



VANDERBILT KENNEDY CENTER

# Un corps en bonne santé

**pour les  
garçons**



**Un guide sur la puberté pour les garçons souffrant  
d'un handicap à l'attention des parents**

# Table des matières

**I. Oh non ! Voilà, la puberté commence p 3**

- Parler à mon fils de ces choses

**II. Pas de loque affalée devant la télé ! Aider votre fils à rester actif p. 4**

- Comment commencer

**III. Beurk ! Qu'est-ce que c'est que cette odeur ? p. 5-7**

- Encourager une bonne hygiène
- Problèmes courants

**IV. S'il te plaît, pas ici ! p. 8-9**

- Comportements appropriés et déplacés en public
- Enseigner ces compétences à mon fils
- Toucher ses parties intimes

**V. Pairs, hormones et sautes d'humeur p. 10-11**

- Comment aider votre fils à être à l'aise socialement
- Les humeurs et les sentiments
- Plus que « lunatique »

**VI. Il faut bien que jeunesse se passe p. 12-13**

- Les éjaculations nocturnes
- Préparer mon fils aux éjaculations nocturnes
- Les érections
- Les petites choses qui peuvent être utiles
- Slips ou caleçons

**VII. Ressources p. 15.**

Une annexe comprenant des histoires sociales et des supports visuels est disponible au téléchargement à l'adresse [vkc.vumc.org/HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

Une annexe et des supports visuels sont disponibles en ligne à l'adresse [vkc.vumc.org/HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

La puberté peut être une période stressante et déroutante, en particulier pour vous et votre fils atteint d'une déficience intellectuelle et/ou d'un trouble du développement (DI/TD). Malgré des retards dans d'autres domaines, les enfants atteints de DI/TD entrent généralement dans la puberté à peu près au même moment que les autres enfants de leur âge. Certains garçons atteints de DI/TD, notamment ceux qui souffrent de spina bifida et d'infirmité motrice cérébrale, peuvent commencer leur puberté de manière précoce. Cette boîte à outils vous fournit des ressources et des conseils sur la manière d'aborder ces sujets délicats avec votre fils.

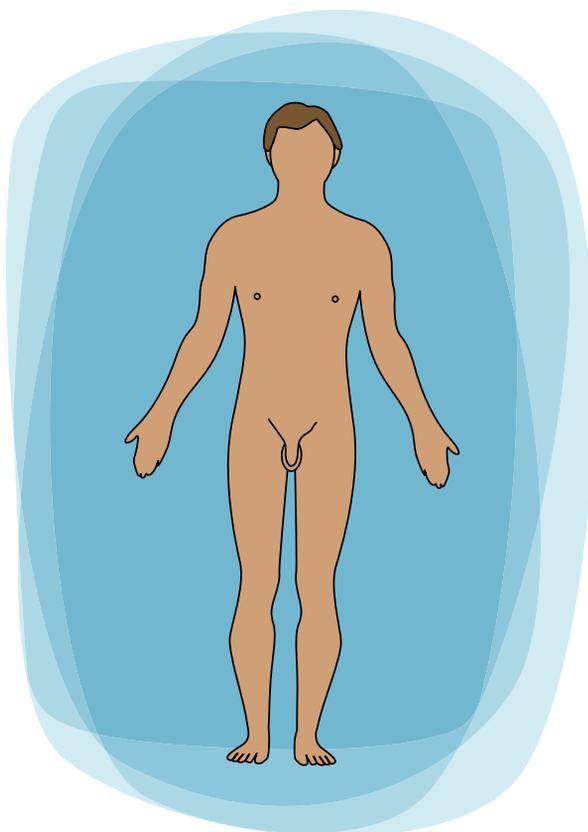
## Parler à mon fils de ces choses

**Commencez tôt.** Parlez-en avec votre fils avant que les signes évidents de la puberté ne se manifestent.

**Apprenez-lui les parties du corps.** Utilisez les mots formels pour désigner les parties du corps (par exemple, pénis, érection) et les fonctions corporelles (par exemple, uriner, éjaculer). Cela évite toute confusion et donne à votre fils des mots qu'il utilisera plus tard lorsqu'il apprendra ce qu'est la puberté, la propreté et la reproduction. Consultez l'annexe « Enseigner les parties du corps » pour obtenir un support visuel que vous pouvez utiliser pour enseigner à votre fils les noms des parties du corps et la façon dont son corps se transforme.

**Utilisez des supports.** Vous savez de quelle manière votre enfant apprend le mieux. Enseignez-lui la puberté de la même façon que vous enseignez d'autres sujets importants. Par exemple, si votre fils apprend mieux par la répétition, décomposez l'information en faits simples que vous réviserez souvent. S'il apprend mieux avec des images, essayez d'utiliser des supports visuels ou des histoires sociales. Ces supports rendent les sujets difficiles à comprendre plus clairs. Passez en revue les supports que nous avons développés pour avoir des idées sur la façon d'enseigner les compétences (voir l'annexe « Enseigner les parties du corps »). Modifiez-les pour les adapter au style d'apprentissage de votre fils.

