

Retrouve plus de conseils dans le hors-série 2023  
"100 questions de filles et garçons"



et tous les quinze jours dans la rubrique "On se dit tout"  
de ton magazine Okapi.





Jean-Yves Dana,  
rédacteur en chef d'Okapi

## Un guide fait pour toi !

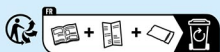
**Q**ue lisez-vous en premier quand vous recevez votre *Okapi* à la maison ? Chez la plupart des abonnés que nous interrogeons, la réponse fuse en quelques secondes : la rubrique "On se dit tout" ! Ces pages, que tu peux retrouver chaque quinzaine dans ton magazine 100 % ado sont, aujourd'hui, une vraie référence dans la vie des collégiennes et des collégiens. Normal : vous êtes toutes et tous à un âge charnière où l'on se pose mille questions sur soi et son rapport aux autres. Ce hors-série en a retenu une centaine, illustrées au fil des pages avec finesse ou drôlerie. Que ce soit sur tes amitiés, ta famille, ton corps, tes amours ou tes sujets psy, elles plongent au cœur des préoccupations que vous nous exprimez. Je te souhaite donc de trouver ici les précieux conseils qui t'aideront à aller bien si tu en as besoin. Et de te sentir moins seul(e) avec tes petits et gros tracas : tout semble bien plus simple quand on partage ce qui ne va pas ! Bonne lecture, et si tu as encore d'autres questions, écris-nous !\*

\* Par mail à [okapi@groupebayard.com](mailto:okapi@groupebayard.com). Par courrier à *Okapi, On se dit tout*, 18, rue Barbès - 92128 Montrouge Cedex.

Photos couverture : ©ADOBESTOCK

*Okapi*, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex  
Tél. : 01 74 31 68 74. E-mail : [okapi@bayard-presse.com](mailto:okapi@bayard-presse.com).  
Directeur de la publication : Pascal Ruffenach. Directrice de Bayard Jeunesse : Nathalie Becht. Directrice des titres "plus de 12 ans" : Delphine Saulière. Rédacteur en chef : Jean-Yves Dana. Rédacteur en chef adjoint/directeur artistique : Magnus Harling. Coordination : Sandrine Pouvreau. Conception graphique/Chef de studio : Anne Le Vot. Ce hors-série a été réalisé par l'équipe d'*Okapi*. Imprimeur : Reyper Impression SI (Couverture), imprimerie Montreins (Intérieur), Madrid, Espagne.  
*Okapi* est édité par BAYARD PRESSE, société anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 16 500 000 €. Actionnaires : Augustins de l'Assomption (93,7% du capital), S.A. Saint-Loup, Association Notre-Dame de Salut. Loi n°49-956 du 16/07/1949 sur les publications destinées à la jeunesse modifiée par la loi n°2011-525 du 17/05/2011.  
Directeurs : Pascal Ruffenach (Président et Directeur de la publication), André Antoni, Florence Guémy, Jean-Marie Montel (Directeurs Généraux).  
Président du Conseil de Surveillance : Hubert Chicou.  
N° de Commission paritaire : 0625 K 79756.  
Dépôt légal à parution. ISSN 0751-6002 © 2023 by Okapi.  
Origine du papier : ESPAGNE. Taux de fibres recyclées : 0,28%.  
Origine des fibres : papier issu de forêts gérées durablement.  
Impact sur l'eau : PTOT 0,02 KG/T

Abonnez-vous sur [www.bayard-jeunesse.com](http://www.bayard-jeunesse.com)



Okapi hors-série filles garçons

## AMITIÉ



- 6** Une BFF trop exclusive
- 7** Des otakus ou des amis ?
- 8** Recherche pote de colo - Comment s'imposer ? - Amitié perdue
- 9** "Non, c'est non", mode d'emploi - Ma MAV, en vrai
- 10** Des amies à tout prix - Un peu de respect, steuplait !
- 11** Cultiver l'amitié - Loi de la jungle sur les réseaux
- 12** Prendre le large - Stop au harcèlement
- 13** Amies envers et contre tous - Jalousie toxique
- 14** Totalement scotchée - Embrouilles entre potes
- 15** Vive les filles ;) - Accepter la différence - Amitiés, faire des choix
- 16** Test: Quel genre d'amie(e) es-tu ?



## FAMILLE

- 18** Trop dur d'être l'aînée
- 19** Casse-cou, mais pas fou
- 20** Maman indiscreète - Dispute à la maison - Domicile fixe
- 21** Ma vie de geek - Histoires de couple
- 22** Mon beau-père, toute une affaire - Gros mots et ballon rond
- 23** Pas moyen de jouer - Boulot-dodo-boulot-dodo-boulot-dodo :( - En mode modeuse
- 24** C'est ma vie à moi - Cultiver son jardin secret ?
- 25** Ouvrir son cœur - Liberté très surveillée
- 26** Un chien, sinon rien ! - Totalement hors réseau
- 27** Un téléphone pour surfer - Marre de déménager
- 28** Test: Sais-tu gérer les disputes ?

## CORPS



- 30** La puberté, ça vient d'un coup ?
- 31** En mode... fil de fer
- 32** Tel un mutant - Super-protection - Sport & règles, le combo sain
- 33** La guerre des boutons - Un peu de pitié pour tes ongles
- 34** IMC, gentil IMC, suis-je trop gros ?
- 35** Une nuit sans portable - C'est pas le pied - Forme matinale
- 36** Question de puberté - Les règles, l'anxiété
- 37** Mon corps n'en fait qu'à sa tête
- 38** Des seins trop riquiqui - RDV chez le gynéco
- 39** C'est pas poilant - Halte au tabac - Brassière en vue
- 40** Test: Es-tu à l'aise avec ton corps ?



## AMOUR

- 42** Tant de baisers en attente
- 43** L'amour à fleur de peau
- 44** L'amitié délaissée - Dire des mots doux - Trois ans d'écart
- 45** Peine perdue ? - Sacré mystère
- 46** Timidité à apprivoiser
- 47** Ma chérie à moi - En couple et en groupe - Petit précis des grands sentiments
- 48** Un baiser si je veux - Comment l'oublier ?
- 49** Dispo pour aimer - Amitié ou amour ?
- 50** Gay ou pas gay ? - Parler de son couple
- 51** Bisous tout doux - Déclarer sa flamme - Recherche... amoureux
- 52** Test: Quel(le) amoureux(se) es-tu ?

## PSYCHO

- 54** Rendez-vous top secret - Empathie XXXL
- 55** Jamais sans mon doudou
- 56** Peur du collège - Accepter l'absence
- 57** Le sens de la vie - Une bonne dose d'hypocondrie
- 58** Mal dans ma tête, mal dans ma peau - Seule au monde
- 59** Super émotivité - Accro aux écrans - Haute pression
- 60** Aimer la vie - Et toc, plus de tic
- 61** Pas touche - Addict au porno
- 62** Timidité chronique - Idées noires
- 63** Manque de confiance - Coup de mou
- 64** Test: Quel(le) ado es-tu ?

## INFOS UTILES

- 67** Contacts, sites et services téléphoniques complémentaires

Les questions-réponses de ce hors-série ont été sélectionnées dans le bimensuel *Okapi*, édité par Bayard.

Okapi hors-série filles garçons

## PRENDRE LE LARGE

**J'ai les mêmes amies depuis la 6<sup>e</sup>... mais je commence à m'ennuyer avec elles.** Je les connais par cœur et, en plus, elles sont très possessives. J'aimerais m'éloigner un peu du groupe, mais j'ai peur qu'elles se fâchent. Que faire ?

*Anonyme*

**Chère Anonyme, les ami(e)s, ça n'est pas toujours pour la vie! À l'adolescence, tu changes physiquement et psychologiquement.** Et tes amies également!

Mais cette évolution ne se fait pas forcément dans la même direction. Par exemple, tu le dis toi-même dans ton courrier, ce côté fusionnel de votre amitié qui te plaisait autrefois semble te peser. C'est la même chose avec leurs centres d'intérêt qui ne sont plus semblables aux tiens. Donc, c'est normal que tu t'ennuies avec elles. Mais dis-toi qu'elles partagent peut-être le même sentiment, qu'elles n'ont plus la même complicité avec toi et qu'elles n'ont plus grand-chose à te dire. Du coup, si tu t'éloignes de ton groupe pour te faire de nouvelles amies, elles n'en seront sans doute pas fâchées. Et qui sait si, dans quelques années, vous n'allez pas retrouver une complicité, certes différente, mais tout aussi forte! ■

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU

## STOP AU HARCÈLEMENT

**Des gens de ma classe n'arrêtent pas de lancer des rumeurs sur moi, je leur dis clairement ce que je pense (sans violence, bien sûr), mais ils continuent.** Je ne sais pas comment réagir et j'ai peur que ça pourrisse ma vie sociale...

