

Une chose est sûre : tes soucis, petits ou gros, ça soulage d'en parler à quelqu'un d'autre. Ce « quelqu'un d'autre », ça peut être un copain, une copine, un grand frère ou une grande sœur. Mais parfois, il est aussi très utile d'avoir l'avis d'un adulte : si tu ne « sens » pas tes parents, essaye avec un autre adulte de la famille. N'oublie pas qu'au collège, tu trouveras toujours une oreille attentive auprès du CPE, d'un prof, de l'infirmière ou d'un surveillant. Ils sont là pour ça.

Tu peux aussi décrocher ton téléphone et appeler 7 jours sur 7, de 8 heures du matin à minuit  
**le Fil Santé Jeunes 0800 235 236.**  
C'est gratuit et personne ne te demandera ton nom.

Des gens qui ont l'habitude des problèmes des jeunes t'écouteront et te donneront des conseils.

Jamais ils ne te jugeront.

Tu peux leur faire confiance.

Maquette : ATTR. Dessins : Anne Cresci. Décembre 2004. Réf. : 80-04411- MP



Ministère de la Santé  
et de la Protection sociale



inpes  
www.inpes.sante.fr

Comment ça va ? Plutôt bien, mais...



Ça va, ça roule, ça colle ? En gros, plutôt bien, merci ! Mais quand tu réfléchis un peu plus, tu te dis qu'il y a bien deux ou trois bricoles qui ne tournent pas si rond que ça dans ta vie... Ton corps qui change et que tu ne reconnais plus. Tes copains qui t'entraînent parfois à faire de drôles de trucs. Tes parents que tu trouves souvent un peu « lourds ».

D'habitude, tu ne parles pas de ce genre de choses. C'est ton jardin secret, quoi ! Avec cette brochure, on te propose d'y réfléchir tranquillement, en tête-à-tête avec toi-même, sans témoin gênant. Alors, n'hésite pas à répondre aux mini-tests que tu trouveras à l'intérieur. Tu te reconnaîtras peut-être. Et, qui sait ?, tu pourras même trouver quelques réponses à des questions que tu te poses.

## Comment ça va ? Plutôt bien, mais...

Plus nul(le) que toi,  
ça n'existe sûrement pas !  
Tu te sens toujours en retard  
d'un métro sur les autres,  
jamais à la hauteur.

### Mini-test

Tu présentes un exposé  
devant ta classe :

- a- tu es écarlate, tu bafouilles, persuadé(e) que ce que tu racontes est débile.
- b- tu te sens à l'aise car tu penses que tu peux apprendre des choses à tes copains.

Tu dois participer à une  
compétition d'athlétisme  
avec le collègue :

- a- à quoi bon y aller puisque de toutes façons tu finiras dernier(ère) ?
- b- l'important, c'est de participer !

## Qu'est-ce qui t'arrive ?

Tu as choisi au moins  
une fois la réponse a.

La confiance en toi, ce n'est pas ton fort ! Tu ne peux pas t'empêcher de te comparer aux autres... et de les trouver beaucoup mieux que toi. Mais après tout, toi aussi tu réussis des trucs bien... et parfois mieux que les autres ! Cherche un peu. Ce n'est pas toi qui sais jouer de la guitare ? Et cette magnifique maquette d'avion, ce n'est pas toi qui l'as construite ? Tu vois bien que tu n'es pas si nul(le) !

Tu as choisi au moins  
une fois la réponse b.

Tu as l'air de t'aimer comme tu es. Tant mieux, c'est encore la meilleure façon de se faire aimer par les autres !

## Pour te sentir bien

Si tu doutes trop de toi, discute avec un copain ou une copine plus âgé(e). Ils te raconteront comment à ton âge, eux aussi se trouvaient parfois ridicules et inutiles.

Aujourd'hui, ils sont pourtant bien dans leurs baskets et dans leur vie.

Alors n'attends pas tes 20 ans pour t'apprécier toi-même, commence tout de suite.

Tu en vaux la peine, c'est sûr !



## Comment ça va ? Plutôt bien, mais...

En ce moment, tu te sens peut-être un peu bizarre. Quand tu te regardes dans une glace, tu as l'impression de changer tout le temps.



