

VIVRE SEREINEMENT SA PUBERTÉ À L'ÉCOLE, EST-CE POSSIBLE ?



© Freepik

Sybille RYELANDT

ANALYSE UFAPEC
AVRIL 2026 | 04.26



Résumé :

Cette analyse s'intéresse au rapport au corps et aux relations entre jeunes à la puberté. Nous montrons en quoi des rythmes pubertaires différents, en décalage par rapport au groupe des pairs, peuvent être la source de difficultés, de souffrances, de violences, pour ceux qui les vivent. Nous pointons le rôle de l'école dans la prévention des problèmes de santé mentale et d'un climat apaisé entre élèves.

Mots-clés :

Puberté, adolescence, santé mentale, santé psychique, mal-être, apparence physique, rapport au corps, vécu pubertaire, expérience pubertaire, rythme pubertaire, prescriptions de genre, stéréotypes de genre, assignations de genre, anorexie, bigorexie, insatisfaction corporelle, image de soi, vivre-ensemble, régime alimentaire, entrée dans la sexualité, EVRAS, animations EVRAS, pornographie, sexualité, violences sexistes, médias, école.

Dans un souci de lisibilité, les formes masculines sont utilisées pour désigner les deux sexes, homme et femme, ainsi que les différentes formes d'identité ou d'expression de genre.



Avec le soutien du Ministère
de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Introduction

Marquée par des transformations physiologiques, psychologiques et sociales, la puberté inaugure l'entrée dans l'adolescence. Si cette étape de la vie peut être vécue sereinement, ce n'est pas toujours le cas. Dans cette période de grande vulnérabilité, face à leur corps qui change, certains adolescents éprouvent des difficultés à s'accepter. Ils se trouvent laids, difformes... Davantage conscients de leur corps et de celui des autres, préoccupés par leur apparence, ils peuvent être gênés, mal à l'aise dans leurs interactions, à l'école notamment.

La récente enquête (2025) *Parlons enfance* de l'Office national de l'enfance (ONE), qui a permis à des adolescents (13-18 ans) et des parents de s'exprimer sur les besoins et les difficultés des enfants, fait ressortir que grandir et trouver sa place dans la société est difficile pour de nombreux enfants, notamment à cause de la *peur du jugement des autres, de la comparaison*¹. Les violences entre enfants à l'école, à la maison - moqueries, exclusion, méchanceté, harcèlement - sont pointées : « *la discrimination des autres qui amène la peur d'être soi-même* » ; « *Les enfants rencontrent souvent des difficultés ou développent une phobie scolaire. Les jeunes d'aujourd'hui se critiquent énormément. Que ce soit sur l'apparence ou sa manière de penser* »².

Concernant les relations entre jeunes à l'école et la question du rapport au corps, les résultats de l'enquête HBSC sur la santé, menée en 2022 par l'Université libre de Bruxelles auprès d'élèves scolarisés en fin de primaire et en secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB), pointaient qu'environ un tiers des élèves avait, en 2022, une perception négative des relations entre les élèves de leur classe³ ; et qu'en fin de primaire, développer un rapport au corps problématique, se percevoir « un peu » ou « beaucoup trop gros » était en augmentation, surtout chez les filles⁴, tandis que se percevoir « un peu » ou « beaucoup trop mince » était en augmentation en secondaire, surtout chez les garçons⁵.

Dans cette analyse, nous nous intéressons au rapport au corps et aux relations entre jeunes à la puberté. Qui sont ces adolescents qui vivent difficilement leur puberté ? En quoi le vécu pubertaire des garçons et des filles est-il nécessairement très différent ? Un vécu pubertaire compliqué a-t-il des répercussions sur le long terme, notamment dans le rapport de l'individu à son corps⁶ ?

¹ *Rapport de la consultation publique « Parlons enfance »* – novembre 2025, version en ligne du 20 janvier 2026, pp. 17 et 54 : <https://www.one.be/parlons-enfance/les-grands-enseignements/>

² Ibidem, p. 54

41 % des adolescents interrogés identifient la violence, et notamment le harcèlement comme la difficulté principale des enfants.

³ Cf. Résultats de l'enquête HBSC 2022 « Comportements, bien-être et santé des élèves » menée par le Sipes-ULB (Service d'Information Promotion Éducation Santé) :

https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-relations-eleves-7_1716971736277-pdf

⁴ https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-perception-gros-2_1716970829852-pdf

En 2022, près de deux élèves sur cinq se percevaient un peu ou beaucoup trop gros.