*Anonyme*



**Tu tiens le bon bout, cher Anonyme. Pour l'instant, même si tes efforts n'ont pas été couronnés de succès, tu as très bien réagi.**

**1,** tu n'as pas laissé passer le truc, tu as osé tenir tête aux lanceurs de rumeurs, et donc tu n'es pas passé pour une victime consentante sur laquelle on peut s'acharner en toute impunité. **2,** tu n'as pas utilisé la violence, qui est à double tranchant puisqu'elle peut certes régler la situation... mais plus probablement l'aggraver. Et **3,** tu ne t'es pas initialement précipité sur un appel à l'aide, signalant une nouvelle fois que tu ne te mets pas en position de faiblesse. Si j'étais toi, je tenterais une dernière fois ma chance en leur indiquant que ce qu'ils te font vivre, c'est du harcèlement caractérisé. Et que, ta patience ayant des limites, tu porteras plainte s'ils continuent. La loi prévoit jusqu'à 18 mois de prison et 7500 € d'amende pour leurs agissements! Si ça ne cesse pas, essaie de voir si des témoins sont prêts à confirmer tes accusations, et surtout enregistre toutes

les preuves que tu peux trouver, notamment des captures d'écran si tes harceleurs lancent leurs rumeurs sur les réseaux. Il s'agira ensuite d'en parler à des adultes de confiance, tes parents bien sûr, mais aussi le personnel du collège. Une procédure disciplinaire pourra être engagée à l'encontre des harceleurs, et tu peux aussi porter plainte au commissariat ou à la gendarmerie dont tu dépends. Pour plus d'infos et d'aide, n'hésite pas à appeler le 3020, le service d'écoute "Non au harcèlement" de l'Éducation nationale. Bon courage! ■

Fais-toi aider par tes amis pour contredire ces rumeurs. Mais si ça continue, va en parler à des adultes car c'est du harcèlement !  
*Marion, 13 ans*

Tu devrais les ignorer ou leur demander pourquoi ils lancent des rumeurs sur toi et pas sur d'autres gens.  
*Manon, 14 ans*

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ. ILLUSTRATION: CHRISTOPHER GANGLOFF

## CULTIVER L'AMITIÉ

**L'an dernier, j'ai passé la plupart des récréations dans des clubs ou au CDI, mais surtout seul.** Pourtant, je ne me sentais pas exclu: j'étais délégué, je dialoguais bien avec la plupart des personnes. Pendant l'été, je vais en colonie de vacances, et je m'y fais de nombreux amis. Mais je les "garde" juste le temps de la colonie. J'en viens à me poser des questions sur ma sociabilité.

*Alex, 14 ans*

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ

## LOI DE LA JUNGLE SUR LES RÉSEAUX

**Une "amie" m'a prise en photo en cours de danse et a mis ensuite la photo sur un groupe WhatsApp en commun avec les filles de ma classe.** Ces dernières se sont moquées de moi. Quand je lui ai dit que ça ne se faisait pas, les autres ont pris sa défense, puis elles m'ont mise à l'écart à cause de ma réaction (rappel de la loi, demande d'excuses). C'est injuste. Help!

*Louise, 12 ans*

**Chère Louise, personne n'a visiblement parlé du bon usage de ces réseaux sociaux à tes "amies"!** Certes, on peut s'y exprimer en toute liberté, mais ce n'est pas la jungle pour autant, et on ne peut pas y dire et y publier n'importe quoi! Tu as raison: celle qui a pris la photo n'aurait jamais dû la publier sans te demander ton autorisation. Tu as droit au respect de ta vie privée et de ton droit à l'image (article 9 du Code civil). Rappelons-le: si une personne partage une photo intime de toi sans ton accord, y compris en mode privé, elle peut être punie par la loi, même si elle est mineure! En effet, si tu portes plainte, elle peut être condamnée jusqu'à un an de prison et 45000 € d'amende (article 226-1 du Code pénal). Pour revenir à ton cas, c'est tout ce groupe de filles qui est "en dehors des clous" en se moquant de toi et en te rejetant parce que tu as osé protester. C'est comme cela que commence le cyberharcèlement. Tu peux effectivement aller les voir pour leur rappeler la loi (qu'elles ne connaissent visiblement pas bien), leur expliquer combien le partage de cette photo sans ton accord et leurs commentaires t'ont blessée, et que ta mise à l'écart du groupe te fait énormément

**Si tu avais un problème de sociabilité, mon cher Alex, tu ne lierais pas du tout d'amitié, comme tu le fais en colo.**

Et aux élections de délégués, personne ne vote pour un(e) candidat(e) antipathique! Mais tu sais, quand on démarre une relation amicale avec quelqu'un, le plus dur reste à faire! Une relation, ça s'entretient. Ça demande des efforts de chaque côté. Je suis convaincu que tu es quelqu'un de chaleureux, d'ouvert, de tolérant. Mais peut-être es-tu plus à l'aise quand les autres proposent des activités, quand ils font la démarche de t'inviter pour des sorties, etc. Essaie de t'impliquer un peu plus dans tes relations, d'aller davantage vers les autres au lieu de les laisser venir. Ça leur montrera que tu tiens beaucoup à leur présence, et votre relation grandira, j'en suis sûr! ■

de peine. Tu peux leur demander que cela ne se reproduise plus, en échange de quoi tu es prête à ne plus en reparler. Maintenant, si elles sont sourdes à tes explications, je crains que tu ne doives changer de copines et en trouver de plus respectueuses, voire alerter le CPE de ton collège si les moqueries continuent! ■

J'ai eu le même problème... et la gentillesse ne marche pas. Demande-lui de supprimer la photo et dis-lui que si elle ne le fait pas, ses parents paieront cher.  
*Amaury, 12 ans*

Tu fais de la danse? C'est ça qui est important et tu dois en être fière! Tu n'as surtout pas à t'excuser auprès des autres.  
*Maxence, 12 ans*

Notre amitié implique ta renonciation totale à tes droits sur ton image...

... L'interdiction de protester, sous aucune forme...

... Et prévois aussi de me céder ton premier-né!

Tu signes là.

Avec ton sang.



TEXTE: SANDRINE POUVERREAU. ILLUSTRATION: PRINCESSH

# TROP DUR D'ÊTRE L'AÎNÉE!

Mes parents m'énervent ! On dirait qu'ils préfèrent mon petit frère à moi. Par exemple, si je le tape et qu'il va le leur dire, je me fais punir automatiquement. Par contre, si c'est l'inverse (ce qui arrive souvent), ils disent toujours que ce n'est pas grave...

*Helena, 12 ans*

Helena, arrête d'embêter ton petit frère...

**M**a chère Helena, je crois que tous les frères et sœurs se disputent l'attention de leurs parents. Et dans certaines familles, cette guerre peut ne jamais s'arrêter ! Mais être l'aînée(e) d'une fratrie n'est pas facile. Quand arrive le petit frère ou la petite sœur, non seulement on doit partager l'amour de ses parents, mais ces derniers attendent de l'aîné(e) qu'il/elle pense en "grand(e)" et qu'il/elle montre l'exemple. Généralement, ils sont plus anxieux et donc plus stricts avec l'aîné(e) car ils ont peur de "rater" son éducation. Ensuite, ils décompressent et lâchent du lest avec le(s) suivant(s). Les tiens ne semblent pas déroger à la règle. Je ne pense pas qu'ils préfèrent ton petit frère. Mais ils considèrent que tu es "grande" et que tu as passé l'âge de te défendre en le tapant. En revanche, ils sont plus indulgents avec ton frère, plus jeune. Tu devrais avoir une petite discussion avec eux, leur expliquer que tu n'as que 12 ans et que tu aimerais avoir le même traitement que lui. Ils nieront peut-être cette situation, mais ça les fera réfléchir. Maintenant, sache que la position de cadet(te) dans une famille n'est pas non plus très facile ! Ton petit frère cherche à exister par rapport à toi. Après tout, tu étais là avant et ce n'est pas évident pour lui de trouver sa place, d'où parfois une agressivité à ton égard. Il doit croire que tu as davantage de chance car tes parents t'autorisent sans doute certaines choses qu'ils n'acceptent pas pour lui, comme par exemple, te coucher un peu plus tard. Et peut-être pense-t-il même que tu es leur préférée ! Bref, aucune place n'est idéale... ■



C'est pareil avec ma petite sœur ! Mon truc, c'est d'arrêter de l'embêter pendant quelques jours. Mes parents finissent alors par remarquer qu'elle aussi m'embête. Et le vent tourne, c'est elle qui est en ligne de mire... et je suis tranquille !

