

Grandir

CEPIA



Comment mon corps grandit-il ?

Ton corps est en train de changer



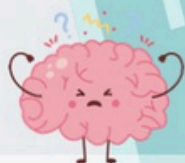
Qui suis-je ?

Tu apprends à te connaître



Qu'est-ce que je ressens ?

On apprend à gérer ses émotions



Avec qui est-ce que je me sens bien ?

Ton cercle d'amis et de connaissances change



V.I.V.R.E.² pour une croissance saine



V - Varier son alimentation

Pendant la puberté, ton corps se développe rapidement et cela nécessite de bonnes compétences alimentaires :

- **Structuré** : Tu manges à heures fixes : petit-déjeuner, déjeuner, dîner et deux ou trois collations.
- **Sain** : Tu manges des aliments différents chaque jour ; tout est bon, mais ton corps a besoin de certains aliments en plus grande quantité. La pyramide alimentaire peut te guider.
- **Suffisant** : Ecoute ton corps et mange autant que nécessaire pour bien grandir.
- **Savoureux** : Fais-en des moments agréables et profite pleinement de tes pauses tout au long de la journée. Évite les distractions causées par les écrans.

I - Intégrer du mouvement plaisir

Le mouvement est important pour ton corps et ton esprit : faire du vélo, danser, jouer, ou simplement se lever. Choisis une activité qui te plaît et qui te donne de l'énergie.

- **Écoute ton corps** et découvre la quantité d'exercice qui te convient.
- **Fais de l'exercice** pour t'aider à grandir et à te renforcer, et non pour perdre du poids.
- Si tu restes assis longtemps, **lève-toi de temps en temps** ou bouge. C'est bon pour tes muscles et tes articulations.

V - Veiller à son sommeil

Bien dormir est essentiel à votre développement et contribue à maintenir votre corps et votre esprit en pleine forme.

- Couche-toi à peu près à la **même heure chaque jour** et lève-toi à heure fixe.
- **Détends-toi avant de te coucher**, par exemple en lisant un livre ou en écoutant de la musique douce.
- Assure-toi que ta **chambre** soit calme, sombre et fraîche.
- **Évite** la caféine, les repas principaux et les écrans (téléphone, tablette, télévision) juste **avant de te coucher**.
- Veille à passer suffisamment de **temps à l'extérieur pendant la journée** et à bénéficier d'une **lumière naturelle** suffisante.

R - Réguler ses émotions

À la puberté, les émotions peuvent **surgir soudainement** et être beaucoup **plus intenses** qu'auparavant. Cela peut être déroutant. Prends le temps d'apprendre à les gérer.

- **Reconnais tes émotions** : Prends un instant pour réfléchir à ce que tu ressens ; n'essaye pas de les refouler immédiatement.
- **Laisse tes émotions s'exprimer** : Le fait de ressentir de plus en plus d'émotions est un signe que ton corps évolue. Cela fait partie de la croissance.
- **Écoute tes émotions** : Demande-toi : Que se passe-t-il ? Qu'est-ce que je ressens ? À quoi est-ce que je pense ? Et comment cela se manifeste-t-il dans mon corps ou mon comportement ?
- **Trouve des moyens de gérer tes émotions** : Partage tes sentiments avec une personne de confiance, fais quelque chose qui te distrait, prends soin de toi ou fais de l'exercice pour relâcher la tension.

E - Etre bienveillant(e) envers soi

Ton corps change rapidement. Prends soin de toi, comme un bon COPAIN :

- **Changer** son regard sur l'idéal de beauté : Ne te focalise pas uniquement sur ton apparence. Tu es bien plus que cela.
- **Oser** s'accepter : Personne n'est parfait. Apprends à t'accepter, même avec tes imperfections.
- **Prendre** soin de soi : Fais des choses que tu aimes et qui te dynamisent.
- **Apprécier** ce que son corps fait pour nous : Réfléchis à ce dont ton corps est capable ; bouger, ressentir, rire, danser...
- **Identifier** ce qui nous fait du bien : Sois fier(fière) de tes réussites et de qui tu es.
- **Nuancer** et analyser les informations reçues : Ce que tu vois en ligne est souvent retouché ou filtré. Ne te compare pas à cette image parfaite.

E - Entourage

Tes amis et ton entourage peuvent te soutenir, te permettre de t'amuser et t'aider à te découvrir. Les échanges en ligne y contribuent également, mais se voir en personne est essentiel pour se sentir véritablement connecté.

Tu peux contribuer à créer et à entretenir de bonnes relations en :

- **Sois toi-même** et fais ce qui te plaît.
- **Ecoute** les autres et exprime tes pensées et tes sentiments.
- Passe du **temps** avec des personnes qui te respectent et qui te donnent de l'énergie.

