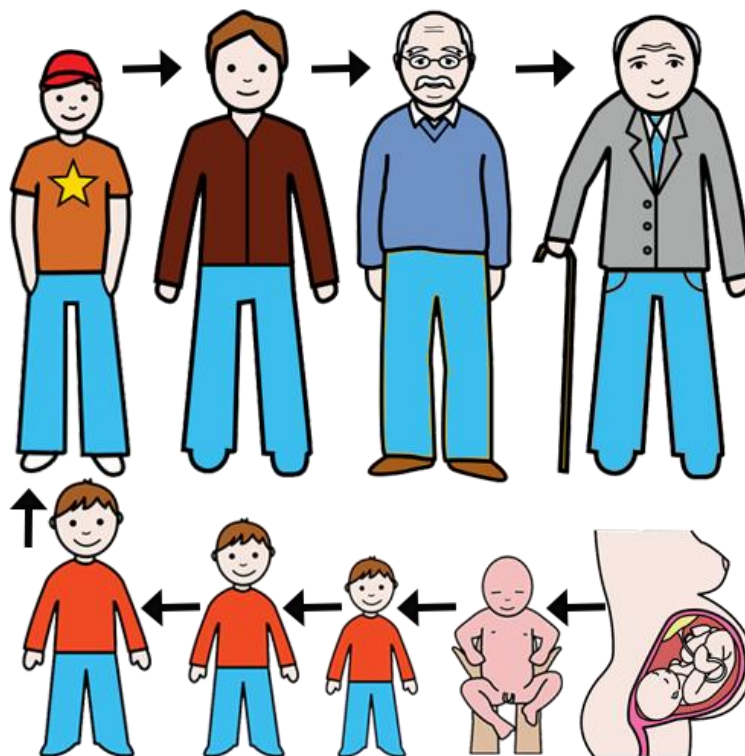




# Visa pour le net



## Vie relationnelle affective et sexuelle



## 4. Les étapes de vie

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/Les-etapes-de-vie/>

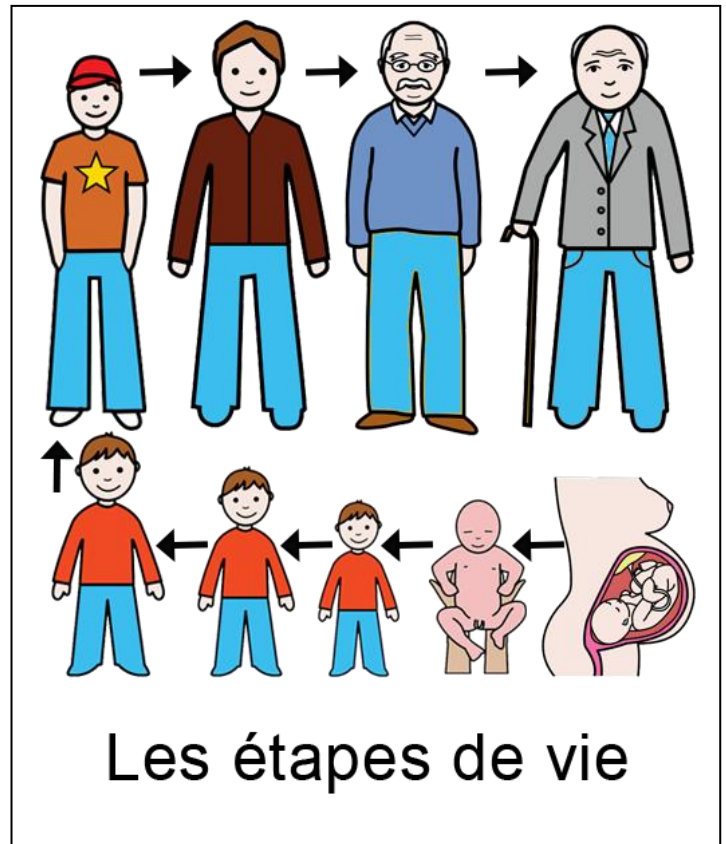
## Table des matières

1. Les étapes de vie .....	3
2. La naissance .....	5
3. La petite enfance .....	5
4. L'enfance .....	6
5. L'adolescence .....	7
6. L'âge adulte .....	8
7. La vieillesse .....	9
8. A quelle étape de la vie êtes-vous? .....	10
9. La mort .....	11
<hr/>	
10. Dictionnaire : pour bien comprendre .....	16
11. Partenaires .....	21
12. Références .....	21
13. Auteurs du texte .....	21