**Demandez conseil à un professionnel.** Parlez aux médecins, aux enseignants ou aux thérapeutes de votre fils pour avoir d'autres idées. ■



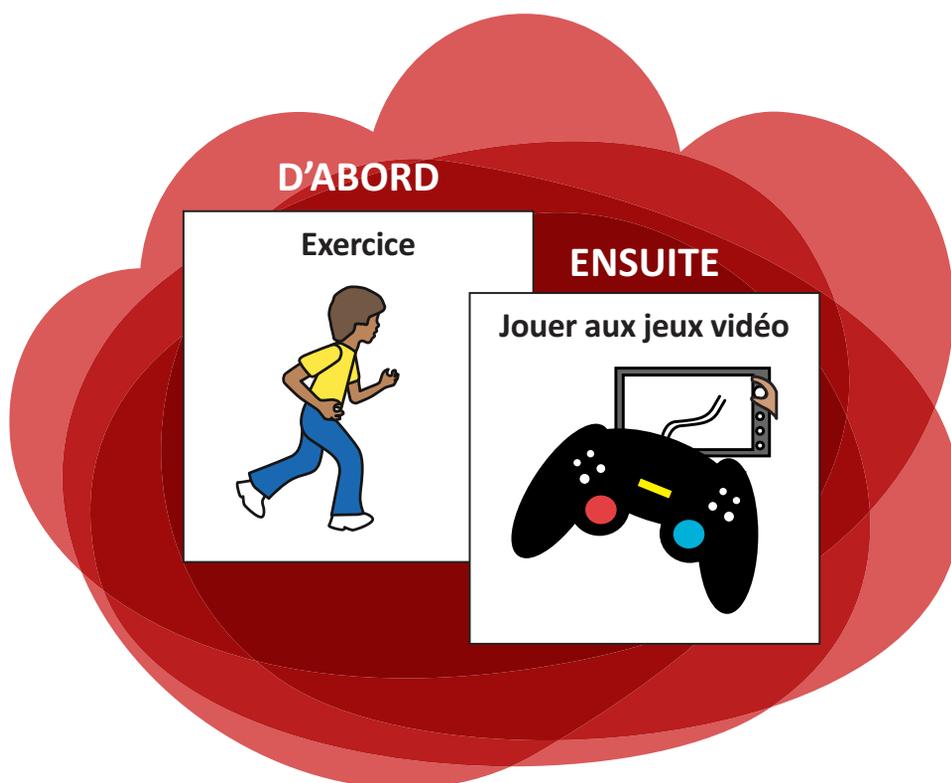
Il est important d'apprendre à votre fils à être en bonne santé dès son plus jeune âge. Les changements hormonaux et certains médicaments peuvent entraîner une prise de poids pendant la puberté. L'exercice régulier et une alimentation saine peuvent empêcher la prise de poids et améliorer l'humeur et l'estime de soi. Prendre ces habitudes saines dès le plus jeune âge est le meilleur moyen d'aider votre enfant à devenir un adulte actif.

### Comment commencer

**Prévoyez des activités physiques.** Veillez à ce que votre fils ait chaque jour un moment prévu pour se dépenser, par exemple en faisant des randonnées, des jeux à l'extérieur ou du vélo. S'il a du mal à se lancer, proposez-lui plusieurs options ou faites l'activité avec lui ! Intégrez des activités physiques amusantes à la routine quotidienne de votre famille.

**Demandez conseil à un professionnel.** Si votre fils souffre d'un handicap moteur, demandez à son médecin, à son ergothérapeute ou à son kinésithérapeute de vous donner des idées d'exercices sûrs. Recherchez dans votre région des activités sportives adaptées ou compatibles qui sont conçues pour les adolescents souffrant d'un handicap ou qui prévoient des aménagements pour inclure votre enfant.

**Faites en sorte que l'exercice soit gratifiant.** Au fur et à mesure que votre fils grandit, passez du « temps de jeu » à l'exercice, au sport ou aux activités familiales (comme une promenade ensemble). Si votre enfant n'aime pas l'exercice, vous pouvez l'encourager en le récompensant après l'activité. À cet âge, il est bon d'offrir des récompenses qui ne sont pas de la nourriture. Essayez d'utiliser des supports visuels tels qu'un tableau « D'abord/Ensuite ». Par exemple, montrez-lui « D'abord l'exercice » suivi de quelque chose qu'il aime, comme « Ensuite les jeux vidéo ». Vous trouverez à l'annexe du tableau « D'abord/Ensuite » un modèle vierge que vous pouvez essayer à la maison. ■



## Encourager une bonne hygiène

Une bonne hygiène peut améliorer l'estime de soi et l'indépendance de votre fils. De bonnes habitudes d'hygiène peuvent également réduire le temps que vous passez à accomplir ces tâches pour lui.

**Réalisez un livre d'images.** Un livre d'images peut être un bon point de départ pour enseigner l'hygiène personnelle. Vous pouvez le créer avec votre fils. La quantité d'informations (plus ou moins d'images) dépend du niveau de lecture et de la mémoire de votre enfant. Incluez des images des produits nécessaires (par exemple, un gel douche spécifique, un déodorant, un rasoir), ainsi qu'un programme visuel des étapes à suivre pour les utiliser. Ce livre d'images peut également aider votre fils à sélectionner des articles lorsque vous faites les courses ou à rassembler les articles nécessaires à des tâches spécifiques, comme la douche. Utiliser un livre d'images peut lui donner un sentiment de contrôle et de responsabilité dans l'accomplissement des tâches d'hygiène.

**Créez des kits d'hygiène.** Pensez à fabriquer des kits d'hygiène pour différentes tâches. Vous pouvez utiliser de vieilles boîtes à chaussures, des bacs en plastique transparent ou des paniers. Demandez à votre fils de vous aider à choisir les contenants. Sur l'extérieur de la boîte, mettez des images ou une liste des articles contenus dans la boîte et une image de la tâche principale (par exemple, se raser). Consultez l'annexe « *Encourager une bonne hygiène* » pour découvrir des images que vous et votre fils pouvez utiliser pour créer un kit.

