

SUZANNE VALLIÈRES

# Les Psy-trucs

*pour les préados  
de 9 à 12 ans*

PARENTS  
AUJOURD'HUI



 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

# Table des matières

Préface .....	7
La puberté, une période de grands changements.....	11
Mon jeune est-il accro à la techno? (Ordinateur, jeux vidéo, cellulaire...) .....	23
Nos préados et l'école .....	47
Mon préadolescent est impoli et irrespectueux .....	71
Le mensonge.....	83
Le stress et l'anxiété de performance chez nos jeunes .....	95
L'hypersexualisation.....	113
Nos préados et l'argent de poche.....	123
L'intimidation chez nos jeunes .....	133
Il défie notre autorité! La discipline.....	151
Le déficit d'attention et l'hyperactivité à la préadolescence .....	169
Peut-il « se garder » seul à la maison?.....	185
L'importance grandissante des amis dans sa vie.....	195
La transition vers l'école secondaire .....	207
Médiagraphie .....	219

La puberté,  
une période de grands  
changements

*Les questions que tout parent se pose :*

- \* **En quoi consiste la puberté ?**
- \* **À quel âge mon enfant commence-t-il sa puberté ?**
- \* **Quels sont les changements physiques et psychologiques liés à la puberté ?**
- \* **Pourquoi l'image corporelle est-elle si importante à cet âge ?**
- \* **Comment aider mon jeune à traverser sereinement cette période difficile ?**
- \* **Comment aborder la sexualité avec mon préadolescent ?**

Du jour au lendemain, votre fils s'est transformé en géant et sa voix a mué. À certains moments, il peut vous faire un gros câlin et, quelques minutes plus tard, hurler de colère parce que vous êtes entré dans sa chambre sans frapper. Votre fille a eu ses premières règles, alors qu'il n'y a pas si longtemps, vous la voyiez encore jouer avec ses poupées. La raison de tout cela est bien simple : ils ont entamé cette période très importante de leur vie que nous appelons la « puberté ».

### **En quoi consiste la puberté ?**

Le terme « puberté » provient du latin *pubere*, qui veut dire « se couvrir de poils ». Ce processus, que vivent tous les êtres humains, nous amène vers la maturité — physique, mentale et sexuelle. C'est donc une transition entre l'enfance et le monde des adultes qui débute

# La puberté, une période de grands changements

tout doucement, avant l'adolescence<sup>1</sup> proprement dite, et qui durera des années.

Cette fameuse puberté s'amorce lorsque les glandes sexuelles (ovaires ou testicules) commencent à libérer des hormones sexuelles. Le corps subit alors plusieurs transformations. On peut d'ailleurs observer de grandes différences physiques entre les préadolescents, selon l'âge auquel ils entament leur puberté : certains ont déjà fini de grandir, alors que d'autres sont encore très petits. Sur le plan de la maturité émotionnelle, les différences sont également notables : par exemple, certains sont encore très axés sur le jeu, tandis que d'autres pensent déjà aux relations amoureuses.

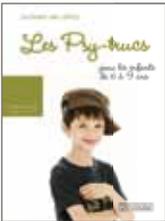
La puberté amène donc son lot d'émotions et de grands bouleversements physiques et psychologiques. Jamais, depuis sa première année de vie, l'enfant n'aura connu une période aussi intense et accélérée de changements physiques, sociaux et affectifs. Ce n'est donc pas une étape facile pour les jeunes. Les transformations qu'ils constatent dans leur corps suscitent chez eux une certaine remise en question, parfois même une inquiétude, et nécessitent de leur part une grande capacité d'adaptation.

Sur le plan psychologique, leurs besoins changent également : ils réclament de plus en plus qu'on leur fasse confiance, désirent « se garder » seuls, demandent de l'argent de poche et plus de liberté (se promener seuls à vélo, aller au centre commercial, etc.). En même temps, ils sont encore dépendants de leurs parents, ce qui est parfaitement normal. En fait, la préadolescence est souvent une très belle période : notre jeune est autonome, il n'a pas besoin d'être constamment surveillé et, si on lui refuse quelque chose, il n'argumente pas outre mesure, comme pourrait le faire un adolescent !

---

1. La préadolescence (de 9 à 12 ans environ) marque le début de la puberté, alors que l'adolescence (de 13 à 17 ans environ) en est le sommet.

- Mon enfant est-il accro à la technologie (ordinateur, jeux vidéo, téléphone cellulaire, etc.)?
- Comment savoir si mon préadolescent est victime d'intimidation?
- À quel âge devrais-je commencer à lui donner de l'argent de poche?
- Quels changements importants surviennent au début de l'école secondaire?
- Comment aider mon jeune à vivre moins d'anxiété?
- Pourquoi la discipline est-elle importante à la maison?



Ce livre apporte des réponses claires aux questions que beaucoup de parents se posent au sujet du **développement** de leur enfant de **9 à 12 ans**. Il démythifie certaines notions relatives à l'évolution de l'enfant, en présentant trucs et conseils qui **faciliteront la vie des parents**. Chaque thème est résumé en **psy-trucs simples et à la portée de tous**, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.



La psychologue **Suzanne Vallières** livre le fruit de ses vingt années d'expérience auprès des jeunes en tant que formatrice spécialisée, thérapeute, conférencière et... mère de trois enfants! Elle collabore régulièrement à diverses publications et est l'auteur des best-sellers de la série « Les Psy-trucs ».