⁵ https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-perception-mince-1_1700123166026-pdf

En 2022, près d'un élève sur cinq se percevait un peu ou beaucoup trop mince.

⁶ La question de la puberté pour les personnes non binaires n'est pas abordée dans la présente analyse.

Puberté : au croisement du biologique et du social

La puberté, du latin *pubescere* qui signifie « se couvrir de poils », renvoie à un moment de la vie où un ensemble de modifications physiologiques et psychologiques se produisent, et où l'enfant devient un adolescent⁷.

À la puberté, avec une production hormonale décuplée, le corps de l'enfant se transforme progressivement en corps d'adulte. L'enfant prend du poids, de la stature, ses organes génitaux se modifient ; des odeurs corporelles, des poils et des boutons d'acné apparaissent, etc. Biologiquement, la puberté est atteinte quand l'individu a acquis ses capacités reproductives.

Le début de la puberté chez les filles se fait généralement aux alentours de 9-10 ans : les seins se développent, le bassin s'élargit, les poils apparaissent... Environ deux ans après, surviennent les premières règles, généralement vers l'âge de 12 ans⁸. Dater le démarrage pubertaire chez les garçons est plus compliqué, car la physiologie des garçons n'indique pas de façon nette un avant et un après puberté⁹. Selon l'encyclopédie libre Wikipedia, le démarrage pubertaire des garçons se situerait entre 11 et 14 ans¹⁰. Si l'apparition de la pilosité est souvent considérée comme signalant l'arrivée de la puberté chez les garçons, dans son ouvrage *Idées reçues sur la puberté et l'adolescence* la sociologue française Aurélia Mardon explique que la mue de la voix est considérée par certains scientifiques comme le meilleur indicateur de la survenue de la puberté masculine, cette mue survenant en moyenne peu après l'âge de 14 ans (en France)¹¹.

Même s'il est difficile de dater le début de la puberté chez les garçons, toutes les analyses confirment que la puberté des garçons est plus tardive que celle des filles. Au moment de la puberté, les hormones ne transforment pas seulement le corps, elles agissent également sur l'équilibre émotionnel de l'individu, pouvant provoquer de l'irritabilité, de l'anxiété... Psychologiquement, l'enfant devient souvent plus sensible à son image corporelle, au regard de ses pairs ; il cherche à prendre davantage d'autonomie, etc.

En plus de ces transformations physiologiques et psychologiques, la puberté marque l'entrée dans « l'adolescence » qui, sociologiquement, *se définit comme « ce moment intermédiaire nettement distinct par ses traits culturels à la fois de l'enfance et de l'âge adulte »*¹². S'il est question de traits culturels, c'est que « l'adolescence » réfère à une catégorie sociale, à une construction sociale. Ce n'est d'ailleurs qu'au milieu du XIX^e

⁷ <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/puberte>

⁸ Aujourd'hui, dans nos pays occidentaux, l'âge moyen des premières règles se situe autour de 12 ans, TERET C., « Les règles à l'école : lever le tabou et agir », dossier « Les règles, un tabou mensuel », in *Éduquer*, n°192, mars 2025, p. 29.

⁹ Chez le garçon, le démarrage de la puberté est médicalement constaté par l'augmentation du volume des testicules. Les étapes qui surviennent ensuite sont la croissance des organes génitaux, l'apparition des premiers poils pubiens ainsi que la mue de la voix et la capacité à produire du sperme. Cf.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Pubert%C3%A9>

¹⁰ Idem.

¹¹ MARDON A., *Idées reçues sur la puberté et l'adolescence*, éd. Le Cavalier Bleu, Paris, 2025, pp. 42-43.

Une étude française réalisée en 1999 estime l'âge médian de la mue de la voix chez les garçons à 14,8 ans. Selon cette même étude, 90 % des filles deviendraient pubères entre 11 ans et 14 ans.

¹² Ibidem, p. 11

siècle, avec la prolongation de la scolarité (pour un nombre restreint d'individus), que le mot adolescence apparaît dans le vocabulaire de nos sociétés occidentales¹³. Avant cela, la puberté signalait l'entrée dans l'âge adulte.

Liée à la biologie du sexe (mâle, femelle), l'expérience pubertaire des filles est nécessairement très différente de celle des garçons. Liée à l'expression sociale du sexe, au genre, qui caractérise les catégories « masculin » et « féminin »¹⁴, le vécu pubertaire des garçons et des filles est également très dissemblable ; et, si le genre est appris et imposé dès la naissance, il prend soudain une importance majeure à la puberté.

Rythmes de puberté qui diffèrent : quelles répercussions sur les jeunes ?