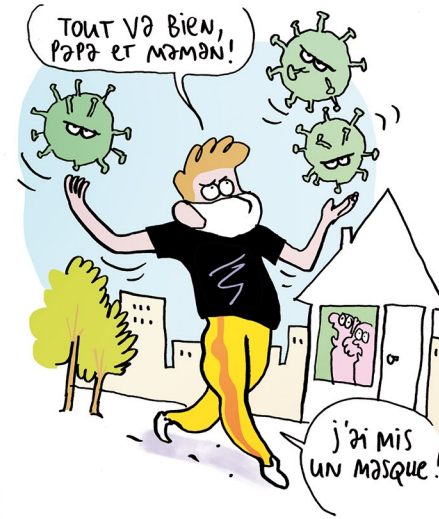
*Romain, 13 ans*

Essaie de parler à tes parents calmement sinon ils ne comprendront pas...

*Romain, 15 ans*

Les parents donnent raison au plus petit parce qu'ils considèrent qu'en raison de son âge, il ne se rend pas compte de ce qu'il fait. Il faut l'accepter quand on est plus vieux ! Et puis, on n'a pas le choix...

*Alfred, 14 ans*



## CASSE-COU, MAIS PAS FOU !

J'aime beaucoup les sensations fortes et les expériences dangereuses, mais mes parents s'inquiètent. Comment leur expliquer que je prends toutes mes précautions et que je réalise tout ça en sécurité

*Skario, 13 ans*

**J**e veux bien croire que tu sois très mature pour ton âge, mon cher Skario. Mais sache que le cerveau humain est en construction jusqu'à environ 20 ans. Donc ta notion de la sécurité est encore très éloignée de celle des adultes. C'est pour cette raison que tout parent normalement constitué ne te laissera pas entreprendre des expériences dangereuses. Et même un professionnel du risque, comme un cascadeur par exemple, n'est jamais à l'abri d'une erreur ou d'un aléa. Alors tu ne pourras pas convaincre tes parents de te laisser faire. Tu n'es qu'un enfant, ils doivent te protéger, y compris de toi-même ! À la rigueur, propose-leur de participer avec toi à tes activités, pour qu'ils s'assurent eux-mêmes de ta sécurité. Mais franchement, mon conseil, si tu veux rendre à tes parents tout l'amour qu'ils te portent, c'est de ne pas les angoisser inutilement et de remettre à (beaucoup) plus tard tes expériences risquées. ■

TEXTE: SANDRINE POUVEREAU ILLUSTRATION: LAETITIA AYME

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ ILLUSTRATION: LOG SÈCHESSE

## MAMAN INDISCRÈTE

**Ma mère n'arrête pas de raconter ma vie à tout le monde.** J'aimerais lui faire comprendre qu'il y a des choses que je n'ai pas envie qu'elle dise...  
*Anonyme*

**Tout est normal, cher Anonyme.** Ta maman est atteinte d'un syndrome très courant: le "je ne me rends pas compte que mon enfant grandit". Or, à force de grandir, un enfant se transforme un jour en adolescent et éprouve le besoin de ne plus être considéré comme un bébé. Ne lui en veux pas trop: elle ne pense pas à mal quand elle détaille tes derniers faits et gestes. Au contraire, c'est souvent par fierté! Un peu comme quand elle a raconté partout, il y a 10 ans, la première fois que tu as fait sur le pot. Tout ce que tu as à faire, c'est d'en parler calmement avec elle. Donc n'explose pas la prochaine fois qu'elle te met l'affiche, laisse refroidir et dis-lui ensuite que tu es très embarrassé quand elle fait cela. En centrant ton explication sur ce que tu ressens, et non en l'accusant de mal faire, elle se mettra à ta place et ça devrait la faire réfléchir. Bon courage! ■

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ, ILLUSTRATION: ROMAIN RONCEAU



## DOMICILE FIXE

**Je suis en garde alternée.** Mais j'aimerais vivre chez ma mère et je ne sais comment le dire à mon père. J'ai peur de lui faire de la peine. Auriez-vous des conseils?  
*Sarah, 10 ans*

**Chère Sarah, je comprends que tu aies peur de faire de la peine à ton père en lui annonçant ton projet.** Mais tu as certainement de bonnes raisons pour vouloir ce changement: trajets trop longs entre les deux domiciles, difficultés à l'organiser (par exemple,



## DISPUTE À LA MAISON

**Je me dispute souvent avec mes parents, la plupart du temps pour un rien.** Cela me gâche la vie. Je m'éloigne de plus en plus d'eux... Help!  
*Anonyme, 12 ans*

**Ne t'inquiète pas, ces disputes font partie de la vie "normale" d'une famille.** Tu sens bien que, depuis quelque temps, tu n'es plus le petit enfant sage de papa-maman. Le processus naturel pour un (pré)ado, c'est d'affronter ses parents, parfois pour un détail. C'est une manière de s'en éloigner, pour grandir et affirmer son identité d'"adulte en devenir". Tu sais, je m'inquiéterais davantage si tu ne te disputais jamais! Ton message montre bien que tu n'es pas un monstre, puisque tu regrettes ces accès de colère et aspirés à plus de paix familiale. Alors, pourquoi ne pas demander pardon quand le calme est revenu? Les parents ne sont pas rancuniers, ils aiment généralement leur enfant plus que tout au monde et seront ravis de t'ouvrir leurs bras à nouveau... Si tout se passe normalement, vous retrouverez votre complicité à la sortie de l'adolescence, quand tu auras fait la paix avec toi-même. ■

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ, ILLUSTRATION: YANNICK ROBERT

tu oublies toujours tes manuels scolaires chez l'un ou chez l'autre), conflit avec la compagne de ton père et/ou ses enfants... Explique calmement ces raisons à ton père. Et assure-le que cela ne t'empêchera pas de l'aimer toujours autant et que tu espères faire encore plein de belles choses avec lui. Si c'est pour ton bien, je veux croire qu'il comprendra tes motivations. Quoi qu'il arrive, pour effectuer légalement ce changement devant le juge aux affaires familiales, il va falloir des arguments béton! Surtout si tes parents ne sont pas d'accord sur cette remise en cause de la garde alternée qui a été décidée au moment de leur séparation! Une simple envie ne suffira pas... Bon courage! ■

TEXTE: SANDRINE POUVEREAU

## MA VIE DE GEEK

**Ma mère m'interdit les jeux vidéo en semaine (je peux comprendre), mais le week-end ou les vacances, je suis limité à une heure par jour!** Tous mes amis peuvent jouer quand ils le veulent! De plus, j'ai un contrôle parental sur mon téléphone, donc je ne peux quasi jamais y accéder! Pourtant, j'ai eu 17 de moyenne l'an dernier. Aidez-moi!  
*Clément, 13 ans*

**Si je me fais l'avocat du diable, cher Clément, c'est peut-être parce que tu es limité sur les écrans que tu as 17 de moyenne, non?** Je comprends ta frustration,

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ

## HISTOIRES DE COUPLE

**Mes parents n'arrêtent pas de se disputer.** J'ai peur qu'ils divorcent car ils en ont déjà parlé plusieurs fois. D'un côté, cela serait sûrement mieux pour eux. Mais de l'autre, j'ai peur qu'ils regrettent (surtout ma mère). Que faire pour que cela s'arrange?  
*Rafaëlle, 11 ans*

**Chère Rafaëlle, je comprends que cette histoire te bouleverse.** Maintenant, les jeux ne sont pas faits! Tes parents ont déjà parlé de divorcer, mais ont-ils fait des démarches? Si ce n'est pas le cas, il s'agit peut-être d'un mauvais moment à passer. Ça arrive dans pas mal de couples. Pas facile de concilier travail, vie amoureuse, enfants, etc. Si c'est plus sérieux, je te suggère de ne pas jouer les conseillers matrimoniaux! Tu as le droit de penser que le divorce de tes parents serait mieux pour eux. Mais tu dois éviter de te mêler de leurs histoires de couple ou, pire, de prendre parti. Les problèmes d'amour des parents sont souvent complexes et ne regardent pas leurs enfants. Deux voix discordantes, c'est assez, mieux vaut ne pas ajouter la tienne! Même si ça te démange de t'interposer, c'est à tes parents, pas à toi, de régler leurs différends. De plus, tu dis que tu as peur que ta mère regrette ensuite ce divorce. C'est ce que tu penses, mais ce n'est peut-être pas la réalité. Il se peut aussi que tu n'aies pas toutes les données pour juger de la situation. Certains parents agissent "d'un commun accord". Ailleurs, c'est l'un des deux qui a initié la rupture quand l'autre aurait préféré continuer la vie à deux. Pas facile de voir l'un de ses parents malheureux. Si les relations deviennent difficiles, tu peux en parler avec tes proches, ta

famille, mais aussi avec des professionnels de la santé (par exemple, ceux du Fil Santé Jeunes au 0800 235 236, ou ceux qui t'accueillent dans une Maison des ados). ■