## 4. Les étapes de vie

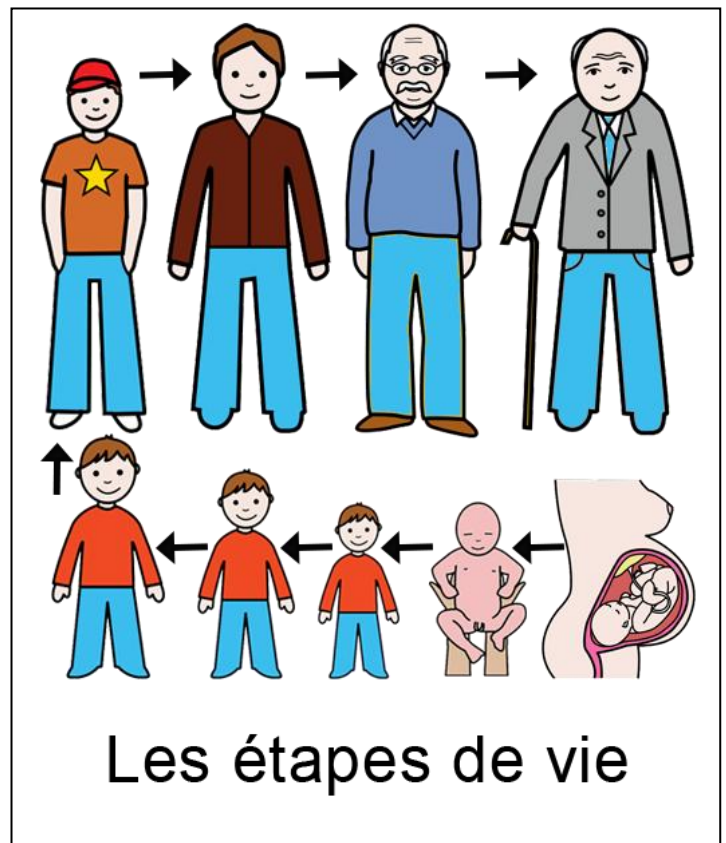
### 1. Les étapes de vie

La vie d'un homme ou d'une femme passe par différentes étapes qui se suivent toujours dans le même ordre et qui sont les mêmes pour tout le monde.



Ces étapes sont :

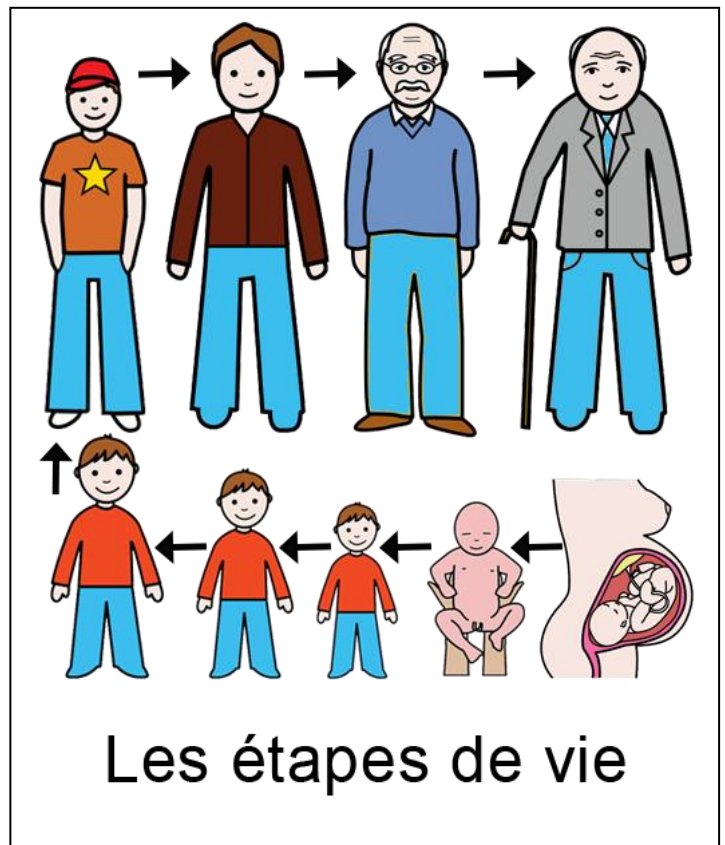
- la **naissance**,
- la petite **enfance**,
- l'enfance,
- l'**adolescence**,
- 'âge **adulte**,
- et la **vieillesse**.