Elena, 19 ans, garde un très mauvais souvenir de sa puberté. Dès l'âge de 9 ans, son corps a commencé à se transformer (élargissement des hanches, développement de la poitrine...), alors que les autres filles de sa classe de 4^e primaire restaient pour la plupart menues, avec un corps de « petite fille ». *À l'école, les autres enfants, en particulier les garçons, m'ont bien fait sentir à quel point j'étais différente. Ils me jetaient des regards déplacés, faisaient des remarques déplacées. Aller en cours d'éducation physique, à la natation, était particulièrement difficile, au point que dans mon choix d'école secondaire, j'ai voulu une école sans cours de natation ! C'est à cette époque-là que j'ai commencé à développer des complexes corporels, qui ne m'ont jamais totalement quittée... Alors que j'ai un physique complètement « dans la norme », je me trouve aujourd'hui toujours trop grosse, disproportionnée...¹⁵.*

Pour Lizzie, 22 ans, ce sont surtout ses premières règles qui ont été difficiles à vivre : *je les ai eues en 6^e primaire, ce qui est plutôt dans la norme je pense, mais j'étais la seule dans mon groupe d'amies à les avoir. Je ne pouvais pas en parler avec les autres. Je me sentais très seule¹⁶.*

S'il existe un âge moyen du développement pubertaire, des filles et des garçons voient apparaître les premiers signes de puberté plus tôt ou plus tard. Alors qu'une majorité des filles a ses premières règles vers l'âge de 12 ans, les résultats de l'enquête HBSC de 2022 indiquent que plus d'une fille sur dix les a avant l'âge 11 ans, soit dès la 4^e ou la 5^e primaire, et que, pour les filles concernées, *les premières transformations liées à la puberté pourraient avoir débuté avant l'âge de 8 ans, ce qui indiquerait une puberté*

¹³ HUERRE P., « L'histoire de l'adolescence : rôles et fonctions d'un artifice », in *Journal français de psychiatrie* 2001, pp. 6-8, éd. Érès : <https://shs.cairn.info/revue-journal-francais-de-psychiatrie-2001-3-page-6?lang=fr>

¹⁴ Le concept de « genre » est apparu au milieu du XX^e siècle pour distinguer ce qui relèverait des dimensions sociales et culturelles dans la division sociale entre les sexes, en opposition à ce qui relèverait du biologique.

Le genre désigne les processus et rapports sociaux qui divisent, polarisent et organisent l'humanité en différentes catégories de « sexe » et de « sexualité » (masculin/féminin, homme/femme, mâle/femelle, cisgenre/transgenre, intersexe/dyadique, homo/hétéro, etc.) Cf. <https://www.afrapedia.org/sante-sexuelle/genre-identites-sexualites>

Le genre n'est pas uniquement binaire (homme-femme), il peut inclure des identités non binaires, qui concernent des personnes qui ont une identité de genre différente du genre assigné à la naissance.

¹⁵ Interview d'Elena réalisée le 14 janvier 2026.

¹⁶ Interview de Lizzie réalisée le 10 février 2026.

*considérée comme précoce*¹⁷. Voir des seins apparaître dès l'âge de 8 ans (...) n'est pas anormal, d'un point de vue médical, explique Mélanie Amouyal, endocrino-pédiatre à l'Institut Parisien d'Endocrinologie¹⁸. Il s'agit là d'une puberté avancée, et c'est devenu assez fréquent¹⁹.

Comme le montre les témoignages d'Elena et de Lizzie, voir son corps se développer plus tôt que celui de ses amies ou des autres filles de la classe, être la première à avoir ses règles, peut être difficile à vivre, notamment en termes de solitude. Sous le regard des garçons, qui débute généralement leur puberté plus tardivement, des cours d'éducation physique ou de natation peuvent rapidement devenir un calvaire pour des filles (précocement) formées. De la même manière, pour un garçon, être le premier de sa classe à voir sa voix muée, ou, au contraire garder une voix fluette, un corps chétif, une petite taille, alors que les autres ont des muscles déjà développés, des épaules larges, une voix grave, etc., peut également être mal vécu.

Pour pouvoir apprivoiser son corps en pleine transformation, l'adolescent a besoin d'être conforme à ses pairs, quant à son look, mais aussi quant au moment où il vit les transformations de sa puberté. Il se scrute, se juge, notamment à travers le regard de ses amis. Parlant de ce regard des pairs, David Le Breton, professeur de sociologie à l'université de Strasbourg, explique que *les retours dépréciatifs sont malaisés à assumer quand le miroir de soi est d'abord le miroir des autres. Les adolescents ne paraissent pas devant leurs pairs, ils comparaissent, toujours sur la scène et vulnérables à leur jugement*²⁰.