*Tu devrais en parler à tes parents. Il est difficile de se faire un avis quand ce sont des histoires qui les concernent. Mais il est évident que tu peux parler de tes craintes à ta mère ou à ton père.*  
*Rayanne, 13 ans*

*Je ne pense pas que tu puisses arranger les choses car il s'agit d'histoires de grands. Mais, en revanche, tu peux peut-être leur parler de tes craintes. Et puis, s'ils divorcent, c'est douloureux pour toi, mais tu ne serais pas la première à qui ça arrive.*  
*Gabriel, 14 ans*



# LA PUBERTÉ, ÇA VIENT D'UN COUP ?

Tu ne dois pas avoir peur car la puberté n'arrive pas d'un seul coup et ce n'est pas une maladie.

*Victor, 14 ans*

Moi aussi, ça me stresse un peu de savoir que je vais changer. Alors, j'en ai parlé à mon grand frère qui essaie de me rassurer.

*Ryan, 12 ans*

Tu devrais demander à ta mère à quel âge elle a eu ses règles car c'est souvent très similaire.

*Violetta, 14 ans*

Ça ne va pas t'arriver en une nuit... Ça prend des années, alors tu as le temps de comprendre au fur et à mesure.

*Lucie, 14 ans*



Je n'ai aucun signe de puberté, mais j'ai peur que ça me tombe dessus d'un coup. Je n'ose pas en parler à l'infirmière scolaire et ma mère m'a dit que ça arriverait bientôt! Je stresse!

*Anonyme, 11 ans*

**Chère Anonyme, sais-tu vraiment ce qu'est la puberté?** Si on ne t'en a pas encore parlé au collège, voici un résumé: c'est la période pendant laquelle ton corps et ton psychisme vont subir des modifications, te faisant passer de l'enfance à l'âge adulte. Si ça peut te rassurer, ces changements arrivent progressivement. Tu ne vas donc pas te réveiller un matin avec un corps de femme! Chez les filles, la puberté commence généralement entre 10 et 12 ans avec l'apparition des seins. Là encore, ta poitrine ne va pas pousser en une nuit! Les tétons et l'aréole qui les entourent vont d'abord se mettre à grossir, avant qu'une boule (la glande mammaire) commence à se développer. Ensuite, tu vas voir apparaître les premiers poils sur le pubis et aux aisselles. Tu peux aussi subir l'apparition de boutons sur le visage et tes cheveux vont devenir peut-être un peu plus gras. C'est la "loterie": certains ados ont beaucoup de poils et/ou de boutons, et d'autres quasiment rien. Tu vas aussi grandir de plus de 20 cm en moyenne. Enfin, la "grande affaire", ce sont les règles, qui surviennent en moyenne deux ans après le début de la puberté! Mais la première fois, tu perdras peu de sang. Tout cela se fera petit à petit. Toutes les femmes sont passées par là. À commencer par ta mère, à qui tu devrais poser toutes les questions qui te passent par la tête. Si tu n'oses pas aborder ce sujet avec elle, tu as peut-être une grande sœur ou une cousine avec qui en discuter. Tu peux évidemment aussi en parler avec l'infirmière scolaire, c'est son métier et il n'y a aucune raison d'hésiter! ■



J'en ai déjà mangé cinq...

Et toujours pas un gramme!

## EN MODE... FIL DE FER

Je me trouve beaucoup trop maigre (mon IMC est de 14) et je reçois des critiques par rapport à ça. Je mange normalement et je ne fais pas de sport intense. Comment pourrais-je faire pour prendre du poids?

*Anonyme, 13 ans*

**E**ffectivement, chère Anonyme... Je n'ai aucune indication sur ta taille et ton poids, mais si tu as bien calculé ton indice de masse corporelle (IMC), il semble faible pour une fille de ton âge. En moyenne, à 14 ans, il est de 16,4 pour les filles. Maintenant, si tu dis manger normalement et faire un peu de sport, alors peut-être que ta morphologie est ainsi. Pour en être sûre, le mieux est de consulter ton médecin traitant ou un(e) nutritionniste. Ces professionnels vont faire une analyse complète de ton alimentation (comment tu manges, pourquoi tu ne grossis pas, etc.). Et peut-être qu'en discutant avec toi, ils constateront que ta maigreur est l'expression d'angoisses qui n'ont rien à voir avec le poids. En tout cas, ils sont les mieux placés pour te conseiller. Quant aux critiques, je suis sûre que tu seras mieux armée pour y faire face une fois que tu auras les réponses à toutes ces questions! ■

TEXTE: SANDRINE POUVEREAU ILLUSTRATION: ZELDA ZONK

TEXTE: SANDRINE POUVEREAU ILLUSTRATION: PRINCESSH

## QUESTION DE PUBERTÉ

Est-ce normal de ne toujours pas avoir éjaculé à mon âge ?  
*Anonyme, 15 ans*



**S**i tu le permets, je vais expliquer de quoi tu parles à ceux qui n'ont jamais abordé le sujet avec leurs parents ou en classe à l'occasion des séances d'éducation affective et sexuelle. L'éjaculation, c'est lorsque le pénis expulse du sperme, à l'issue d'une excitation sexuelle. Le sperme, c'est le liquide blanchâtre contenant les spermatozoïdes, ces cellules reproductrices masculines qui, lorsqu'elles s'unissent à l'ovule féminin, aboutissent à une fécondation à l'origine du développement d'un bébé. La fabrication du sperme par les testicules suppose que ceux-ci soient arrivés à maturité. C'est pourquoi on n'éjacule généralement pas avant la mi-puberté, bien après les premiers signes de changements corporels et l'apparition des poils ou des premières érections. On n'est pas tous égaux devant la puberté. En moyenne, on éjacule vers 13-14 ans, mais ça peut être plus tard si la puberté a elle-même débuté plus tardivement. Bref, tu n'as pas à t'inquiéter. Si tu veux en avoir le cœur net, parles-en à ton médecin, qui pourra faire le point sur ton développement pubertaire. ■

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ, ILLUSTRATION: CHRISTOPHE GANGLOFF

## LES RÈGLES, L'ANGOISSE

**J'ai peur des règles et je n'ose pas en parler à ma mère.** Dès qu'on aborde le sujet, je suis gênée. Je voudrais savoir comment c'est, car certaines de mes amies disent que ça fait trop mal. Et ce qui me fait peur aussi, c'est que ça arrive comme ça, d'un coup, sans prévenir.  
*Julie, 13 ans*



**R**assure-toi, chère Julie, attendre ses premières règles, c'est toujours un peu angoissant parce qu'on ne sait pas quand ça arrivera exactement, à quoi ça ressemble, ce qu'on ressent lorsqu'on les a... Du coup, on a du mal à en parler, surtout à quelqu'un de proche comme sa mère. Pourtant, c'est une étape naturelle dans la vie d'une femme (même si ce n'est pas très drôle, c'est vrai). Et tu devrais saisir l'occasion lorsque ta mère abordera de nouveau le sujet pour lui faire part de ton inquiétude. Comme elle a pu ressentir les mêmes choses que toi et qu'elle te connaît bien, elle saura trouver les mots pour te rassurer. De la même façon, elle ira – avec toi, c'est encore mieux – acheter les premières serviettes hygiéniques que tu pourras glisser dans ton sac. Rassure-toi, la première fois, tu perdras peu de sang. En attendant, tu peux mettre un protège-slip si tes règles arrivent sans prévenir, comme tu dis. Quant aux super copines qui noircissent le tableau, ne les écoute pas trop! Les premières

règles ne sont pas forcément douloureuses. C'est lorsqu'elles deviennent régulières que tu peux ressentir différentes douleurs (plus ou moins intenses): spasmes dans le bas-ventre, tensions dans la poitrine, maux de tête ou de dos... Et toutes les filles ne ressentent pas les mêmes douleurs. Certaines n'en ressentent même pas du tout, car nous sommes toutes différentes! Alors les conseils des copines ne valent que s'ils sont constructifs et t'aident à te rassurer! ■