Chaque personne,  
passe par toutes ces étapes de la vie.

Ca veut dire aussi qu'aujourd'hui  
nous sommes des **adultes**  
et que dans longtemps  
nous serons des personnes âgées.

Tout le monde ne reste pas  
le même temps  
dans chaque étape.



Toute personne autour de nous  
est née un jour.  
Elle vit.

Mais toute personne  
va aussi mourir un jour  
et nous aussi.

C'est comme cela, c'est la vie  
et elle a ses propres **règles**.



## 2. La naissance

La **naissance**,

c'est quand nous arrivons dans la vie,  
quand nous sortons  
du ventre de notre maman.

Nous sommes alors un tout petit bébé.  
Au début nous ne savons pas marcher.  
Nous ne savons même pas  
tenir assis tous seuls.

Puis plus tard, nous commençons  
à marcher à quatre pattes.



**La naissance, le bébé**

## 3. La petite enfance

La petite **enfance**,

c'est quand nous sommes  
un petit garçon, ou une petite fille.

Quand nous **apprenons** :

- à manger seul,
- à marcher,
- à parler,
- à jouer, ...



**La petite enfance**



## 4. L'enfance

### L'enfance,

c'est quand nous commençons  
à aller à l'école  
maternelle et primaire.

C'est aussi quand nous **apprenons**

- à lire,
- à calculer,
- ou à faire d'autres choses.



L'enfance

Quand nous sommes **enfants**,  
nous entraînons notre **cerveau**  
et notre corps  
à retenir des choses.

Un **adulte** aussi peut **apprendre** à lire,  
et à calculer, ce n'est pas pour autant  
qu'on doit le **considérer**  
comme un **enfant**.

Chacun apprend à son **rythme**  
et c'est normal !



L'enfance

## 5. L'adolescence

**L'adolescence**, c'est quand nous sommes plus grands. Quand nous ne sommes plus des **enfants**, mais que nous ne sommes pas encore vraiment des **adultes**.

Quand nous sommes **adolescents**, nous **apprenons** à vivre aussi et à nous connaître.



**L'adolescence**

Certains **adolescents** sortent avec leurs **amis**, ils vont au cinéma, ils vont boire un verre. Certains adolescents vont danser, chanter,... D'autres préfèrent rester dans leur chambre et écouter de la musique ou lire, par exemple.

Le corps change chez les filles et les garçons, c'est la **puberté**.



**Les activités des adolescents**

## 6. L'âge adulte

L'âge **adulte**,  
c'est quand nous sommes  
un homme ou une femme  
et que nous ne sommes pas encore  
des personnes âgées.

Notre personnalité évolue,  
nous nous connaissons mieux,  
nous nous **affirmons**.



**L'âge adulte**

Nous avons plus de **responsabilités**.

Certains **adultes apprennent** :

- à conduire,
  - à travailler,
  - à gérer leur vie quotidienne,
  - à se **gérer** eux-mêmes,
- parfois avec l'aide d'autres personnes,...



**Les activités des adultes**



## 7. La vieillesse

La **vieillesse**,  
cela se voit  
chez certaines vieilles personnes  
qui ont les cheveux  
qui deviennent blancs.

Certaines ont beaucoup de rides.