Voici quelques exemples de kits et de contenu :

- **Douche** : shampooing, après-shampooing, nettoyant pour le visage, savon
- **Hygiène dentaire** : brosse à dents, dentifrice, fil dentaire, bain de bouche
- **Rasage** : rasoir, mousse à raser, photos des parties du visage à raser
- **Routine matinale** : lotion pour le corps, déodorant, lingettes nettoyantes pour le visage, crème pour le visage, brosse à cheveux

## Problèmes courants : les cheveux sales

Lorsque les enfants entrent dans la puberté, ils peuvent avoir besoin de se laver les cheveux plus fréquemment. Votre fils peut avoir du mal à garder ses cheveux propres parce que les aspects moteurs de la tâche peuvent être difficiles. Il peut trouver la sensation du shampooing ou de l'eau désagréable. Certains enfants atteints de DI/TD ne prêtent pas attention à ce que font ou portent leurs camarades de classe. C'est pour cette raison qu'ils ne comprennent pas qu'il est important d'avoir les cheveux propres d'un point de vue social.

- **Faites-en une habitude.** Établissez une routine pour montrer à votre fils la fréquence à laquelle il doit accomplir les tâches d'hygiène et les étapes à suivre pour les accomplir. Consultez l'annexe « *Encourager une bonne hygiène* » pour un exemple de routine pour la douche.
- **Chanter sous la douche.** Pour aider votre fils à savoir combien de temps il doit rester sous la douche ou dans la baignoire, créez un CD de musique contenant quelques chansons correspondant à la durée de la douche ou du bain. Chaque changement de chanson peut lui indiquer quand passer à l'étape suivante de la routine.
- **Optez pour la douceur.** Votre enfant déteste se laver les cheveux avec les mains ? Laissez-le utiliser une éponge douce pour appliquer le shampooing. Si la pression de l'eau dérange votre enfant, laissez-le utiliser une tasse ou un pichet pour se rincer les cheveux ou utilisez une pomme de douche à pression réglable.
- **Une image vaut mille mots.** Rédigez une histoire qui explique l'importance de se doucher tous les jours et d'avoir les cheveux propres. Amusez-vous. Prenez une photo de votre fils et d'autres membres de la famille lorsqu'ils se réveillent le matin (les cheveux en bataille, etc. !), puis lorsqu'ils sont propres et habillés. Parlez de ce que les autres pourraient penser si vous alliez au travail ou à l'école comme si vous veniez de vous lever.

#### Problèmes courants : transpiration et odeur corporelle

Les glandes sudoripares deviennent plus actives pendant la puberté ; il est donc important d'apprendre aux garçons à contrôler les odeurs corporelles en utilisant un déodorant, en changeant de vêtements tous les jours, en lavant leurs vêtements sales toutes les semaines et en se lavant.

- **N'oubliez pas vos supports visuels.** Utilisez des listes de contrôle et des histoires pour rappeler à votre fils les étapes à suivre pour se laver et pourquoi. Consultez l'*annexe « Encourager une bonne hygiène »* pour un exemple d'histoire sur la gestion de la transpiration et des odeurs corporelles.
- **Routine d'action.** Si votre fils a besoin qu'on lui rappelle quelle partie du corps il doit ensuite frotter, vous pouvez utiliser une routine d'action qui indique l'action ou l'étape suivante. Incluez le shampooing et le rinçage, ainsi que les parties du corps à laver avec du savon. Plastifiez la routine pour qu'elle puisse être accrochée dans la douche. Vous pouvez également utiliser une vieille poupée Ken®, une figurine ou une poupée en papier plastifié. Séparez et numérotez chaque partie du corps. Fixez la poupée au mur de la salle de bain ou de la douche avec du velcro. Au fur et à mesure que votre fils lave chaque partie du corps, il peut placer cette partie du corps de la poupée dans un récipient étiqueté « terminé ».
- **Obstacles.** Si l'application du déodorant est physiquement difficile pour votre fils, essayez différents types de déodorants, comme le déodorant en spray ou le déodorant à bille. S'il a des difficultés à se laver de manière autonome en raison d'une déficience motrice, essayez des équipements adaptés tels que des sièges de bain, une pomme de douche amovible, des gants de toilette ou des brosses pour la douche à long manche/prise facile.
- **Un parfum trop fort.** Impliquez votre fils dans le choix des produits d'hygiène, notamment en ce qui concerne le parfum. Certains enfants préfèrent les produits non parfumés s'ils sont gênés par les odeurs fortes. De nombreux produits étiquetés « pour peau sensible » ne sont pas parfumés.
- **Acné.** Chez certains adolescents, l'acné peut être un problème en raison de l'augmentation du sébum dans la peau, des changements hormonaux, de l'hygiène et même de la génétique. Demandez au médecin de votre enfant s'il existe des médicaments sûrs contre l'acné en vente libre, tels que des crèmes, des lotions ou des produits nettoyants contenant des médicaments comme l'acide salicylique ou le peroxyde de benzoyle. Prenez une photo du visage de votre enfant ou faites-en un dessin. Entourez les zones où des médicaments doivent être appliqués quotidiennement.

Apprenez à votre enfant à éviter les zones sensibles comme les yeux, les narines et la bouche. Pensez également à utiliser des lingettes imprégnées du médicament pour faciliter l'application. Si votre adolescent souffre d'acné corporelle, il existe également des nettoyants médicamenteux pour le corps.