Un rythme pubertaire différent, *un trop grand écart par rapport à la majorité est remarqué, voire stigmatisé*, explique Aurélia Mardon²¹. Il peut engendrer chez le jeune de l'insatisfaction corporelle, et même perturber le développement de sa personnalité : conception négative de soi-même, sentiment d'inadaptation...

Que ce soit ou non en raison d'un rythme pubertaire différent, être insatisfait de son corps - se concevoir difforme, trop mince ou trop gros, inadapté - a parfois des conséquences dans le rapport à l'alimentation du jeune. Citée par Aurélia Mardon dans son ouvrage sur la puberté, une enquête du sociologue Louis Mathiot menée en 2015 auprès de jeunes français âgés de 9 à 14 ans, montre que *la plupart des adolescent.es se servent de l'alimentation pour affirmer qu'ils grandissent*, et qu'au moment de l'entrée dans l'adolescence, en lien avec une intensification des assignations de genre, *les garçons veulent montrer qu'ils arrivent à se contrôler sur leurs consommations. Quant aux filles, leur souci est de garder la maîtrise des formes de leur corps par l'alimentation*²².

¹⁷ Résultats de l'enquête HBSC 2022, op. cit. (https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-puberte-2_1699347019355-pdf)

Rmq : dans la littérature scientifique, il n'existe pas de consensus concernant l'âge en dessous duquel l'apparition des premières règles est considérée comme précoce.

¹⁸ <https://www.parents.fr/enfant/sante/puberte-precoce-ma-fille-a-deja-des-seins-665806>

¹⁹ Des travaux sociologiques et historiques imputent le déclin de l'âge des premières règles et l'avancée en âge de la puberté, phénomène qui s'observe dans l'ensemble des pays développés depuis le XIX^e siècle, à l'amélioration de la qualité et de la quantité nutritionnelles. Cf. MARDON A., op. cit., p. 42.

²⁰ LE BRETON D., *Le corps, miroir de soi de l'adolescence*, Yapaka, FW-B, décembre 2024, pp. 16-17.

²¹ MARDON A., op. cit., pp. 115-116.

²² Ibidem, pp. 59-60.

L'enquête de L. Mathiot s'intitule « Manger comme un grand. La régulation des pratiques alimentaires ».

La peur d'être déprécié par les autres quant à son corps, mais aussi le fait d'être sans cesse confronté sur le net et les réseaux sociaux à des images de corps stéréotypés et bien souvent irréalistes, expliquent sans doute en partie ce souci de contrôle du corps, qui amène certains adolescents, en particulier les filles, à entamer des régimes alimentaires²³, voire à basculer dans des problèmes de santé, comme l'anorexie²⁴. Concernant les garçons, l'insatisfaction corporelle et le désir de ressembler à certains influenceurs musclés et « viril » peuvent entraîner une addiction pour l'exercice physique, aussi appelée « bigorexie »²⁵. Si ce trouble addictif concerne généralement des jeunes hommes plus âgés, il peut prendre racine dès l'entrée dans l'adolescence.

En plus d'impacter la perception et l'image que l'adolescent se fait de son corps et d'influencer le développement de sa personnalité, un rythme pubertaire plus lent ou plus rapide, non « conforme » à celui de ses pairs, peut aussi avoir une incidence sur la perception que le jeune se fait de son statut au sein du groupe, que ce soit à l'école ou dans d'autres lieux de socialisation²⁶.

Normes de genre et appartenance au groupe

Pour les adolescents, être intégré dans un groupe, reconnu, accepté, est primordial : *L'une des terreurs des cours de récréation des établissements scolaires est de passer pour un « bouffon » ou un « boloss », en n'ayant pas l'assentiment du groupe (...) du fait de ne pas arborer la bonne « marque » de vêtements (...) ou pire ne pas satisfaire aux normes du genre*, explique David Le Breton²⁷. Les *normes de genre* auxquelles on ne satisfait pas, qui sont renforcées à la puberté par rapport à la période de l'enfance²⁸, renvoient à toutes les représentations, prescriptions, injonctions et stéréotypes de genre qui existent dans une société, une culture ; dans nos sociétés occidentales aujourd'hui, c'est par exemple le diktat de « la minceur » pour les filles (rester mince tout en ayant des formes...), celui du « corps musclé » pour les garçons (gagner du muscle sans prendre de graisse...).