Je ne suis pas spécialiste, mais je pense que tu devrais vraiment en parler avec ta mère et ne pas écouter tes copines...  
*Gabriel, 12 ans*

Tu devrais essayer de trouver des livres ou des sites qui parlent de ça et qui t'expliqueraient comment ça se passe.  
*Thomas, 14 ans et demi*

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU, ILLUSTRATION: JULIE OLIVIER

## UNE NUIT SANS PORTABLE

**Une nuit, je n'arrivais pas à dormir et j'ai pris mon téléphone pour aller sur les réseaux sociaux.** Mais je me suis couchée vers 4 heures du matin. Chaque nuit, je suis tentée de prendre mon téléphone (à l'heure où je vous écris, il est minuit). Aidez-moi!  
*Anonyme, 13 ans*



**S**i tu ne veux plus être tentée, laisse ton téléphone dans une autre pièce! Je sais, cette séparation est super traumatisante, mais indispensable! Après tout, ce n'est pas un doudou à placer sous ton oreiller. Sans compter que sa présence rend ton sommeil plus léger et donc moins réparateur car, inconsciemment, tu es sur tes gardes pour être prête à répondre. En plus, il émet des ondes potentiellement néfastes pour ta santé. Enfin, tu le dis toi-même, en cas d'insomnie, tu es tentée de prendre ton téléphone. Ce qui n'arrange rien! Parce que la lumière bleue qu'il dégage a un effet stimulant sur ton organisme, augmentant le rythme cardiaque et réduisant la production de mélatonine (l'hormone du sommeil). Donc, va te coucher sans téléphone. Si besoin, demande à tes parents de le cacher. Et si tu n'arrives pas facilement à t'endormir, adopte quelques règles: ne fais pas de sport avant d'aller te coucher, évite

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU, ILLUSTRATION: ZELDA ZONK

les repas trop lourds, couche-toi à des heures régulières. Et puis détends-toi avant d'aller au lit, par exemple en lisant un bon bouquin ou en pensant aux moments positifs de ta journée. Tu peux aussi apaiser ta respiration: ferme les yeux et inspire profondément par le nez, en comptant jusqu'à cinq, puis expire lentement par la bouche, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Et détendre tes muscles, l'un après l'autre. Tu verras, le marchand de sable passera plus vite et tes nuits seront bien meilleures! ■

Dépose ton téléphone dans un endroit clos ou donne-le à tes parents pour que tu ne puisses pas y toucher!  
*Augustin, 14 ans*

Lance-toi dans un bon livre avant de dormir. Cela te détendra et te fera oublier ton portable.  
*Théotime, 12 ans*

## C'EST PAS LE PIED

**J'ai 10 ans et je chausse du 37!** J'ai peur, une fois adulte, de faire du 50. Avez-vous une technique pour empêcher la croissance des pieds?  
*Mikaela, 10 ans*

**Chère Mikaela, tu exagères un peu! Chausser du 50, c'est très rare.** Ceci dit, je comprends ton inquiétude car chausser du 37 à 10 ans, pour une fille, ce n'est pas le plus commun. Mais ce n'est plus si exceptionnel... Sais-tu que les pieds des nouvelles générations ont gagné en moyenne deux pointures en dix ans? Nous sommes de plus en plus grands (l'imagine que tu dépasses tes camarades d'une tête) et nos pieds suivent cette évolution. Nos habitudes de consommation jouent aussi un rôle: l'évolution du poids fait qu'on va plus s'appuyer sur nos pieds, donc les affaiblit. Ils peuvent dans ce cas s'agrandir d'un ou deux numéros. En 1995, la pointure moyenne des pieds des femmes était de 37,5, elle est aujourd'hui de 39. C'est pour ça que nombre de jeunes filles (et de garçons!) se tournent vers les pointures adultes. Si ça peut te rassurer, sache que la croissance des pieds des filles s'accroît en moyenne vers 12 ans et ralentit après les premières règles. ■

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU, ILLUSTRATION: PRINCESSH

Essayons de voir le verre à moitié plein...

... Je pourrais chausser du 240.



## FORME MATINALE

**Je voudrais savoir pourquoi mon zizi est dur le matin....**  
*Wilfried, 15 ans*

**N**e t'inquiète pas, cher Wilfried, tu es loin d'être le seul à connaître ce phénomène. Se réveiller avec une érection est assez fréquent chez les hommes de tous âges, et c'est l'un des grands mystères de la vie. Les scientifiques se sont penchés sur la question et ont formulé plusieurs hypothèses: pic matinal de testostérone (une hormone sexuelle qui intervient dans les mécanismes du désir), pression de la vessie (qui est alors pleine d'urine), influence du sommeil paradoxal (la phase des rêves), etc. Mais il n'existe pas de conclusion définitive, si ce n'est que tu n'as pas à t'inquiéter de cela. Ce phénomène est purement mécanique, tu n'es pas un obsédé! Bien sûr, je comprends que tu puisses être gêné à l'idée que les membres de ta famille s'en aperçoivent, mais il suffit en te levant d'attendre quelques minutes dans ta chambre et/ou de filer faire pipi (attention à ne pas en mettre partout!) pour que ça cesse! ■

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ

## UN BAISER SI JE VEUX *Mais je te dis que ça ne marche pas!*

**Je sors avec un garçon depuis un mois.** Très vite, il a voulu qu'on s'embrasse. Au début, je disais non car je n'étais pas prête, mais il insistait... Il n'y a pas longtemps, nous nous sommes embrassés et depuis, il n'arrête pas de me demander de le refaire. J'en ai marre! Je l'aime et je ne veux pas le quitter.  
*Anonyme*

**Chère Anonyme, tu devrais peut-être lui montrer (s'il ne le connaît pas déjà) le clip Balance ton quoi, de la chanteuse Angèle!** À un moment, la jeune femme explique à l'acteur Pierre Niney, qui incarne un gros macho, que "quand une fille dit non... c'est non!" En clair, quand une fille dit à un garçon qu'elle ne veut pas l'embrasser, par exemple, ce n'est pas pour se faire désirer, c'est juste qu'elle ne veut pas!  
**Ton ami ne doit donc rien t'imposer sans ton accord.** C'est ce qu'on appelle le consentement. C'est ton droit de ne pas vouloir être embrassée, surtout en début de relation. D'autant qu'un baiser, c'est quand même très intime! Tu dois exprimer clairement ton refus. Et surtout être entendue et respectée! Si ce garçon t'aime vraiment, il comprendra que tu as besoin de temps avant d'aller plus loin dans votre relation. Tu n'auras pas à le quitter et vous pourrez continuer à vous voir. Et un jour viendra sans doute où tu auras envie de l'embrasser, et où ce sera plaisant. Maintenant, s'il ne comprend pas ou, pire, s'il te fait du chantage en menaçant de te plaquer, tu dois te poser la question de savoir si ce garçon est vraiment amoureux de toi! L'amour, ça implique de



*Si je sors avec une fille, c'est parce que je l'aime et que je suis bien avec elle. Si elle ne veut rien faire, ce n'est pas grave. Je respecte son choix. Le principal, c'est qu'on soit bien ensemble.*  
*Aurélien, 14 ans*

*Ça ne se fait pas d'embrasser une fille sans qu'elle soit d'accord. Moi, si je devais embrasser une fille, je lui demanderais avant si elle veut bien.*  
*Mathis, 12 ans*

respecter l'autre et de tenir compte de lui, de ses envies... En te mettant la pression, il ne te donne pas la preuve de son attachement. C'est plutôt toi qui devrais le menacer de le quitter! Nul doute que tu trouverais vite un autre garçon qui te respecte et avec qui tu pourrais vivre une belle histoire. ■

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION: ELODIE DUHANEAU

## DISPO POUR AIMER

**À l'école, toutes mes copines ont des petits amis et moi, je suis célibataire.** J'aimerais attirer l'attention des garçons, que faire?  
*Mélanie, 11 ans*

**Chère Mélanie, n'exagères-tu pas un peu la situation?** Tu n'as que 11 ans, ça m'étonnerait donc beaucoup que tes copines – si vous avez le même âge – aient toutes un petit copain. Peut-être qu'elles fabulent un peu... Et puis, avoir un petit copain n'est pas une obligation. Et ce n'est pas parce que tes amies en ont un que tu dois te sentir obligée de faire pareil. Parce que pour sortir avec un garçon, il faut éprouver un minimum de sentiments pour lui... Sinon, cela donne des relations pas très intéressantes. Alors au lieu de vouloir à tout prix des conseils pour attirer l'attention des



garçons, laisse le temps faire son œuvre. Je suis sûre qu'un jour ou l'autre, tu vas rencontrer un garçon sympa pour qui tu éprouveras des sentiments et réciproquement. Sans que tu aies besoin d'en faire des tonnes, juste en étant toi-même... Patience! ■