## Problèmes courants : poils et rasage

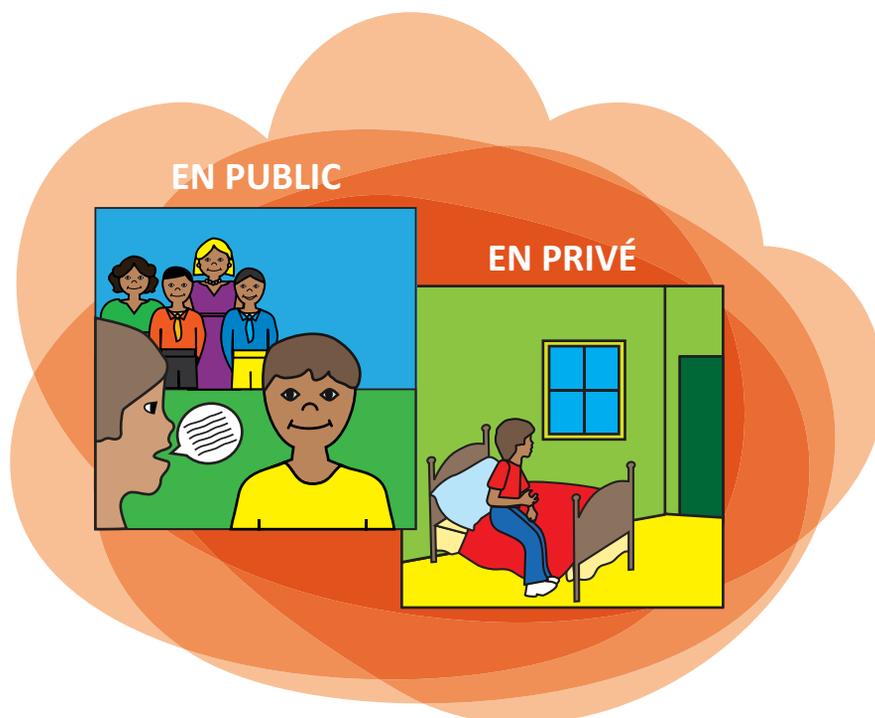
Les poils commencent à pousser et à changer pendant la puberté. Utilisez un dessin du corps masculin (comme celui de l'annexe « Enseigner les parties du corps ») pour montrer à votre fils où poussent les poils afin de le préparer à l'évolution de son corps. Certains adultes et adolescents veulent se raser les poils.

- **Montrez à votre fils comment se raser.** Laissez votre fils vous regarder vous ou un frère plus âgé se raser et énumérez les étapes. Demandez-lui de s'entraîner avec vous, étape par étape. Notez ou prenez des photos de chaque étape pour savoir dans quel ordre les effectuer. Pour l'aider à se rappeler où il faut se raser et quels endroits éviter, utilisez la photo ou le dessin d'une personne et coloriez ou numérotez les zones qui doivent être rasées.
- **Fixez des jours de rasage.** Si votre fils peut se raser (ou le fait avec de l'aide), utilisez un calendrier avec des images ou des coches pour lui rappeler à quelle fréquence il doit se raser et quand il doit changer de rasoir.
- **Limitez la mousse à raser.** Si votre enfant a besoin d'aide pour contrôler les quantités ou à appuyer sur l'aérosol, essayez des mousses à raser au format voyage ou un blaireau.
- **Choisissez le rasoir adéquat.** Les garçons qui ont du mal à effectuer des tâches de motricité fine peuvent utiliser des rasoirs électriques plutôt qu'un rasoir traditionnel avec une lame. Si vous préférez le rasoir traditionnel à lame, demandez à votre ergothérapeute de vous proposer des rasoirs lestés ou une poignée universelle pour le rasoir afin d'améliorer la prise en main du rasoir.

## Problèmes courants : des dents propres et une haleine fraîche

- **Créez une routine visuelle des étapes.** Utilisez des images pour montrer les étapes du brossage des dents. Consultez l'annexe « Encourager une bonne hygiène » pour découvrir des images qui aideront votre fils à se brosser seul les dents.
- **Choisissez la brosse à dents adéquate.** Une brosse à dents vibrante ou lestée peut aider les enfants qui ont des difficultés à tenir une brosse à dents et à se brosser les dents seuls. Optez pour une brosse à dents à poils souples.
- **Montrez-lui quand et à quelle fréquence se brosser les dents.** Intégrez le brossage dans l'emploi du temps quotidien de votre fils en lui rappelant par des images. Des minuteurs peuvent l'aider à se rappeler combien de temps il doit se brosser les dents. Les dentistes recommandent une durée de brossage de deux minutes ! ■





### Comportements appropriés et déplacés en public

Votre fils fait-il ou dit-il parfois en public des choses que vous souhaiteriez qu'il ne dise ou ne fasse pas ? Votre enfant a besoin d'aide pour apprendre ce qu'il peut faire en public et ce qu'il peut faire en privé. Les comportements privés comprennent des choses comme aller aux toilettes, émettre des gaz, se toucher les parties intimes pour quelque raison que ce soit et changer de vêtements, parmi bien d'autres. L'adoption de comportements socialement appropriés aidera votre fils à s'intégrer et réduira les risques d'intimidation ou de maltraitance. Les enfants qui savent faire la différence entre un comportement approprié et un comportement déplacé en public risquent moins d'avoir des problèmes avec l'école ou la police en grandissant.

### Enseigner ces compétences à mon fils

- **Commencez tôt.** Parlez en famille des comportements publics et privés et fixez des règles de base, telles que : « Nous ne sommes nus que dans la salle de bain ou dans notre propre chambre avec la porte fermée » ou « Nous mettons nos vêtements ou notre pyjama avant de quitter la salle de bain ou la chambre ». Rappelez les règles à votre enfant en utilisant des mots simples ou des images. Utilisez les mêmes règles pour tous les membres de la famille !
- **Utilisez des supports visuels.** Dressez une liste des lieux publics et des lieux privés. Vous pouvez ensuite donner des exemples de comportements acceptables dans chaque contexte. Utilisez des supports visuels pour aider votre fils à comprendre et à se souvenir de ces règles. Consultez l'*annexe « Comportements publics et privés »* pour obtenir des idées et des images imprimables pour enseigner les concepts *public* et *privé*.
- **Utilisez des histoires.** Les histoires peuvent également aider votre enfant à comprendre ces règles et leur raison d'être. Réfléchissez aux comportements qui posent problème à votre enfant et écrivez une histoire qui établit des règles claires sur le moment et l'endroit où ce comportement est acceptable. Consultez l'*annexe « Comportements publics et privés »* pour une histoire sur les comportements publics et privés.