Elena, qui a vécu douloureusement la fin de ses primaires et le début de ses secondaires à cause de son apparence physique, est convaincue qu'il est plus facile pour une fille d'effectuer sa scolarité en étant « jolie » : *toutes les filles connaissent bien le concept de « pretty privilege », c'est-à-dire le fait qu'une fille jugée belle, qui a un look à la mode, « conforme » selon les critères esthétiques dominants, sera plus écoutée, respectée,*

²³ Suivre un régime pour perdre du poids est plus fréquent chez les filles, cf. Résultats de l'enquête HBSC 2022, op. cit. (https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-regime-2_1700123199516-pdf)

²⁴ L'anorexie, cette maladie mentale qui entraîne la personne à refuser de maintenir un poids normal minimum pour son âge et sa taille, est souvent enracinée dans des événements traumatiques, comme des abus sexuels par exemple. Mais ces événements n'aboutissent heureusement pas forcément à devenir anorexique. La majorité des adolescentes basculent à la faveur d'un régime alimentaire pour être plus mince à la suite de la réflexion d'un proche, de remarques vexatoires... Cf. LE BRETON D., op. cit., p. 47.

²⁵ Cf. VERNIN C., La bigorexie est-elle en train de devenir la nouvelle obsession de la jeune génération masculine ?, *SO SOIR, Le Soir*, 30/01/2025 : <https://sosoir.lesoir.be/652015/article/2025-01-30/la-bigorexie-est-elle-en-train-de-devenir-la-nouvelle-obsession-de-la-jeune>

La « bigorexie » ; qui signifie littéralement « gros appétit » (de l'anglais « big » et du grec ancien « orexis »), est reconnue comme maladie par l'Organisation mondiale de la santé.

²⁶ MARDON A., op. cit., p. 115.

²⁷ LE BRETON D., op. cit., p. 13.

Le terme *boloss* signifie *imbécile, naïf*, cf. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/boloss>

²⁸ MARDON A., op. cit., p. 14-15.

et aura plus de facilité à s'intégrer dans les groupes. Une fille « moche » a plus de chance d'être ignorée et mise à l'écart²⁹.

À cet âge de l'entrée dans l'adolescence, où l'on redoute plus que tout d'être exclu du groupe, Aurélia Mardon explique que *la maturité corporelle constitue un critère de classement et de prestige au collège* et qu'il est plus facile ou (...) *préférable de se développer de façon harmonieuse et de manière conforme aux normes dominantes en matière de canons corporels³⁰*. Une enquête conduite en 2010 par la sociologue dans un collège populaire français met en lumière une stigmatisation de *tout écart du corps pubère féminin par rapport à la norme : (...) Les garçons n'hésitent pas à affubler les filles « trop formées » de surnom dévalorisant tels que « Lollo Ferrari » ou « vaches laitières », ou à questionner la féminité de celles qui sont peu « formées »³¹...*

Ce type de comportement harcelant, de violence sexiste, où des garçons n'hésitent pas à insulter des jeunes filles, semble s'expliquer en partie par des effets de groupe. Et, aujourd'hui, avec les réseaux sociaux et le cyberharcèlement, de telles violences peuvent rapidement prendre de l'ampleur, en se propageant en dehors des cours de récréation...

Selon l'expérience d'Elena, à l'adolescence, l'apparence physique des garçons compterait moins que celles des filles : *Un garçon petit de taille, « moche » selon les « standards », peut être populaire si, par ailleurs, il est capable de faire rire les autres, ou qu'il joue d'un instrument de musique par exemple³².*

Si des garçons peuvent être populaires « malgré leur apparence », cela ne signifie pas pour autant qu'ils ne souffrent pas. Concernant les garçons qui vivent une puberté tardive, Aurélia Mardon explique qu'ils *ont plus tendance à avoir une conception négative d'eux-mêmes, un sentiment d'inadaptation et de rejet, tandis que ceux dont la maturité pubertaire a été précoce apparaissent comme plus sûrs d'eux, plus indépendants³³.*

Le témoignage de Franck, 48 ans, qui, au début de son adolescence, était le plus petit de sa classe, est évocateur à ce sujet : *Les autres (...) font une tête de plus que moi (...) ils sont de plus en plus virils, avec du poil partout (...) je suis très malheureux. Ça ne se voit pas parce que je donne le change. Je suis volubile et je cache mes émotions en faisant le con en classe, toute la journée. Mais quand je rentre le soir, je ne suis pas bien (...) Je suis le seul mec que les filles ne regardent pas (...) je suis mal dans mes pompes et je le paye par un redoublement (...) Il m'a fallu du temps pour digérer cette période³⁴.*

Dans ce dernier témoignage, qui montre que bagou et clownerie ne protègent pas toujours d'une forme d'exclusion, il est intéressant de voir que la souffrance de Franck est liée au fait que « les filles ne le regardent pas ». Pour un garçon, grandir en étant « bien dans ses pompes » dépendrait-il du regard des filles ? Quel est ce regard ? À l'adolescence, qu'est-ce que les filles valorisent chez les garçons, et vice versa ?

