

## L'intime dans la famille

L'**intime** c'est ce qui est perso, privé, comme un « journal intime » où l'on confie ses pensées secrètes, ses sentiments profonds, ses émotions enfouies. C'est aussi ce qui concerne le sexuel ; par exemple « **l'hygiène intime** » c'est la toilette des parties génitales. On dit aussi « connaître intimement une personne » c'est-à-dire la connaître très bien, dans toute la richesse de sa personnalité, comme si la personne s'était mise à nue... A l'**adolescence**, on grandit ; on file droit et en zigzag vers l'âge adulte ; le corps se transforme, ce qui amène à mettre une certaine distance vis-à-vis des parents. Cette distance n'est pas toujours bien comprise ni par les parents, habitués à la proximité physique et aux confidences de leur enfant, ni par l'ado lui-même, qui voit que les choses changent dans son corps et dans son cœur, et qui s'en étonne chaque jour. Alors comment parler de son intimité à ses parents ? Dire ou ne pas dire ? That is the question !

### Respect de l'intimité physique : se montrer nu ?

Courir tout nu jusqu'à la salle de bains sans la moindre gêne, c'était le temps où vous étiez enfant, et où le regard des adultes sur vous n'avait pas le même effet. Mais depuis que vous êtes ado, votre corps n'a plus la même forme : il se sexualise avec la **puberté** (apparition des poils, des seins pour les filles, transformation des organes sexuels...) et vous n'avez plus le même rapport à la nudité. La **pudeur** apparaît. Plus question de se balader à poil devant la famille ! De même, si avant vos parents se montraient nus devant vous, ça ne peut plus se faire sans gêne aujourd'hui. Le **respect** de l'intimité physique doit être mutuel entre vous et vos parents : on frappe avant d'entrer devant une porte de chambre, de salle de bains ou de WC fermée.

### Respect de l'intimité psychique : se mettre à nu ?

Tout comme l'intimité physique, l'intimité psychique se respecte. Enfant vous vous êtes confié facilement à vos parents, et maintenant bizarrement vous vous sentez gêné pour leur parler de la personne qui occupe toutes vos pensées et votre cœur ! Normal. Là encore une distance peu à peu s'installe naturellement. Vous préférez en parler à votre meilleur(e) ami(e) ou à votre journal intime. C'est important de respecter cette pudeur qui émerge. Parfois votre mère veut savoir, et si elle ne fouille pas dans vos affaires (ah la curiosité féminine!...), elle vient vous poser un tas de questions l'air de rien ! N'hésitez pas à lui dire si vous n'êtes pas à l'aise, que c'est votre **vie privée** et que ça ne la regarde pas.

Là encore le respect est à double sens ! Parfois aussi, un parent vient vous raconter des choses de ses relations affectives, qui vous gênent et que vous ne voulez pas savoir. Là encore dites-lui que ce n'est pas votre place d'écouter tout ça.

C'est à vous de sentir où est la limite à ne pas franchir : comme vous êtes à une période de vie où les choses changent, ça modifie le rôle et **la place de chacun dans la famille** et ça transforme les relations. Petit à petit chacun réinvente son rôle et trouve sa place.

### **La puberté : une étape universelle et importante à partager**

Souvenez-vous que tous les parents ont été ado un jour ! Les **premières règles**, le **premier soutif**, le **premier rasage**, sont des étapes importantes à partager avec eux : pour discuter et poser des questions sur comment ils ont vécu ces moments quand ils étaient ado, et pour qu'ils réalisent aussi qu'une étape importante est franchie...vos premiers pas vers l'âge adulte ! Ils ont un rôle important à jouer pour vous accompagner et vous transmettre leur expérience de vie.

### **La sexualité, les choix amoureux... Peut-on en parler à ses parents?**

Le **premier rapport sexuel**, la première visite chez **le gynécologue**...ça fait aussi partie de l'intimité mais à deux cette fois ! Sur la route du « devenir-adulte » c'est à deux que vous prenez la responsabilité de vivre votre sexualité, de vous protéger des IST et d'éviter une éventuelle grossesse. Il existe des centres de planification familiale pour parler de sexualité, consulter un gynécologue et obtenir un moyen de contraception. Fil Santé Jeunes peut vous donner des adresses. C'est gratuit pour les mineurs et on peut y aller à deux ou avec des ami(e)s !

Les **choix amoureux** ? Tout comme pour le premier rapport, c'est à vous de voir si vous voulez en parler avec vos parents, en fonction de la relation que vous avez avec eux... Sachez qu'il leur faut aussi du temps pour réaliser que leur bout d'chou a bien grandi ! Rien ne presse ! Prenez le temps de la réflexion avant d'en parler, et pour « tâter le terrain » ou « prendre la température », pourquoi ne pas lancer le sujet sans dire qu'il s'agit de vous ? Leurs réactions vous permettront de savoir ce qu'ils en pensent, et vous guideront dans la façon de leur dire ce qui vous tient à cœur.