**La vieillesse**

Certaines personnes âgées :

- font tout plus lentement,
- ont moins de forces,
- perdent la mémoire,
- voient moins bien,
- n'entendent plus bien,
- marchent moins bien et ont **besoin**  
d'une canne pour s'aider à marcher,  
le corps vieillit.

D'autres sont toujours très en forme.



**Les personnes âgées**

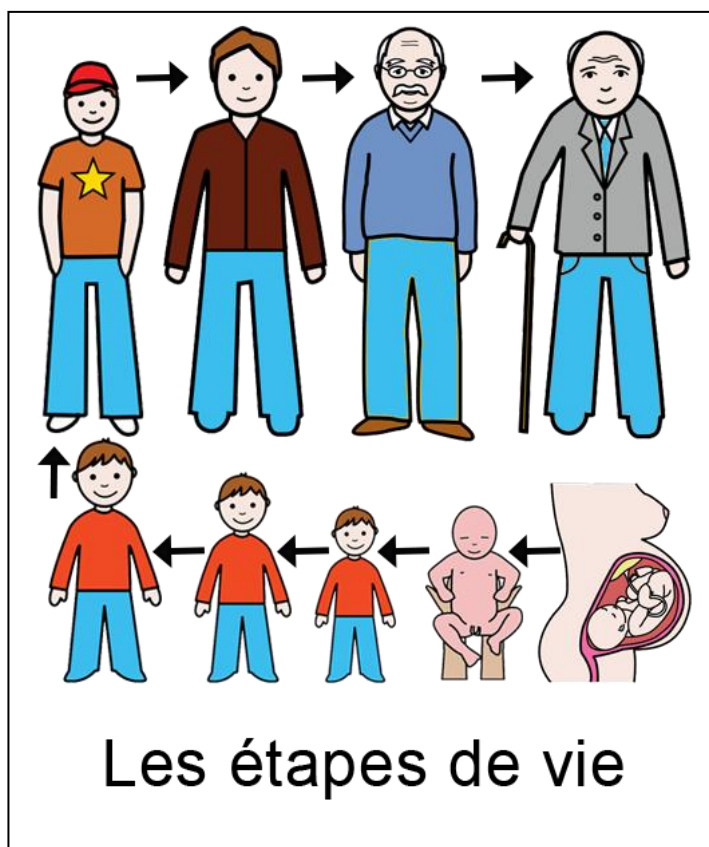


Chaque personne évolue à son **rythme**.

Certaines restent jeunes  
plus longtemps que d'autres.

Certaines deviennent **vieilles** plus vite.

C'est normal,  
puisque nous sommes tous différents !



## 9. La mort

Toute personne autour de nous,  
est née un jour.  
Elle vit.

Mais toute personne  
va aussi mourir un jour.

La mort arrive  
à tous les êtres vivants.



Les plantes meurent.



**Toutes les plantes meurent un jour**

Les animaux meurent.



**Tous les animaux vont mourir un jour**

Les êtres humains meurent.



**Tous les êtres humains meurent un jour.**

On ne meurt qu'une seule fois.

La mort, c'est quand la vie s'arrête.  
Le corps ne fonctionne plus,  
on ne respire plus, le coeur s'arrête.

La personne morte ne parle plus,  
elle ne bouge plus,  
elle ne **ressent** plus rien.

Quand une personne meurt,  
on dit qu'elle est décédée.  
Souvent, on la met dans un **cercueil**.



**Un cercueil**



Souvent on lui rend hommage.

On fait un discours en sa mémoire.

Certains prient pour le mort.

Cette cérémonie  
s'appelle les **funérailles**.



**Les funérailles**

Ensuite,  
on **enterre** le **cercueil** dans un cimetière  
ou on l'**incinère** dans un **crématorium**.

On appelle cela aussi les **funérailles**.

On se rassemble en sa mémoire.

On pense à elle.

On lui dit au revoir  
car on ne la verra plus.



**L'enterrement dans le cimetière**

Nous allons tous mourir un jour.  
La mort arrive  
à tous les êtres vivants.

Cela fait très peur, cela rend triste,  
car nous n'avons pas envie  
d'arrêter de vivre  
mais nous n'avons pas le choix.