²⁹ Interview d'Elena, op. cit.

³⁰ MARDON A., op. cit., p. 116.

En France, le « collège », ce sont les années qui vont de la 6^e à la 3^e, la 6^e collège correspondant à la 6^e primaire belge, la 5^e à la 1^{ère} secondaire, etc.

³¹ Idem.

³² Interview d'Elena, op. cit.

³³ MARDON A., op. cit., p. 115.

³⁴ KHELIFA I., *Mâles d'hier, hommes d'aujourd'hui. Les confidences du pénis*, éd. du Seuil, 2018, pp. 78 et 83.

Actuellement, à l'ère « post #MeToo »³⁵, comment se définissent les rapports adolescents filles-garçons ?

Selon les recherches menées par Aurélia Mardon et les nombreuses enquêtes sociologiques sur le sujet, *l'ordre du genre continue d'organiser l'entrée dans la sexualité des jeunes*, et ce, malgré le fait que nombre d'entre eux se montrent critiques à l'égard des normes de genre et de la hiérarchie qu'elles instaurent. Pour devenir des hommes, les garçons doivent ainsi toujours *s'éloigner du stigmate du « pédé »*, tandis que pour devenir des femmes, les filles doivent veiller à ne pas endosser *celui de la « pute »*³⁶.

Puberté et éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS³⁷)

Nous l'avons vu, les difficultés vécues par les adolescents lors de leur puberté peuvent être importantes : insatisfaction corporelle, sentiment de solitude, de rejet, d'inadaptation, etc. À la solitude éprouvée par Lizzie lors de ses premières règles s'est ajouté le fait que, dit-elle : *Je ne comprenais pas ce qui se passait dans mon corps. Ni mes parents, ni « l'école », ne m'y avait préparée*³⁸. Elle regrette de ne pas avoir eu d'animations EVRAS en fin de primaire, et pense qu'il faut absolument *éduquer, informer les enfants sur ces questions à l'école, dès le primaire, car, dit-elle, dans beaucoup de familles, on est trop gêné, embarrassé, pour en parler*. Notons que certains parents ne sont pas favorables aux animations EVRAS à l'école, estimant que ce n'est pas le rôle de l'école de s'occuper de cette éducation.

Au delà de l'aspect éducatif, Lizzie pense que *des boîtes à règles seraient les bienvenues dans les écoles primaire, cela permettrait de rassurer les filles, qui n'ont pas nécessairement des serviettes avec elles, et de normaliser le phénomène des règles pour tous, filles et garçons*³⁹. *Il faut aussi pouvoir rassurer les filles qui ont une puberté plus tardive, leur dire que ce n'est pas anormal !*

Depuis 2012, l'EVRAS fait partie des missions prioritaires de l'école et chaque école doit intégrer dans son projet d'établissement le parcours EVRAS proposé ; depuis 2023, un décret impose une animation EVRAS de deux périodes en sixième année de l'enseignement primaire et une autre de deux périodes en quatrième année de l'enseignement secondaire⁴⁰. Ces animations doivent être réalisées par des organismes labellisés par la FWB, comme c'est le cas du service de promotion de la santé à l'école (PSE) de Jolimont dans la province du Hainaut, qui prévoit systématiquement dans ses

³⁵ Le mouvement social « #MeToo », connu depuis 2017, représente une succession d'évènements qui a poussé les femmes à s'élever contre des injustices (sexisme, stéréotypes, patriarcat) et à une prise de conscience pour les deux genres. L'après #MeToo est marquée par la recherche d'un nouveau modèle relationnel homme-femme.

³⁶ MARDON A., op. cit., p. 139.

³⁷ L'EVRAS est un programme éducatif qui vise à fournir des informations, des compétences et des valeurs liées aux relations interpersonnelles, à la sexualité, à la santé sexuelle et reproductive, au respect de soi et des autres, ainsi qu'à la prévention des comportements à risque. Cf. <https://droitsdel'enfance.be/evras/>

³⁸ Interview de Lizzie, op. cit.