## AMITIÉ OU AMOUR ?

**Mes meilleures amies me taquent car elles pensent que je suis amoureuse de mon meilleur ami.** Je le connais depuis 12 ans et non, je ne suis pas amoureuse de lui, mais elles insistent. Avez-vous des conseils?  
*Névine, 14 ans*

**Les copines sont souvent soulagées dès qu'il s'agit de nos relations amoureuses, mais elles sont aussi parfois plus lucides que nous là-dessus!** Ce sont souvent elles qui remarquent avant nous quand nous avons une touche avec un garçon. De la même manière, elles comprennent lorsqu'on est amoureuse d'un garçon et qu'on n'en a pas conscience ou que l'on ne veut pas se l'avouer. C'est peut-être ce qu'il se passe avec tes meilleures amies. Pourquoi insistent-elles tant sur ton soi-disant amour pour ton meilleur ami? Est-ce que tu t'es posé la question? Et les as-tu interrogées à ce sujet? Si ce n'est pas le cas, je te conseille de leur demander ce qui leur permet de penser ainsi. Pousse-les à te donner des preuves concrètes! Si elles n'en ont pas, considère qu'elles ont juste envie de te taquiner, voire qu'elles sont un peu jalouses, car elles n'ont pas de meilleur ami. Mais si elles ont des preuves tangibles, là, ça demande réflexion! Est-ce que tu décèles chez ton meilleur ami des signes qui prouveraient qu'il est amoureux de toi (il rougit en ta présence ou il est plus tactile, par exemple)? Et toi, penses-tu tout le temps à lui, est-il le principal sujet de tes conversations, as-tu le cœur qui bat plus fort en sa présence? Vous pourriez aussi en discuter franchement...



mais je conçois que ce n'est pas facile et que cela risque de troubler votre amitié (surtout s'il s'avère qu'il n'est pas amoureux de toi, ou inversement). Alors, dans les semaines à venir, observe-le et interroge-toi. Tu aviseras ensuite, en demandant (pourquoi pas) des conseils à tes amies! ■

*Ignore ce qu'elles te disent et continue à être amie avec ce garçon.*  
*Abdelkader, 13 ans*

*Si vous êtes dans la friendzone, vous devez vite éclaircir les choses car ce n'est pas bon.*  
*Karim, 14 ans*

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION: GALLY

## COMMENT L'OUBLIER ?

**J'aime un garçon qui ne m'aime pas.** Alors je suis triste... Comment me consoler?  
*Lison*

**Chère Lison, je comprends tout à fait ta tristesse.** Rien de pire, en effet, que d'aimer quelqu'un et ne pas être aimé(e) en retour... J'imagine que tu as fait ton maximum pour lui faire comprendre tes sentiments, sans succès. Le côté positif de ton histoire, c'est que tu sembles te faire une raison puisque tu cherches des solutions pour te consoler. C'est bien, car tu ne peux pas forcer ce garçon à être amoureux de toi! Et t'entêter te ferait souffrir... Déjà, je te conseille de mettre de la distance entre vous (si c'est possible). Tu dois éviter de traîner avec sa bande d'amis, de choisir systématiquement



Okapi hors-série filles garçons

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION: MANROU

Okapi hors-série filles garçons



## PEUR DU COLLÈGE

**J'ai une phobie scolaire.** Je pleure tous les matins et tous les soirs, et je fais des crises d'angoisse. L'année dernière, je n'étais déjà pas bien, mais cette année, la plupart de mes ami(e)s ont déménagé ou changé de collège, et j'en suis malade. J'étais très bonne élève en 6<sup>e</sup> et, cette année, je ne comprends plus rien. Je voudrais arrêter le collège. Que faire pour me sentir mieux ?

*Lolita, 12 ans*

**Chère Lolita, si tu as bien fait de nous écrire, tu dois aussi en parler rapidement à un adulte.** Car, avant d'arrêter le collège, il faut comprendre pourquoi tu te sens si mal et trouver des solutions. J'imagine que tu en as déjà parlé à tes parents. Sinon, tu dois absolument le faire et prendre ensemble un rendez-vous avec le/la CPE de ton collège, ton/ta prof principal(e), l'infirmier(ère) ou le médecin scolaire. Vous devez aussi vous adresser à votre médecin, qui vous dirigera vers un centre médico-psycho-pédagogique ou un psychologue. Ils t'aideront à te sentir moins angoissée à l'idée d'aller en cours, en te proposant une psychothérapie, voire des médicaments, des séances d'hypnose ou des techniques, comme la relaxation. Tu peux aussi te rendre dans des structures d'accueil pour les jeunes comme les Maisons des ados et y rencontrer des spécialistes. Pour obtenir les coordonnées de la MDA, appelle le Fil santé jeunes au 0800235236 (anonyme et gratuit,



ouvert tous les jours de 8 h à minuit) ou rends-toi sur leur site ([filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)). Consulte la carte de France des MDA sur le site de l'Association nationale des Maisons des ados : [amda.fr/](http://amda.fr/). Enfin, demande de l'aide à l'Association Phobie scolaire en allant sur leur site : [phobie-scolaire.org](http://phobie-scolaire.org). Bon courage! ■

TEXTE : SANDRINE POUVERREAU

TEXTE : SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION : AURÉLIE BLARD-QUINTARD

Tu détestes l'école car tu n'as plus d'amis. Profite que personne ne se connaît pour t'en faire de nouveaux.

Tu retrouveras le plaisir d'aller au collège avec tes "nouvelles potes".

*Romain, 13 ans*

Tu devrais en parler avec des adultes comme l'infirmière scolaire ou le CPE. Tu n'es peut-être pas bien dans ta classe ou tu as trop de pression de la part de tes parents.

*Maxime, 14 ans*

## ACCEPTER L'ABSENCE

**Mon chat vient de mourir.** J'étais très attachée à lui. Cet été, je vais déménager, mais je n'ai pas envie de laisser cette maison où j'ai plein de souvenirs avec lui.

Comment faire ?

*Anonyme, 12 ans*



**Un ami vétérinaire m'a dit un jour qu'avoir un animal de compagnie quand on était jeune, c'était faire l'apprentissage de la mort.** En effet, les animaux vivant généralement moins longtemps que nous, c'est la première expérience de la mort que l'on a. Cela semble être ton cas. Ton chat devait certainement occuper autant de place dans ta vie que des êtres humains. Résultat, son décès a créé un vide aussi douloureux que la perte d'un proche. Et un travail de deuil est nécessaire. Il est d'autant plus difficile que ton entourage ne comprend peut-être pas ta tristesse. En plus, tu dois déménager et, en partant, tu as certainement peur de l'oublier, de le trahir... Pourtant, tu n'as pas le choix. Alors, un conseil, ne ramène pas dans ta nouvelle maison les objets qui te rappellent ton chat. Tu dois aussi pouvoir parler autour de toi de ce que tu ressens. Parler permet d'évacuer la tristesse. Mais fais-le avec des personnes qui te comprennent, voire qui l'aimaient aussi. ■

TEXTE : SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION : JULIE OLIVIER

TEXTE : SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION : ANNE-OLIVIA MESSANA

## SUPER ÉMOTIVITÉ

**Je pleure pour un rien et régulièrement.** Je n'ose pas le dire à mes parents. J'ai honte !

*Anonyme*

**Tu n'as pas à avoir honte, chère Anonyme.** Car c'est tout à fait banal, à l'adolescence, d'être hyperémotive! Comme un animal qui fait sa mue, tu es plus fragile car tu es entre deux stades, plus vraiment un enfant, mais pas encore une adulte. Tu te cherches et la moindre contrariété peut prendre des proportions incroyables, et finir en crise de larmes! Ainsi, tu dois apprendre à gérer tes émotions: exprime ce que tu ressens, dialogue avec tes parents. Prends aussi du recul par rapport aux événements qui te mettent dans cet état. Enfin, quand tu sens les larmes te monter aux yeux, respire amplement, avec de grandes inspirations. Si ton hyperémotivité te rend la vie vraiment impossible, demande à tes parents d'aller consulter un psy. ■

## HAUTE PRESSION

**Je me mets trop la pression: pour les notes, avec mes amies, ma famille, les profs pour qu'ils m'apprécient...** Je veux constamment bien faire et je m'en veux si j'ai l'impression de ne pas y arriver. Comment être plus insouciant(e) ?