- **Réorientez votre enfant.** Dites à votre fils où il doit se rendre pour avoir des comportements privés en utilisant des mots simples ou des images. Par exemple, dites-lui quelque chose comme « Tu peux faire ça dans ta (chambre, salle de bain) » ou montrez-lui un support visuel portant la mention « Privé ». Dirigez-le vers une zone privée lorsqu'il fait des choses telles que toucher ses parties intimes ou ajuster ses sous-vêtements.
- **Quand l'intimité ne peut pas être privée.** Certains garçons auront besoin d'aide pour accomplir des tâches privées, comme s'habiller, se laver ou aller aux toilettes. Apprenez à votre fils comment et à qui demander de l'aide pour ces comportements privés lorsqu'il se trouve dans des lieux publics, comme une école ou un restaurant. Vous pouvez par exemple lui apprendre à planifier, à demander calmement, à utiliser des cartes illustrées ou à faire des gestes.

## Toucher ses parties intimes

Tous les enfants découvrent un jour ou l'autre leurs parties intimes. Chaque famille a ses propres valeurs et croyances concernant ce comportement, et il est normal d'enseigner à votre enfant ce que votre famille croit. Se toucher est une étape normale du développement des garçons et des filles, et il est presque impossible d'arrêter complètement ce comportement. Apprendre à votre fils quand et où ce comportement est autorisé est sans doute la meilleure option. Le punir, lui faire honte ou lui accorder beaucoup d'attention peut en fait l'inciter à le faire davantage. Votre enfant risque également d'être moins enclin à vous poser des questions importantes, à vous ou au médecin.

Il est important de connaître les faits. Toucher ses parties intimes ne rend pas aveugle, ne rend pas fou, ne retarde pas la croissance et n'endommage pas les parties du corps. Ce n'est pas non plus toujours associé à des pensées sexuelles. Certains jeunes se touchent parce que c'est une expérience sensorielle apaisante. D'autres enfants touchent leurs parties intimes parce qu'elles les démangent ou leur font mal, ce qui peut être le signe d'une infection. Si votre enfant se touche tellement que cela l'empêche de faire d'autres activités, si vous remarquez que sa peau est irritée ou si vous avez d'autres inquiétudes, parlez-en à un médecin.

Vous pouvez apprendre à votre enfant quelles parties du corps sont des « parties intimes » en les décrivant comme les parties du corps couvertes par un maillot de bain ou un sous-vêtement. Vous trouverez des exemples d'images et d'histoires sociales pour parler des parties intimes et du toucher dans l'*annexe « Parties intimes »*.

Si votre fils touche ses parties intimes en public, vous devez mettre fin à ce comportement rapidement et discrètement.

Vous pouvez utiliser un support visuel pour lui rappeler la règle, comme « Pas de mains dans le pantalon » ou un support visuel pour indiquer un comportement qu'il ne peut pas faire en même temps, comme « Mains sur la table ». Utilisez un support visuel « D'abord/Ensuite » : « Se laver les mains » puis « Récompense » pour interrompre le comportement. Avant de sortir, pensez à apporter des activités qui lui occuperont les mains, comme un objet à manipuler ou un jeu de poche. Si vous êtes à la maison, vous pouvez utiliser un support visuel pour lui donner le choix entre « Pas de mains dans le pantalon » ou aller dans un endroit « privé ». ■



La puberté peut être difficile pour tous les enfants. Les amis, les compétences sociales et l'apparence comptent davantage. Votre fils peut avoir besoin d'aide pour gérer le stress et s'intégrer à son groupe de camarades. Au fur et à mesure que les enfants passent de l'école primaire au collège et au lycée, les vêtements, les fréquentations et la conduite deviennent plus importants. Les différences de développement peuvent devenir plus visibles. Pensez aux situations sociales auxquelles votre fils sera confronté et à la façon dont des éléments tels que les vêtements, les coupes de cheveux et les centres d'intérêt adaptés à son âge peuvent avoir un impact sur son « monde social ».

### Comment aider votre fils à être à l'aise socialement

**Faites-le participer à des activités qu'il aime avec d'autres jeunes de son âge.** Trouvez des groupes qui font des choses que votre fils aime, comme des sports individuels ou d'équipe, un club qui correspond à ses centres d'intérêt ou un groupe de jeunes. Discutez avec le responsable du groupe des besoins de votre fils et des moyens de l'intégrer. Contactez les groupes de défense locaux pour en savoir plus sur ce qui est disponible dans votre région. S'il n'existe pas de groupe approprié, envisagez d'en créer un.

**Parlez à l'enseignant ou au conseiller scolaire de votre fils de la formation à la sensibilité des pairs.** Des programmes existent pour aider les autres enfants à comprendre les forces et les difficultés de votre enfant. En expliquant à vos pairs pourquoi votre fils présente des différences en matière de communication, d'apprentissage et/ou de mobilité, vous pouvez renforcer l'empathie et la compréhension. De nombreux groupes proposent des « boîtes à outils », des sites internet et des listes de ressources locales pour aider à promouvoir la sensibilité et l'inclusion des pairs. Consultez les ressources énumérées à la page 15.

**Coupe de cheveux.** Emmenez votre fils se faire couper les cheveux et optez pour une coupe qui convient à son âge. Grandir, c'est aussi avoir des vêtements et des coiffures qui ressemblent à ceux de ses camarades. Même si ce n'est pas votre priorité, cela peut être important pour votre fils et ses camarades.