³⁹ Concernant les règles à l'école, lire PIERARD A., *Les menstruations : un sujet tabou à l'école ?*, analyse UFAPEC 2025 n° 25.25 : <https://www.ufapec.be/nos-analyses/2525-menstruation-ecole.html>

⁴⁰ Cf. Décret relatif à la généralisation de l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle du 07-09-2023, Titre 4, chap.1^{er}, section 1 : https://gallilex.cfwb.be/sites/default/files/imports/51714_000.pdf

écoles sous tutelle une animation sur la physiologie pubertaire dans le cadre de la thématique « Le corps et développement humain tant des garçons que des filles » du programme EVRAS⁴¹.

Comme l'UFAPEC l'a exprimé et motivé lors de la publication d'une étude portant sur l'EVRAS en 2017, et l'a réaffirmé dans une publication en 2023⁴², les apprentissages liés à l'EVRAS sont indispensables. Ils doivent faire partie du cursus scolaire obligatoire, dès l'entrée en maternelle et jusqu'à la fin du secondaire, car tous les jeunes ne grandissent pas dans des environnements familiaux où des sujets comme la puberté, les règles, la sexualité, sont (aisément) abordés, discutés⁴³. En plus de la dimension sexuelle, de la connaissance de soi et de son corps, l'UFAPEC pense qu'il est essentiel de traiter avec les élèves les dimensions affectives et relationnelles de l'EVRAS, comme l'image de soi, le vivre-ensemble, le respect de l'autre et de soi, les phénomènes de violence, de harcèlement, d'inégalités de genre, etc. En effet, l'EVRAS, c'est d'abord une question de relations entre personnes qui vivent certaines réalités à certains moments de leur vie en fonction de leurs caractéristiques propres (genre, développement physiologique et psychologique, etc.).

Par ailleurs, éduquer les élèves aux médias, les outiller pour leur permettre de développer leur esprit critique face aux représentations irréalistes et aux stéréotypes de genre véhiculés en ligne est également important. Comme le met en exergue le dernier rapport annuel du Délégué général aux droits de l'enfance (DGDE), si l'EVRAS doit intégrer les enjeux du numérique, c'est aussi à cause de la pornographie en ligne, à laquelle de nombreux enfants accèdent dès l'âge de 10-11 ans, et qui *façonne des imaginaires marqués par la violence, la domination et la performance. Ces contenus imposent des normes irréalistes (...) et ont des effets délétères sur la santé mentale des jeunes : anxiété, sentiment d'inadéquation, troubles de l'image corporelle, ou encore banalisation de comportement abusifs*⁴⁴.

Pornographie, sexualité dans les médias et stéréotypes de genre sont des thématiques qui font parties du *guide EVRAS*, cet outil conçu pour fournir aux enseignants et aux acteurs de l'EVRAS des balises pour la mise en œuvre de l'EVRAS dans les écoles⁴⁵.

Pour le DGDE, étant donné la place centrale de l'école en tant que lieu de vie et de socialisation des jeunes et, au vu de la situation de souffrance psychique qui touche nombre d'entre eux, *l'école doit devenir un véritable levier de prévention car elle est l'endroit où le mal-être se manifeste souvent en premier, mais aussi celui où il peut être le mieux repéré et accompagné*⁴⁶.

⁴¹ Question Santé asbl, « parler des règles, c'est les démystifier », e-Journal PSE, 25/06/2025 :

<https://questionsante.org/ejournal-pse/parler-des-regles-cest-les-demystifier/>

⁴² HUBIEN B., *L'EVRAS en débat : toute une histoire...*, analyse UFAPEC 2023 n° 16.23 :

<https://www.ufapec.be/nos-analyses/1623-evras.html>

⁴³ LONTIE M., *L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) : enjeux et perspectives ?*, étude UFAPEC 2017 n° 13.17/ET 1, pp. 35-36-38 : <https://www.ufapec.be/nos-analyses/1317-evras-et1.html>

⁴⁴ Le Délégué Général, *Droits de l'enfant. Des maux aux mots*, Rapport annuel 2024-2025, pp. 47 et 50. :

https://www.defenseurdesenfants.be/sites/default/files/2025-11/ra-dgde_24-25_bd.pdf

Pour aller plus loin sur la question de la pornographie en ligne, lire : HOUSSELOGE D., *Images érotiques et pornographiques et représentations des jeunes*, analyse UFAPEC 2017 n° 27.17 :

<https://www.ufapec.be/nos-analyses/2717-images-erotiques.html>

⁴⁵ Pour accéder au guide EVRAS : <https://www.federation-wallonie-bruxelles.be/index.php?id=442>

⁴⁶ Ibidem, p. 31.