*Anonyme, 12 ans*

**Vouloir toujours faire bien, chère Anonyme, c'est impossible!** Du coup, on se retrouve à culpabiliser et à se dire qu'on est nulle, alors que non! Le côté positif de ton message, c'est que tu es consciente qu'il y a un truc qui ne va pas. Mais, avant toute chose, tu dois aussi te questionner sur l'origine de cette obsession de la perfection. Tes parents qui te mettent la pression? Dans ce cas, tu dois leur en parler. Ils font souvent cela de façon maladroite, pas pour te stresser, mais pour t'encourager. Il ne faut donc pas hésiter à leur dire que c'est contre-productif. Ils comprendront sûrement. Ce besoin d'être parfaite est peut-être aussi lié à un manque de confiance en toi. Mais ça se travaille en cherchant du réconfort auprès des autres, en se lançant des défis, en cessant de se rabaisser, etc. Tu dois aussi accepter l'échec! Tu as eu une mauvaise note? Eh bien, cherche ce qui n'a pas marché durant le contrôle et essaie de t'améliorer. Un prof ne t'aime pas? Mais combien à côté t'apprécie! Il faut te libérer du regard des autres, que tu assumes qui tu es vraiment, avec tes imperfections, tes défauts, tes différences. Être toi, tout simplement! **Enfin, apprends à te détendre.** Il existe des exercices pour cela: yoga, sophrologie, tout est bon pour vider ton esprit. Le meilleur

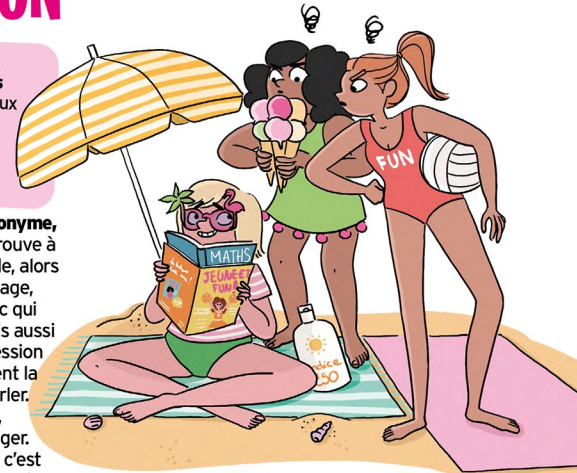
## ACCRO AUX ÉCRANS

**J'ai un problème avec les écrans: je passe trop de temps dessus.** Mais comment faire pour m'en passer? J'ai déjà essayé, mais ça n'a pas donné grand-chose...

*Anonyme*

**La première astuce est de s'occuper l'esprit... et les mains!** Sport, bricolage, cuisine... Il y a mille trucs à faire. Comme il y a mille astuces pour te détourner des écrans et du smartphone. La meilleure, c'est de désactiver les notifications de tes applis. Ça ne t'empêchera pas de checker ton écran quand tu t'ennuies, mais au moins, un "bip" intempestif n'aura plus la mauvaise habitude de te sortir de l'activité dans laquelle tu es lancé. Si tu veux être radical, désinstalle les applis de messagerie(s) comme WhatsApp. Si tu as besoin de contacter quelqu'un ou d'être contacté, passe un vrai appel! Pour finir, si ça ne marche toujours pas, demande à tes parents d'imposer des moments de déconnexion obligatoire, en récupérant ton téléphone et en interdisant l'allumage des écrans de la maison. Bon courage! ■

TEXTE : CHRISTOPHE FERNANDEZ



Tu pourrais déjà en parler à tes proches pour qu'ils te conseillent. Surtout, tu dois rester toi-même avec tes parents ou tes amis, et ne pas te mettre la pression pour plaire aux autres.

*Augustin, 14 ans*

Cela ne sert à rien de vouloir trop plaire. Et plus tu te mettras la pression pour les notes et le reste, moins tu réussiras.

*Raphaël, 14 ans*

des exercices (et le moins cher), c'est d'apprendre à respirer avec le ventre. Faire du sport, c'est également très bien pour chasser le stress. Par exemple la natation: l'eau est un évacuateur de stress naturel. Allez, à l'action! ■

## AIMER LA VIE



Mais, souris ma chérie ! La vie est belle !

Tu n'es pas la seule à avoir peur de la mort. Je ne pense pas que la vie ne sert à rien. Essaie de voir les choses autrement : tu peux faire beaucoup de choses (lire, dessiner, rire...). Moi, cela me rend heureux.  
**Martin, 11 ans**

Bien sûr, nous allons tous mourir, mais quand on a une passion, la vie devient intéressante et vaut la peine d'être vécue.  
**Augustin, 13 ans**

Depuis toute petite, je stresse tout le temps, j'ai peur de la mort et je me pose plein de questions. J'ai l'impression d'être la seule à me les poser. Pourtant, j'ai tout pour être heureuse, mais je suis toujours en train de me dire que la vie ne sert à rien, car on meurt après. Pourriez-vous m'aider à prendre goût à la vie ?  
**Justine, 13 ans**

**Chère Justine, la peur de la mort est tout à fait normale.** C'est même l'angoisse la plus importante de notre existence. On a peur de sa propre mort, mais aussi de celle de nos proches. Cela nous effraie parce qu'on ne maîtrise rien : ni la date, ni le comment, ni l'après. Je suis sûre que si tu en

parles avec tes amies, certaines ont les mêmes peurs et se posent des questions comme toi. Parce que c'est une période de votre vie où vous devez faire le deuil de votre enfance, où votre corps et votre tête se transforment, où vous sentez que votre relation avec vos parents va changer, et cela provoque de l'inquiétude. Et puis, tes amies, comme toi, vous avez grandi et vous avez pris conscience que l'on va tous mourir un jour, surtout si vous avez été confrontées à la perte d'un proche... Mais te replier sur toi en disant que la vie ne sert à rien n'est pas une solution. Tu dois parler de ta peur, par exemple avec tes parents, qui te rassureront. Et puis dis-toi que si l'on doit toutes et tous mourir, autant faire de son mieux pour apprécier la vie : réussir ses études, être heureuse avec sa famille et ses amis, faire des rencontres, réaliser des activités plaisantes... Bref, remplir sa vie au maximum pour avoir l'impression de ne pas partir "les mains vides". Si tu n'y arrives pas et que les idées noires prennent le dessus, demande à tes parents de t'emmener consulter un psychologue ou un pédopsychiatre. Il saura t'écouter et t'aider à trouver des solutions. ■

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION: EMMANUELLE TETRAY

## ET TOC ! PLUS DE TIC

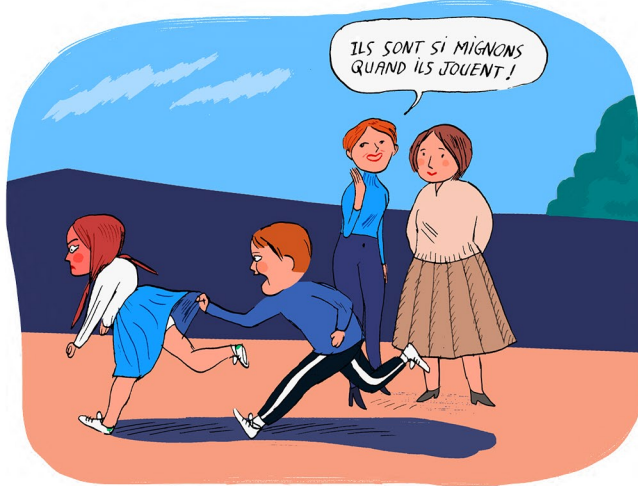
Je voudrais savoir comment me débarrasser d'un "tic" ?  
**Anonyme**

**Ongles rongés en permanence, cheveux triturés, clignements de paupières... Je ne sais pas quel est ton tic, mais c'est vrai qu'au quotidien, c'est pénible.** Ces mouvements involontaires apparaissent généralement sous l'effet de l'angoisse ou d'émotions fortes... et comme on ne peut les maîtriser, cela ajoute du stress ! Rassure-toi, cela se soigne. Je te conseille, si ce n'est pas déjà le cas, de faire du sport ou de la relaxation. Cela va te permettre de reprendre le contrôle de ton corps. Tu peux aussi demander à tes parents de t'emmener consulter un spécialiste, comme un pédopsychiatre. Réaliser un bilan psychomoteur te permettra également de

prendre conscience de ton corps, de tes tics, et ainsi de les contrôler. Mais si ces derniers perdurent dans le temps, alors vous devrez peut-être envisager un rendez-vous avec un neuropédiatre (c'est un spécialiste du fonctionnement du cerveau chez l'enfant et l'ado) pour des examens complémentaires. ■



