

Annexe 1

La puberté et les transformations du corps

La puberté marque le début de l'adolescence. Elle est déclenchée par une nouvelle activité dans l'hypophyse qui va produire des hormones sexuelles en quantité de plus en plus importante, progestérone et œstrogène chez les filles, testostérone chez les garçons. La présence de ces hormones va donner le coup d'envoi des modifications du corps propres à cette période, à savoir une forte poussée de croissance et la maturation progressive des organes génitaux qui vont permettre une sexualité adulte, le plaisir et, s'ils sont fonctionnels, la reproduction. Sous l'action des hormones sexuelles chaque corps va affirmer peu à peu des caractéristiques uniques dans sa silhouette, ses formes, sa pilosité et le développement de sa structure et de ses caractéristiques sexuelles primaires et secondaires. En fonction des individus les premiers signes de puberté apparaissent entre 8 et 13 ans chez la fille et entre 9 et 14 ans chez le garçon, l'ensemble des transformations pubertaires se déroulant de manière progressive sur 4 à 5 ans. *L'âge médian de l'apparition des règles chez la fille se situe aujourd'hui à 12 ans et demi.* (Etude IUMSP 2018 sur la sexualité des jeunes en Suisse). Dans nos sociétés occidentales, on constate depuis plusieurs décennies une tendance à l'abaissement de l'âge de la puberté autant chez les filles que chez les garçons. On parle de puberté avancée lorsqu'elle démarre avant 8 ans et de puberté retardée après 14 ans. Les personnes intersexes peuvent connaître des variations du corps et des caractéristiques sexuelles multiples qui ne sont pas toujours visibles à la naissance et peuvent apparaître à différents moments. A la puberté, ces variations peuvent ne pas correspondre aux attentes médicales et sociales, tout comme d'autres caractéristiques sexuelles développées telles que la masse musculaire, la répartition de la pilosité ou encore la stature. Pour les personnes avec des variations de genre, cette étape peut s'avérer particulièrement sensible en raison de la tension entre leur ressenti profond et le développement de leur corps.

Ces modifications physiques vont avoir un **impact sur l'ensemble du développement psychosocial** de l'adolescent·e. Elles vont influencer la manière dont l'adolescent·e se perçoit, tout comme son comportement avec ses pairs et son entourage, en raison notamment de *l'éveil de l'intérêt pour les questions liées à la sexualité* qui vont la·le pousser à prendre de la distance avec ses parents et à expérimenter des relations d'intimité avec ses pairs. La puberté va influencer considérablement la qualité de l'image de soi et le sentiment de bien-être. Lorsqu'elle est avancée ou retardée, son impact peut être encore plus important. Autant chez les garçons que chez les filles, elle peut alors engendrer des *conduites exploratoires précoces* en matière de sexualité ou de consommation de substances et être source d'états dépressifs ou d'isolement au sein des groupes de pairs.

Les changements du corps liés à la puberté provoquent beaucoup d'incertitudes et de questionnements. Les jeunes peinent à se reconnaître dans leur corps qui se transforme et ne comprennent pas toujours ce qui se passe. Au centre de leurs préoccupations, une question : **« Suis-je normal·e ? »** Pour tenter de répondre vont s'observer avec insistance et se comparer aux autres dans leur quotidien mais aussi au travers des images véhiculées par les médias.

Elles-ils vont *tenter de se rassurer* sur leur normalité en testant leur image et leur capacité à plaire et à se plaire : mises en scène par le biais de l'habillement, du maquillage, ou d'accessoires, mais aussi sur les réseaux sociaux.

Derrière cette préoccupation de l'apparence se joue la nécessité de correspondre aux codes de beauté construits véhiculés par la société, mais aussi celle d'être reconnu·e (être « populaire »). Sur les réseaux sociaux et dans les médias, elles·ils vont se confronter aux normes sociales et historiques dominantes en matière de beauté et de corps. Les modèles véhiculés peuvent fortement les influencer et aboutir à l'intégration d'une image idéale bien souvent développée de manière inconsciente par le biais d'un apprentissage implicite issu de la répétition des expositions aux messages et surtout aux images.

Pour *apprivoiser les nouveaux contours de leur corps*, les adolescent·e·s vont rechercher des moyens originaux de les expérimenter : les street dances, ou mouvements inspirés de jeux vidéos comme « Fortnite », le sport ou certaines expérimentations de consommations sont souvent des stratégies qu'elles·ils utilisent pour les aider à intégrer leur nouvelle image corporelle.

Apprivoiser son corps et **intérioriser une image corporelle positive** devient un enjeu central pour l'adolescent·e. Les préoccupations liées aux transformations du corps se retrouvent de manière prépondérante dans la phase de préadolescence (10-13 ans). Beaucoup de jeunes connaissent des périodes où elles·ils se sentent mal dans leur corps avec de la difficulté à s'aimer tel·le·s qu'elles·ils sont. Selon l'étude HBSC 2010, plus de la moitié des filles et un tiers des garçons disent ne pas se sentir bien dans leur corps (trop gros·se ou trop maigre) et avoir de la difficulté à développer une relation positive à ce dernier. **L'enquête ZAHW 2015-2016 en Suisse alémanique** et romande met en évidence des chiffres encore plus importants, notamment chez les garçons.

La fin de la puberté est marquée par la maturité des fonctions de reproduction mais elle ne coïncide pas avec la fin de l'adolescence. D'autres transformations concernant l'appareil musculo-squelettique, le cerveau, les fonctions cognitives et psychologiques et la maturation sociale vont se poursuivre jusqu'à l'entrée dans l'âge adulte.