- Consultez des magazines et parlez à d'autres parents pour trouver des idées de styles. Pensez à des coupes de cheveux faciles à entretenir. Laissez-le choisir des photos de coupes de cheveux qu'il aime et montrez-les au coiffeur.
- Fixez le rendez-vous à un moment où le salon est moins fréquenté et envisagez de demander un rendez-vous plus long au cas où votre fils aurait besoin d'une pause. Prévoyez des distractions, comme une tablette ou un jeu électronique, pour l'aider à tolérer la coupe de cheveux.
- Discutez avec l'ergothérapeute de votre fils de ses compétences en matière de soins personnels (comme le brossage et le coiffage des cheveux) et de l'équipement adapté qui peut l'aider à être indépendant.

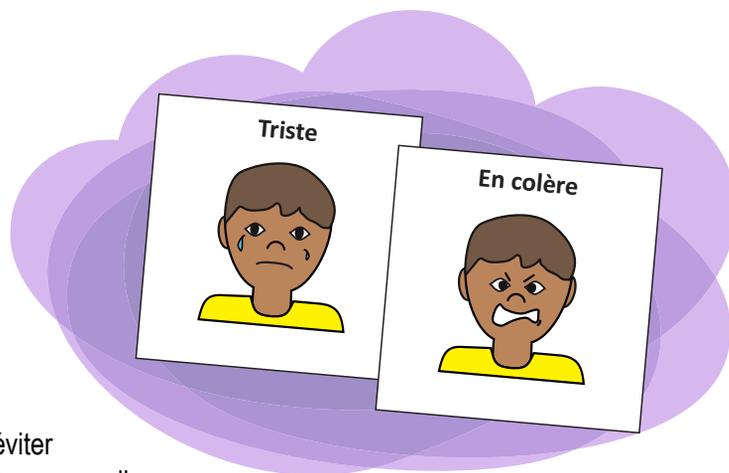
**Vêtements.** Lorsque vous achetez des vêtements pour votre fils, il est important de tenir compte des tendances vestimentaires adaptées à son âge. Que portent les autres enfants lorsque vous rendez visite à votre enfant à l'école ? Pour savoir où les autres adolescents se procurent leurs vêtements, vous pouvez consulter des magazines, parler à d'autres parents ou emmener un frère ou un cousin plus âgé avec vous lorsque vous faites vos achats.

Si votre fils est capable de faire des choix, proposez-lui différentes options vestimentaires. Vous pouvez l'emmener faire du shopping, acheter et étaler plusieurs chemises parmi lesquelles il pourra choisir, ou utiliser un tableau de choix avec des images. Si votre enfant a des préférences vestimentaires marquées ou des difficultés avec les boutons, les fermetures éclair et les boutons-pression, et que vous souhaitez qu'il envisage d'autres options, essayez d'introduire progressivement de nouvelles chemises ou de nouveaux pantalons. Gardez à l'esprit le confort, la coupe et les couleurs et textures préférées de votre fils. Utilisez une histoire sociale pour expliquer comment les enfants, les adolescents et les adultes s'habillent différemment. Par exemple, le fait de remplacer les chaussures à velcro par des chaussures à enfiler ou de couvrir les gaines élastiques par des chemises non rentrées peut aider votre fils à

s'habiller davantage comme ses pairs.  
Travaillez avec votre ergothérapeute sur les compétences vestimentaires.

## Que faire si mon fils y est indifférent ?

La puberté et l'adolescence sont synonymes d'indépendance accrue et d'expression de l'individualité. Même si les vêtements ne semblent pas avoir d'importance pour votre enfant, de petites choses comme un style de pantalon différent ou une nouvelle coupe de cheveux peuvent l'aider à se sentir intégré et à éviter les moqueries. En l'aidant à paraître et à s'habiller comme il le souhaite, vous aiderez peut-être vos camarades à découvrir la beauté intérieure de votre fils !



**Dispositifs de communication améliorée.** Si votre fils utilise un dispositif de communication avec production vocale, assurez-vous que la voix correspond à son âge et à son sexe.

## Les humeurs et les sentiments

Les sautes d'humeur peuvent être normales pendant la puberté. Vous pouvez apprendre à votre enfant à exprimer ces sentiments. Si votre enfant aime parler, utilisez vos mots pour décrire ses sentiments (« On dirait que tu es en colère » ou « Quand il a fait ça, ça t'a rendu triste »). Si votre enfant est plutôt taciturne, utilisez des supports visuels tels que des dessins animés, des photos, le langage des signes ou des cartes de mots. L'*annexe « Humeurs et sentiments »* comprend des images d'émotions que votre fils peut utiliser pour vous faire part de ses sentiments. Envisagez d'obtenir le soutien d'un conseiller ou d'un thérapeute qui connaît le diagnostic de votre enfant et qui peut vous donner d'autres stratégies.

## Plus que « lunatique »

Parfois, les changements d'humeur peuvent être causés par quelque chose de plus grave, comme des problèmes médicaux. Par exemple, les problèmes de thyroïde (fréquents chez les enfants atteints du syndrome de Down) peuvent ressembler à une dépression en affectant l'humeur, l'appétit et le niveau d'activité. Les changements d'humeur peuvent également être un symptôme de dépression ou d'anxiété. Les enfants souffrant d'un handicap peuvent avoir des sautes d'humeur typiques de l'adolescence, mais ils peuvent aussi développer d'autres problèmes de santé mentale qu'il convient de traiter. Surveillez les **changements** dans son comportement habituel, tels que ceux énumérés ci-dessous.

