émotions : les identifier et comprendre quel besoin se cache derrière. L'outil permet de mieux comprendre les émotions de manière intéractive et créative par le mime.



HPV et puberté
Outil pour sensibiliser aux changements physiques et psychologiques liés à la puberté de façon ludique et informer sur la vaccination HPV proposée à l'adolescence.
De nombreuses cartes concernent la puberté de manière générale.



Prev'zone
Vie affective, relationnelle et sexuelle
L'outil aborde différentes situations en lien avec les relations amicales ou amoureuses. Les jeunes peuvent débattre, donner leur positionnement et entendre l'avis des autres.

Nos sources

— Site internet de l'Organisation mondiale de la santé, https://www.who.int/fr
— Site internet Clepsy, https://www.clepsy.fr
— Site internet du Cofrade, https://www.cofrade.org
— Site internet Ameli.fr, https://www.ameli.fr
— Site internet de Règles Élémentaires, https://www.regleselementaires.com

— Étude *(Cyber)violences de genre chez les 11-18 ans : victimations, sexistes, sexuelles et LGBTphobes dans les collèges et lycées franciliens*, Centre Hubertine Auclert, 2025
— Interview « Performer le couple. Entretien avec Isabelle Clair », *Politika*, Youtube, 13 juillet 2023
— Enquête *Les violences dans les relations affectives et sexuelles chez les 12-24 ans*, Les Petites Glo et En avant toutes, 2021
— Recherche-action *Situation et parcours des jeunes femmes victimes de violence (18-25 ans) en Île-de-France*, Centre Hubertine Auclert, 2016
— *La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale - Résultats de l'enquête EnClass 2022*, Santé Publique France, 2024

— *La sexualité qui vient. Jeunesse et relations intimes après #MeToo*, dirigé par Marie Bergström, La Découverte, 2025
— *Les Choses sérieuses. Enquête sur les amours adolescentes*, Isabelle Clair, Éditions du Seuil, 2023
— *À l'école des mauvaises réputations : les relations entre élèves et leurs risques à l'ère du numérique*, Margot Déage, Éditions PUF, 2023
— *Nos ados sur les réseaux sociaux : même pas peur !*, Béatrice Kammerer, Éditions Canopé, 2023
— *Le Livre le plus important du monde : corps, sentiments, sexualité*, Nathalie Simonsson et Yosh, Éditions Goater, 2023
— *Cerveau et émotions à l'adolescence*, Ellen Bales, Editions Ellipses, 2022
— *La fabrique des garçons*, Sylvie Aral, Éditions PUF, 2011

— *Guide pour les filles qui aiment les filles*, Association Les Klamydia's, 2025
— *Un peu, beaucoup, pas du tout. Livret sur les vies affectives*, Planning Familial, 2025
— Brochure *Mon sexe et moi*, Elvire Duvelle Charles, Université de Genève, 2024
— Guide d'animation *Puberté, tout le monde y passe*, Fédération des centres pluralistes de Planning familial, 2024
— Carnet d'activités *Que se passe-t-il dans nos culottes ?*, Fédération des centres pluralistes de Planning familial, 2020

— « Derrière le bouleversement de la puberté, des mécanismes hormonaux complexes à l'œuvre », Victoria Denys, Pascale Santi et Éric Dedier, *Le Monde*, 25 janvier 2026
— « Cerveau : la puberté est aussi une période de chamboule-tout neuronal », Éric Dedier, Victoria Denys et Pascale Santi, *Le Monde*, 1er février 2026
— « Adolescence : comment le téléphone change les codes amoureux », Marine Lambolez, *The Conversation*, 12 février 2026
— « Numérique adolescent et vie privée (épisode 1) : ce que dit la littérature en sciences sociales », Mehdi Arfaoui et Jennifer Elbaz, Laboratoire d'innovation numérique de la CNIL, 2023
— « Puberté », par Laura Piccand, in *Encyclopédie critique du genre*, La Découverte, 2021, p. 613-621
— « Controverses médicales autour de la puberté : précocité féminine et invisibilité masculine », Virginie Vinel, *Revue des sciences sociales* (51), 2014
— « Construire son identité de fille et de garçon : pratiques et styles vestimentaires au collège », Aurélia Mardon, *Cahiers du Genre*, 2010/2 n° 49, 2010, pp. 133-154
— « Pour une analyse de la transition entre enfance et adolescence : regard parental sur la puberté et transformation des pratiques éducatives », Aurélia Mardon, *Agora débats/jeunesse*, 2010/1 n° 54, 2010, pp. 13-26
— « Les premières règles des jeunes filles : puberté et entrée dans l'adolescence », Aurélia Mardon, *Sociétés contemporaines*, 2009/3 n° 75, 2009, pp. 109-129

Coordination : Léa Jay (Crips Île-de-France)
Rédaction : Léa Jay, Emma Robin (Crips Île-de-France)
Ont contribué à ce document : Fanny Gaucher, Chloé Hinault, Maurine Mabire, Jihenne Tliba et Claudine Vallauri (Crips Île-de-France), Sidonie Atgé-Delbays (Centre Hubertine Auclert), Élodie Sizun (infirmière scolaire), Marine Turlin (psychomotricienne en EMPro)
Réalisation graphique : Céline Debrenne
Impression : Sprint

© Crips Île-de-France, avril 2026

Abonnez-vous aux **Newsletters** du Crips Île-de-France

Cette brochure s'adresse aux professionnels accompagnant des jeunes durant leur adolescence. Elle présente les enjeux de l'adolescence et des conseils pour accompagner les jeunes à vivre ces changements.

Le Crips Île-de-France - prévention - santé - sida,
Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes / Association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la région Île-de-France depuis 1988

Le Crips Île-de-France est un acteur reconnu de la prévention et de la promotion de la santé sur le territoire francilien. Il intervient dans deux domaines, la santé des jeunes et la lutte contre le VIH/sida.

lecrips-idf.net

avec le soutien de