### Mini-test

#### **Pour les filles :**

Cet après-midi, ta mère t'emmène acheter ton premier soutien-gorge :

- a- tu es morte de honte.
- b- tu es toute fière.

#### **Pour les garçons :**

Quand tu prends une douche au vestiaire après ton entraînement de sport :

- a- tu te retournes pour que personne ne te voie.
- b- tu plaisantes avec tes potes sur tes poils qui poussent.

## Qu'est-ce qui t'arrive ?

### Tu as choisi la réponse a.

Tes seins qui pointent, tes hanches qui s'arrondissent ou bien ton sexe qui grossit, tes testicules qui n'ont pas la même taille : tout ça t'angoisse. Tu as du mal à accepter que ton corps change. Normal : tu as la désagréable impression d'être assis en équilibre entre deux chaises. Tu ne ressembles plus à un enfant... mais pas encore à un adulte.

### Tu as choisi la réponse b.

Tu es content(e) de grandir et surtout que les autres s'en aperçoivent ! Alors tu ne te caches pas. Peut-être même que tu fais un peu de « provoc' » et que tu en rajoutes dans le côté « femme fatale » ou « macho ».

## Pour te sentir bien

Si tu es vraiment

trop mal

à l'aise dans ton

« nouveau » corps,

va voir ton médecin

généraliste

ou un centre

de planification.

On t'expliquera

quand et comment

arrivent les règles,

qu'est-ce que

qu'une éjaculation.

Un ado averti

en vaut deux !

## Comment ça va ? Plutôt bien, mais...



Tes copains,  
tu en as autant  
besoin que  
de ta famille.  
Mais parfois,  
tu n'arrives pas  
à leur dire non.  
Et tu t'en veux  
d'être aussi mou.

### Mini-test

Tes potes ont décidé de faire du roller accrochés à un bus :

- a- tu fais comme eux de peur de passer pour un ringard.
- b- tu t'en vas, tu refuses de les suivre dans leur délire.

À la sortie du collège, tes copains s'allument une clope :

- a- tu fais pareil, tu veux être dans l'ambiance.
- b- le tabac, ça ne te branche pas et tu ne vas quand même pas te forcer !

## Qu'est-ce qui t'arrive ?

Tu as choisi au moins une fois la réponse a.

Tout plutôt que de te faire jeter par ta bande ! Même faire des choses dont tu n'as pas envie. Ne t'inquiète pas, tu n'es pas le (la) seul(e) à réagir comme ça. À ton âge, on prend son envol, on apprend à se détacher petit à petit de ses parents. Alors, les copains deviennent vraiment indispensables pour ne pas se sentir trop seul(e).

Tu as choisi au moins une fois la réponse b.

Bravo, tu fais déjà preuve d'une belle indépendance d'esprit. Continue !

## Pour te sentir bien

Essaye de sortir

un peu de

l'influence du

groupe. Peut-être

en te trouvant

un copain ou

une copine en qui

tu auras confiance

et à qui tu oseras

dire ce que tu

penses vraiment.

Sans craindre

d'avoir la honte.

## Comment ça va ? Plutôt bien, mais...

L'amour, toujours l'amour...

C'est compliqué !

Tu sens le désir  
qui commence  
à te titiller  
et ça te  
fait peur.



### Mini-test



Face à un garçon ou  
une fille qui te plaît bien :

- a- tu as les mains moites, le cœur qui bat...  
et tu pars en courant.
- b- tu l'abordes tranquillement, tu tentes  
ta chance.



Le premier baiser :

- a- tu n'auras jamais le courage d'en prendre  
l'initiative.
- b- la première occasion sera la bonne !

## Qu'est-ce qui t'arrive ?

**Tu as choisi au moins  
une fois la réponse a.**

Timide et pas très sûr(e) de toi,  
tu te vois déjà en célibataire  
endurci(e). Pas d'effolement !  
Inutile de te transformer en  
drapeur(se) professionnel(le)  
pour faire des conquêtes. Reste  
naturel(le), cool, garde ton sens  
de l'humour. Ça, c'est le vrai  
charme et la séduction assurée !

**Tu as choisi au moins  
une fois la réponse b.**

Tu n'aurais pas un peu tendance  
à te croire irrésistible ? Tu l'es sans  
doute, mais garde quand même  
les pieds sur terre. On n'est  
jamais à l'abri d'une veste  
et ça fait parfois très mal...