- **Émotions** : pleurs, cris, rires sans raison précise
- **Comportement** : faire les cent pas, se balancer, se frotter les mains, se gratter la peau
- **Agressivité** : frapper, mordre, griffer, se cogner la tête, lancer des objets
- **Appétit** : manger plus ou moins
- **Bien-être** : se plaindre de maux de tête, de maux d'estomac ou d'autres douleurs corporelles
- **Sommeil** : dormir plus ou moins, difficultés à s'endormir ou à rester endormi, cauchemars
- **Réflexion** : sembler confus, difficulté à se concentrer, voir des choses qui ne sont pas là
- **Énergie** : bouger plus ou moins, se replier sur soi, ne plus faire les choses qu'il aimait auparavant

Parlez au médecin de votre enfant de tout changement que vous observez. Notez-les dans un journal, une fiche de données (voir l'*annexe « Journal »*) une application pour téléphone ou tablette électronique. Notez ce que vous voyez et à quel moment. ■

## Les éjaculations nocturnes

De nombreux adolescents éjaculent pendant leur sommeil lorsqu'ils entrent dans la puberté. C'est ce qu'on appelle une éjaculation nocturne. Certaines personnes appellent cela un *rêve humide*. Le pénis libère du sperme, un liquide qui contient des spermatozoïdes. **Il s'agit d'un processus normal sur lequel votre fils n'a aucun contrôle.**

Les éjaculations nocturnes peuvent prendre la forme d'une tache humide et collante sur les sous-vêtements, les pyjamas ou les draps. Les éjaculations nocturnes commencent généralement entre 13 et 17 ans, l'âge moyen se situant autour de 14 ans. Il est très important de préparer votre fils à cet événement afin qu'il ne pense pas qu'il a fait quelque chose de mal. Il s'agit d'un phénomène naturel de la puberté.

## Préparer mon fils aux éjaculations nocturnes

- **Savoir faire la différence.** Votre fils peut penser qu'il a fait pipi au lit après une éjaculation nocturne. Il peut vous le cacher ou avoir peur de vous en parler. Expliquez-lui ce qui s'est passé et que c'est normal.
- **Relier les choses.** Il peut être utile de relier les éjaculations nocturnes à d'autres changements dans le corps de votre fils pendant la puberté, comme la croissance des cheveux, la taille, la croissance des testicules et du pénis.
- **Encourager l'indépendance.** Les éjaculations nocturnes ne peuvent pas être évitées. Apprenez à votre fils ce qu'il doit faire après qu'elles se soient produites. Il peut s'agir de changer les draps, de mettre les sous-vêtements dans un panier à linge et de laver ses parties intimes avec une lingette ou un gant humide.
- **Utilisez des supports visuels.** Utilisez un schéma visuel des étapes à suivre pour aider votre fils à se nettoyer après une éjaculation nocturne. Il peut s'agir de se nettoyer avec des mouchoirs en papier, d'enlever les draps du lit et de placer les draps dans un panier à linge, ou de commencer la lessive.

Consultez l'*annexe « Parler des érections »* pour obtenir des images que vous pouvez utiliser pour aider votre fils à être plus autonome dans son nettoyage. Si votre fils est incapable de changer les draps ou de se nettoyer seul, trouvez un moyen pour qu'il vous fasse savoir qu'il a besoin d'aide. Il peut par exemple utiliser une carte de repérage ou une affichette de porte pour communiquer avec vous. Vous trouverez une affichette de porte dans l'*annexe « Parler des érections »*. Il suffit de la découper et de la plastifier pour l'utiliser régulièrement.

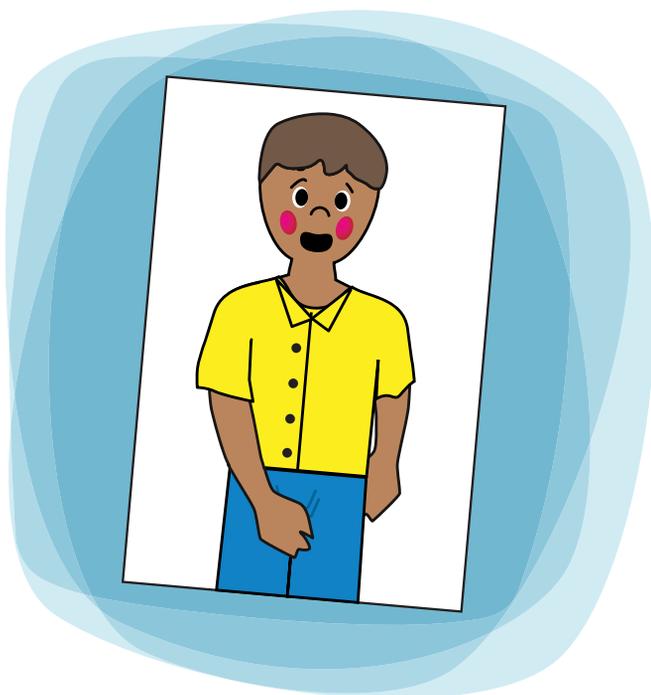
- **Restez discret/discrète.** Les éjaculations nocturnes sont une affaire privée. Expliquez à votre fils qu'il ne peut en parler qu'avec ses parents, son médecin ou l'infirmière de l'école. Expliquez-lui qu'il ne doit pas en parler à ses amis, à ses professeurs ou à des inconnus.



- **Restez positif(-ve).** Les éjaculations nocturnes sont un phénomène naturel de la puberté. **Une réaction négative (honte, rire, punition) ne les arrêtera pas.** Réagissez plutôt de manière calme et pragmatique, et efforcez-vous d'apprendre à votre fils à gérer la situation.
- **Demandez conseil.** Demandez au médecin de votre fils de l'aider à lui apprendre ce qu'est la puberté et les changements corporels.

## Les érections

Pendant la puberté, la plupart des adolescents ont plusieurs érections au cours de la journée. Il s'agit d'une étape normale de la puberté pour les garçons, qu'ils ne contrôlent souvent pas. Les érections peuvent survenir pour de nombreuses raisons. À cet âge, elles peuvent être dues à quelque chose d'aussi simple que le frottement d'un pantalon sur le corps, ou tout simplement à l'improviste. Parce qu'elles sont incontrôlables, les érections en public peuvent être inévitables et gênantes pour votre fils.