Concernant ce rôle de prévention de l'école, rappelons que l'existence des deux animations EVRAS obligatoires (6^e primaire et 4^e secondaire) ne signifie pas que l'école puisse ignorer la question de l'EVRAS en dehors de ces animations. En effet, les apprentissages liés à l'EVRAS doivent être inscrits dans le projet d'établissement de chaque école, en fonction de leur réalité propre⁴⁷.

Conclusion

La puberté est une période de la vie où l'adolescent, alors qu'il est particulièrement fragile et vulnérable, doit parvenir à se construire une image positive de lui-même. Très sensible à son apparence physique et aux changements de son corps, il redoute les regards dépréciatifs de ses pairs. Étant donné l'importance qu'il accorde à leur « jugement » et son besoin d'être intégré au groupe, l'adolescent cherche à ressembler aux autres. Il s'agit de ne surtout pas se rendre ridicule, de ne pas s'exposer aux remarques, aux moqueries.

La puberté marque aussi l'entrée dans une étape de vie où le genre et ses prescriptions prennent de l'importance : les enfants ne deviennent pas juste des adolescents, mais bien des jeunes filles et des jeunes garçons, qui « apprennent » à habiter socialement leur sexe. Dès lors, ressembler à ses pairs, c'est ressembler aux autres filles ou aux autres garçons. C'est aussi satisfaire aux normes de genre, toujours très présentes dans notre société, du fait des images véhiculées, notamment, par les réseaux sociaux.

Nous avons vu qu'il existe un décalage dans le démarrage pubertaire des filles et des garçons, et qu'il existe aussi des rythmes pubertaires différents entre individus du même sexe. Ce décalage et ces rythmes qui diffèrent peuvent être la source de difficultés pour ceux qui les vivent.

Pour une fille, démarrer sa puberté avant les autres filles de la classe, prendre « des formes » sous le regard et les remarques, parfois déplacées, des garçons, encore souvent « des gamins », peut occasionner beaucoup de gêne et un sentiment de solitude. Pour un garçon, rester petit et chétif, ne pas « prendre du poil » alors que les autres garçons ont déjà bien entamé leur puberté, peut également être difficile à vivre, notamment par rapport au désir d'être considéré par les filles.

À cet âge où la conformité aux pairs est essentielle, vivre un rythme pubertaire différent ne passe pas inaperçu et peut rapidement devenir l'objet de stigmatisation. Ce qui n'est pas sans conséquences pour l'adolescent, qui peut développer une perception négative de son corps et de lui-même, un sentiment d'inadaptation... De ce fait, pour garder la maîtrise de leurs formes, pour tenter d'enrayer l'élargissement de leurs hanches, de leurs cuisses, des filles entament des régimes alimentaires, parfois dès les années d'enseignement primaire... De la même manière, pour booster les transformations de leur corps et prendre un look « viril », des garçons s'adonnent de manière addictive à l'exercice physique, parfois dès l'âge de 13 ans.

Malgré le fait que de nombreux adolescents se montrent critiques à l'égard des stéréotypes de genre et des injonctions qui les accompagnent, nous avons vu que l'ordre

⁴⁷ HUBIEN B., op. cit., p. 4.



du genre continue d'organiser l'entrée dans la sexualité des jeunes, et que ces derniers peuvent adopter un regard très jugeant sur les autres et leur apparence, quand elle s'éloigne des normes dominantes en matière de canons corporels féminins ou masculins.

Le mal être psychique, la difficulté de grandir, prennent bien souvent naissance dès l'entrée dans l'adolescence. En tant que lieu de vie majeur des jeunes, l'école est témoin de ce mal-être, qu'elle doit pouvoir repérer, accompagner, et surtout, tenter de prévenir par l'éducation. À cet âge de grande vulnérabilité que représente la puberté, il s'agit de préparer les élèves aux transformations pubertaires dont le timing n'est pas le même pour chacun, de travailler avec eux les questions du vivre ensemble, de les encourager à faire preuve de respect et de tolérance les uns envers les autres, à développer un esprit critique face aux stéréotypes de genre, etc. À cet égard, l'EVRAS, qui doit veiller à intégrer les enjeux du numérique, est indispensable.

Mais, éduquer au respect de l'autre, lutter contre les stéréotypes de genre, ne fait sens que si parents, enseignants et éducateurs montrent l'exemple. Nos paroles, nos attitudes, nos regards, incarnent-ils cette vision positive, égalitaire et respectueuse des relations humaines ?