## Pour te sentir bien

Laisse faire

le temps, ne te  
mets pas la pres-  
sion : il n'y a pas  
un âge moyen à  
respecter absolu-  
ment pour passer  
à l'action ! Dis toi  
bien que beaucoup  
de tes copains et  
copines ne sont  
pas plus délurés  
que toi... Dans  
ce domaine, on a  
souvent tendance  
à en rajouter  
en paroles pour  
épater la galerie.

## Comment ça va ? Plutôt bien, mais...

Les parents,  
quelle galère !  
Impossible de leur faire  
comprendre que tu n'es  
plus un(e) gamin(e).

### Mini-test

Tes parents ont  
refusé que tu sortes  
samedi soir :

- a- tu prévois de faire le mur.
- b- tu tentes de renégocier,  
en promettant que  
tu seras là à minuit.

Quand tu sens que  
tes parents ont envie  
de discuter avec toi :

- a- tu fonces t'enfermer dans  
ta chambre.
- b- tu aimes bien parler avec  
eux, même si vous n'êtes  
pas toujours d'accord.

## Qu'est-ce qui t'arrive ?

**Tu as choisi au moins  
une fois la réponse a.**

Décidément, tu les trouves  
vraiment nuls tes parents  
et tu leur montres... En fait,  
tu as besoin de les trouver nuls.  
Pour grandir et les oublier un peu,  
tu ne peux pas continuer  
à les croire aussi merveilleux que  
lorsque tu étais gamin(e). Logique !

**Tu as choisi au moins  
une fois la réponse b.**

L'opposition à tout prix,  
ce n'est pas ton truc. Tant mieux,  
l'ambiance à la maison sera  
plus sereine !

## Pour te sentir bien

Fais l'effort de  
maintenir le contact  
avec tes parents,  
même si tu ne te  
sens plus rien en  
commun avec eux.

Ils t'aiment  
et cherchent  
simplement à te  
protéger. Si un jour  
tu as un gros pépin,  
tu seras heureux(se)  
de pouvoir te  
confier à eux.

Un petit sourire de  
temps en temps, un  
petit mot à la place  
des grognements :  
tu devrais y arriver !  
Et puis n'oublie pas,  
si ça ne va vraiment  
pas, tu peux aussi  
faire appel à  
d'autres adultes qui  
sont là pour t'aider  
(voir au dos de  
cette brochure).

## Comment ça va ? Plutôt bien, mais...

GUERRE monde  
pauvreté injuste  
incompréhension  
révolte  
COLÈRE



Parfois, tu aimerais être né(e) dans un autre monde. Trop d'injustices et de violence, ça te donne la haine !

### Mini-test

Quand tes parents regardent les infos à la télé :

- a- tu es révolté(e) par la guerre et la pauvreté, tu as envie de tout casser.
- b- tu n'écoutes pas, ça te passe au-dessus de la tête.

Ton grand frère fait partie d'une association antiraciste :

- a- dès que tu auras l'âge, tu feras pareil.
- b- tu penses qu'il perd son temps.

### Qu'est-ce qui t'arrive ?

Tu as choisi au moins une fois la réponse a.

Il y a des jours où tu trouves que le monde des adultes est vraiment pourri. Avec toi, ça va changer ! Tu réagis avec la passion propre à ton âge, celle qui aide à grandir. Et même si parfois tu passes pour un(e) excité(e) auprès des « grands », tout ça part d'un bel élan de générosité. Bravo !

Tu as choisi au moins une fois la réponse b.

Pour l'instant, tu ne t'intéresses pas trop à ce qui ne concerne pas ta vie de tous les jours. Ça viendra plus tard. Un jour, peut-être, tu auras toi aussi à prendre des décisions sur la vie de ton quartier, de ta ville, de ton pays...

### Pour te sentir bien

Pas besoin de devenir terroriste pour faire bouger les choses ! Même à ton niveau, tu peux déjà agir.

Par exemple en passant un peu de temps avec ce garçon de ta classe à qui personne ne parle. Ou en organisant une collecte au collège pour les Restos du cœur. Là, tu te sentiras utile.