## Les petites choses qui peuvent être utiles

- Créez ou utilisez l'histoire sociale de l'annexe « Parler des érections » pour parler à votre fils des érections.
- Rappelez-lui qu'il s'agit d'un sujet dont il peut parler avec son médecin et avec vous, mais pas avec ses amis, ses professeurs ou des inconnus.
- Donnez-lui des idées sur ce qu'il faut faire lorsque cela se produit en public :
  - Rester assis et le problème finira par disparaître.
  - Porter ses livres en position basse pour bloquer sa zone privée.
  - Attacher une veste autour de la taille.
- Des slips bien ajustés peuvent rendre les érections moins évidentes et maintenir le tout en place. Évitez les pantalons de survêtement et autres pantalons amples.

## Slips ou caleçons

Aider votre fils à choisir un caleçon ou un slip dépend de ce qui est le plus important pour vous et votre fils. Les caleçons peuvent être plus faciles à mettre et à enlever. Les slips peuvent apporter plus de soutien. Emmenez votre fils avec vous au magasin pour choisir plusieurs types de caleçons. Laissez-le les essayer à la maison pour voir ce qu'il préfère. ■



**Vous trouverez les annexes  
et les supports visuels en  
ligne à l'adresse suivante :  
[vkc.vumc.org/  
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)**

## Organisations

Vanderbilt Kennedy Center:  
[vkc.vumc.org](http://vkc.vumc.org)

Autism Society of America:  
[autismsociety.org](http://autismsociety.org)

Autism Speaks:  
[autismspeaks.org](http://autismspeaks.org)

Easter Seals:  
[easterseals.com](http://easterseals.com)

National Down Syndrome Society:  
[ndss.org](http://ndss.org)

National Parent Technical Assistance Center:  
[parentcenterhub.org](http://parentcenterhub.org)

American Society for Deaf Children:  
[deafchildren.org](http://deafchildren.org)

United Cerebral Palsy:  
[ucp.org](http://ucp.org)

## Ressources de supports visuels

[http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/  
do2learn.com](http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/do2learn.com)

## Sites internet

National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Éducation sexuelle pour les enfants et les jeunes souffrant d'un handicap*. Disponible sur le site [parentcenterhub.org/sexed/](http://parentcenterhub.org/sexed/)

Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center (Centre national de prévention des brimades de la Coalition pour la défense des droits de l'éducation) : [pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp](http://pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp)

[autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism](http://autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism)

[vkc.vumc.org/oral-health-tips](http://vkc.vumc.org/oral-health-tips)

[kidshealth.org/teen/sexual\\_health/#cat20015](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015)

## Histoires sociales - Informations et exemples

Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

[carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/](http://carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/)  
[bbbautism.com/pdf/article\\_27\\_Social\\_Stories.pdf](http://bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf)

## Livres

Gravelle, K., Castro, N., & Castro, C. (1998). *What's going on down there? Answers to questions boys find hard to ask*. New York: Walker and Company.

Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.

Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore. [tasksgalore.com](http://tasksgalore.com)

Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.

Middleman, A. B., & Pfeifer, K. G. (2006). *Boy's guide to becoming a teen: Getting used to life in your changing body*. American Medical Association.

Madaras, L., & Madaras, A., Sullivan, S. (2007). *What's happening to my body? Books for boys: A growing-up guide for parents and sons*. Newmarket Press.

Baker, Jed (2009) *Social skills picture book for high school and beyond*. [socialskillstrainingproject.com/books](http://socialskillstrainingproject.com/books)

Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.

Cette publication a été élaborée et rédigée par les stagiaires à long terme du programme Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (LEND) : Amy Weitlauf, PhD ; Stormi White, PsyD ; Olivia Yancey, MDE ; Caitlin Nicholl Rissler, MSN ; Elizabeth Harland, étudiante en doctorat d'audiologie ; Cong Van Tran, PhD ; et les membres de la faculté LEND Jennifer Bowers, RN, MSN, CPNP, infirmière pédiatrique praticienne, division de la médecine du développement, et Cassandra Newsom, PsyD, professeur adjoint de pédiatrie, division de la médecine du développement, directrice de l'éducation psychologique, de l'institut de traitement et de recherche pour les troubles du spectre autistique (TRIAD)/ Vanderbilt Kennedy Center. Elle a été éditée, conçue et produite par l'équipe de communication et de graphisme du Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities (Kylie Beck, BA ; Jan Rosemergy, PhD ; Courtney Taylor, MDiv) avec le soutien du Vanderbilt LEND (Pam Grau, BS ; Evon Lee, PhD ; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). Nous sommes reconnaissants à de nombreuses personnes, dont les professeurs de TRIAD et les membres de la Société de l'autisme du Middle Tennessee, pour leur révision et leurs suggestions.

Tous les textes et illustrations sont protégés par les droits d'auteur du Vanderbilt Kennedy Center et ne peuvent être utilisés dans un autre contexte sans l'autorisation écrite du Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@vumc.org, 615 322 8240). Cette publication peut être distribuée telle quelle ou gratuitement. Vous pouvez consulter d'autres ressources et supports imprimables en ligne à l'adresse suivante : [vkc.vumc.org](http://vkc.vumc.org).

---

*Ce projet est soutenu par l'Administration des ressources et services de santé (Health Resources and Services Administration, HRSA) du ministère américain de la Santé et des services sociaux (Department of Health and Human Services, HHS) sous le numéro de subvention T73MC30767, Vanderbilt Consortium LEND. Les informations, le contenu et les conclusions sont ceux des auteurs et ne doivent pas être interprétés comme la position officielle ou la politique de la HRSA, du HHS ou du gouvernement américain, ni en déduire un quelconque soutien de leur part.*

