

SOCIÉTÉ SIPE



Comment accompagner notre adolescente mal à l'aise avec la taille de sa poitrine?

RÉGION «La Gazette» accorde une page blanche au centre SIPE (Sexualité information prévention éducation) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

La question

Ma fille de 16 ans ne veut pas aller à la piscine avec ses amies. Elle trouve qu'elle a de trop petits seins. Comment puis-je l'aider?

A l'adolescence, le corps se modifie et certains caractères sexuels secondaires deviennent visibles (seins, hanches, poils, etc.). Cette période nécessite pour beaucoup un temps d'adaptation et de réappropriation du corps. Selon la subjectivité de chacun-e et les réactions de l'entourage, ces modifications peuvent être ressenties de manière différente. Par ailleurs, l'adolescence est l'âge où l'avis des autres et le besoin de normalité sont très importants. Que vont penser les autres? Suis-je pareil-le? Vont-ils m'apprécier? A un âge où l'estime de soi est très fluctuante mais surtout importante, la peur d'être non conforme à la norme et d'être rejeté-e est très forte.

Comment la poitrine se développe-t-elle?

Le développement des seins commence au début de la puberté. Leur forme et leur taille sont très variables d'une ado à l'autre, et on ne peut influencer sur leur développement. Toutes formes et grandeurs de seins peuvent donc exister. Une asymétrie due à une différence de croissance entre les deux seins peut également se produire. Un mamelon peut se révéler par exemple plus apparent ou un sein peut se développer momentanément plus rapidement que l'autre. En général, tout se normalise à la fin de la puberté, toutefois, il peut arriver que



A la piscine ou dans la vie de tous les jours, comment aimer son corps, comment gérer le regard des autres... LDD

l'asymétrie perdure. En parler à son médecin peut être alors utile si la gêne persiste.

Prendre au sérieux le malaise ou l'inquiétude

Il importe d'écouter avec empathie le malaise ou l'inquiétude. Ils pourraient révéler la difficulté de s'approprier son nouveau corps ou d'assumer les regards parfois appuyés qui font prendre conscience que ce dernier est désormais perçu comme sexué par les autres. Ils pourraient aussi cacher un sourd harcèlement dont la jeune n'ose parler. L'espoir que les seins grandissent pourrait être ainsi envisagé comme la seule option pour que les moqueries quotidiennes au sujet de sa poitrine cessent.



«Une autre astuce est celle d'aider à valoriser d'autres parties du corps»

DOMINIQUE BRUCHEZ
ÉDUCATRICE EN SANTÉ SEXUELLE

Questionner les codes de la société

Il pourrait être intéressant également de questionner la peur: qu'est-ce qui te fait croire qu'il faut avoir une certaine taille de poitrine? Certaines filles ont des seins plus gros, plus petits, voire pas de poitrine du tout: il n'y a pas UN modèle de beauté. Les critères de beauté sont une construction sociale et des stéréotypes peuvent influencer nos conceptions. Les questionner avec la jeune peut être éclairant et apaisant. Ce n'est pas la taille des seins qui fait

la beauté d'une personne ou qui influe sur sa féminité, mais bien l'unicité des corps et de se sentir le mieux possible dans ce dernier et pouvoir en être fière.

Soutenir dans l'acceptation de soi

Une autre astuce est celle d'aider à valoriser d'autres parties du corps, le regard, le sourire, etc. et de mettre en avant ses qualités d'être. Ou encore de l'aider à trouver le maillot de bain dans lequel la jeune se sent le plus à l'aise. Nous pouvons également l'encourager à s'accepter telle qu'elle est l'est et de s'aimer ainsi. Apprendre à se regarder avec bienveillance et à développer une image corporelle de soi positive est une démarche très importante. Des conseils simples pour le faire sont proposés dans l'ouvrage «Cher corps, je t'aime» de Jessica Sanders, Montréal: Crackboom (2019). Une meilleure acceptation du corps passe aussi par une belle posture qui met en valeur la jeune dans sa totalité.

Accompagner vers des professionnels

Et si rien de cela ne la rassure ni ne l'encourage, si le malaise perdure, il sera important de la prendre au sérieux et de consulter. Un-e ado qui manifeste durablement et de manière envahissante un trouble concernant une partie de son corps peut souffrir d'un trouble qui nécessite une prise en charge. Un accompagnement au centre SIPE peut être très soutenant pour l'aider à clarifier ce qui dérange, à travailler sur son estime et à trouver le bon chemin qui lui permette de se sentir mieux.

EN PLUS

Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective, et mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité et aide à la grossesse, ainsi qu'en consultation conjugale. A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80.