TEXTE: SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION: OCÉANE MELEMBERG



Je te conseille d'aller le dire à la police car tu n'étais pas consentante. Et comme ça, ses parents seront aussi mis au courant, car il n'a pas à se comporter ainsi.  
**Etwann, 14 ans**

Tu dois réexpliquer ce qui t'est arrivé à tes parents pour qu'ils aillent au collège en parler au principal. Car c'est très grave.  
**Roman, 15 ans**

## PAS TOUCHE

**J'ai été victime d'attouchements sexuels par un camarade de classe.** Au début, je lui en ai voulu, mais il a tout fait pour que je lui pardonne, alors on s'est réconciliés. Mes parents ont été mis au courant et ma mère a désiré porter plainte. Mais lorsqu'elle a su qu'on s'était réconciliés, elle m'a dit que je perdais toute crédibilité. Donc, on n'a rien fait...  
**Anonyme, 13 ans**

**Chère Anonyme, ce que t'a fait subir ton camarade de classe - si on peut appeler ça un camarade! - est très grave!** Tu dis qu'au début, tu lui en as voulu: c'est bien la preuve que tu n'étais pas consentante! C'est ce qu'on appelle une agression sexuelle! En outre, ce garçon a essayé de se faire pardonner pour que tu ne le dénonces pas. Il est donc bien conscient de ses actes. C'est pour cela - et parce que cette agression te perturbe beaucoup - que tu dois absolument en parler à l'assistant(e) social(e) et/ou à l'infirmier(ère) de ton collège. Rassure-toi, c'est leur métier d'écouter et d'aider les élèves. Tu pourras

leur raconter ta souffrance et ce qui t'est arrivé. Cela te permettra de réaliser que tu n'es pas coupable mais victime, et de ne pas ressentir de la honte. Ensuite, l'un(e) ou l'autre de ces professionnel(le)s sera obligé(e) de faire un signalement à la justice des mineurs (c'est la loi), sans donner le nom de ce garçon. Elles transmettront les infos que tu as données. Le système judiciaire évaluera si tu as besoin d'une aide particulière. **Je te conseille d'associer tes parents à ta démarche.** Ta mère comprendra que, si ce garçon t'a influencé pour que vous redeveniez amis, tu es victime d'un acte considéré comme un délit par la loi. Et même s'il est mineur, il est pénalement responsable et vous devez porter plainte. Plutôt que de l'envoyer au tribunal, les juges risquent de mettre en place des mesures alternatives comme un rappel à la loi sur les attouchements sexuels. Ils peuvent aussi lui imposer un suivi par un éducateur de la PJJ (Protection judiciaire de la jeunesse) pour qu'il ne recommence pas. Ou lui faire suivre un stage de formation civique d'environ un mois, durant lequel on lui rappellera ce que sont les agressions sexuelles. Quoi qu'il en soit, ton corps t'appartient et personne n'a le droit d'y toucher sans ton consentement! ■

Mes remerciements pour son aide à Noëlle Perreaux, assistante sociale à l'hôpital Antoine-Béclère (92).

TEXTE: SANDRINE POUVERREAU ILLUSTRATION: LINE HACHEM

## ADDICT AU PORNO

**Aidez-moi à me débarrasser de ce terrible vice: depuis presque un an, je suis addict aux sites porno.** Mes parents ne se doutent de rien (enfin, j'ai quand même un doute). Je me sens honteux, parfois même, je me hurle des injures à moi-même.  
**Anonyme, 14 ans**

**Je ne pense pas que tes parents laisseraient passer ça s'ils s'en étaient rendu compte, cher Anonyme...** OK, c'est un sujet ultra-gênant à aborder en famille, mais ils savent que les images pornographiques peuvent être perturbantes,

particulièrement pour une personne qui n'a pas la maturité suffisante. Ne sois pas trop dur avec toi, c'est normal que la sexualité te fascine à ton âge, mais la pornographie en donne une image très déformée. Tu veux reprendre le contrôle et ça, c'est déjà super! Quand tu ressens l'envie de te connecter, lance-toi dans autre chose: sport, jeux, bricolage... Ça ne marchera pas à chaque fois, mais tu auras aussi des succès! Si, malgré tout cela, la question continue de te perturber, alors fais-toi aider. Raconte à tes parents que tu es tombé sur des images porno et que celles-ci te restent dans la tête et t'embêtent. Ça les incitera à te prendre rendez-vous avec un(e) psychologue, qui t'aidera à t'en sortir. Bon courage! ■

Merci au Pr Bruno Falissard, pédopsychiatre, qui vient de publier *Soigner la souffrance psychique des enfants* (éd. Odile Jacob).

TEXTE: CHRISTOPHE FERNANDEZ

## TU AS D'AUTRES QUESTIONS ?

Tu trouveras davantage d'infos en lisant la rubrique "On se dit tout" d'Okapi, tous les 15 jours, ou auprès de ces différentes ressources.

### Fil santé jeunes

[filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

Numéro d'appel : 0 800 235 236  
(7j/7, de 9h à 23h)

**Corps, mal-être, amour et sexualité, problèmes relationnels, drogues...** Sur ce site, tu trouveras de nombreuses réponses à tes questions. Et si ce n'est pas le cas, tu peux entrer en contact direct avec des professionnels de la santé et de l'écoute, par téléphone, mail, chat individuel ou collectif. Le service est anonyme, confidentiel et gratuit.

### Allô enfance en danger

[allo119.gouv.fr](http://allo119.gouv.fr)

Numéro d'appel : 119 (7j/7, 24h/24)

Voici le numéro du Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger. **Si tu es en danger ou si tu risques de l'être** (ou bien si c'est le cas d'un autre enfant que tu connais), n'hésite pas à appeler. Les écoutants sauront prendre en charge ta demande. Le service est confidentiel (l'appel n'apparaît pas sur les factures) et gratuit.

### Drogues info service

[drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)

Numéro d'appel : 0 800 23 13 13 (7j/7, de 8h à 2h)

**Si toi ou un(e) ami(e) est tenté(e) par - ou est accro à - la cigarette, l'alcool, le cannabis ou tout autre produit addictif**, tu trouveras un max d'informations sur ce site. Si besoin, tu peux également entrer en contact avec des professionnels pour obtenir de l'aide, par chat ou par téléphone. Le service est gratuit.

### 3018

[3018.fr](http://3018.fr)

Numéro d'appel : 3018  
(du lundi au samedi de 9 h à 20 h)

**Ce service de l'Association e-Enfance est spécialisé dans les problèmes que tu rencontres dans tes pratiques numériques**: cyber-harcèlement, addiction aux écrans, violences à caractère sexiste ou sexuel... Tu trouveras sur le site de nombreux conseils, mais tu peux aussi solliciter des professionnels de l'écoute par tchat en direct, via Messenger et WhatsApp. C'est gratuit, anonyme et confidentiel. Il existe aussi une appli qui te propose un coffre-fort sécurisé où conserver des preuves de harcèlement (captures d'écran, photos).

### Non au harcèlement

[nonauharcèlement.education.gouv.fr](http://nonauharcèlement.education.gouv.fr)

Numéro d'appel : 30 20 (du lundi au vendredi, de 9h à 20h et le samedi, de 9h à 18h sauf les jours fériés)

Sur ce site du ministère de l'Éducation nationale, tu trouveras des conseils pour **signaler une situation de harcèlement scolaire**, que tu en sois victime ou témoin. Tu peux aussi obtenir de l'aide par téléphone auprès de conseillers. Le service est gratuit.

### Contre l'homophobie

[ecoute.contrelhomophobie.org](http://ecoute.contrelhomophobie.org)

Numéro d'appel : 0 810 20 30 40  
(0,06 €/min + prix appel) ou 01 41 83 42 81  
(gratuit selon forfait), 7j/7, de 8h à 23h.

Le ministère de l'Éducation nationale propose un **service d'écoute et d'aide pour les victimes et témoins d'homophobie et de transphobie**. Tu peux y signaler un acte malveillant (insulte, violence...) envers une personne à l'orientation sexuelle différente et te faire aider par des écoutants. Le service est anonyme et confidentiel. Les échanges peuvent se faire par tchat individuel et par mail.