C'est normal, c'est naturel !  
Ca va nous arriver  
mais personne ne sait quand.

La mort peut arriver  
à n'importe quelle étape de la vie.

On peut mourir :

- à la **naissance**
- quand on est **enfant**
- quand on est **adolescent**
- quand on est **adulte**
- quand on est **vieux**.

Mais la plupart des gens  
meurent quand ils sont vieux.



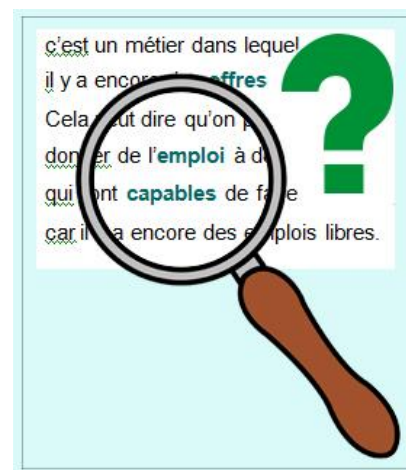
Si la mort te fait trop peur,  
si elle t'**angoisse**,  
ou te rend trop triste,  
tu peux en parler avec  
quelqu'un de **confiance** :

- avec tes **amis**,
- avec ta **famille**,
- avec ton **accompagnant**
- ou ton **éducateur**,  
par exemple...



## 10. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications  
des mots en couleur dans le texte,  
pour mieux comprendre.



### A

**Accompagnant (social) :** L'accompagnant social est une personne dont le métier est d'accompagner, d'aider les personnes à réaliser leurs projets personnels. Il leur

**apprendre** à pouvoir chaque jour se débrouiller un peu mieux toutes seules quand c'est possible.

**Adolescent** : L'adolescence, c'est la période de la vie après l'**enfance** et avant l'âge **adulte**. A l'adolescence, le corps change, c'est la **puberté**.

**Adulte** : L'âge adulte, c'est la période de vie après l'**adolescence** et avant la **vieillesse**. Les adultes ont plus de **responsabilités** et ne peuvent plus se comporter tout le temps comme des **enfants** ou des adolescents. En Belgique, on est **considéré comme** adulte à partir de 18 ans.

**Ami** : Les amis, ce sont les personnes avec qui nous pouvons parler, ceux qui sont présents quand nous en avons **besoin**. Nous en avons généralement peu. On dit souvent que nous pouvons les compter sur nos 5 doigts.

**Angoisse** : L'angoisse, c'est un sentiment très profond de peur. Souvent quand on est angoissé, on a une boule dans le ventre. Nos muscles sont tendus. On n'est plus clair dans sa tête. Quand on est angoissé, on ne sait pas toujours très bien pourquoi. C'est important d'en parler avec des personnes qui peuvent nous aider.

**Apprendre** : Apprendre, c'est avoir de nouvelles connaissances, c'est recevoir des informations que l'on ne connaissait pas.

## B

**Besoin** : Un besoin, c'est quelque chose que l'on ressent quand quelque chose nous manque. Il y a différents types de besoins : le besoin de manger, de dormir, de respirer mais aussi le besoin de se sentir aimé, le besoin d'être tranquille, le besoin **d'apprendre**,...

## C

**Cercueil** : Le cercueil est une grande boîte en bois dans laquelle on met le corps d'une personne qui est morte avant de l'**enterrer** ou de l'**incinérer**.

**Cerveau** : Le cerveau est l'organe qui se trouve sous notre crâne. C'est grâce à lui que nous pouvons sentir, penser, bouger, etc. C'est le cerveau qui permet et dirige tout ce que nous faisons. Sans cerveau, nous ne pouvons pas vivre.

**Confiance** : Avoir confiance en quelqu'un, c'est croire que cette personne ne nous fera pas de mal par méchanceté et qu'on peut lui confier des choses importantes, comme un secret, par exemple, ou des choses qui appartiennent à notre intimité.

**Considérer comme** : Considérer, c'est un autre mot pour dire penser, prendre en compte ou voir comme.

**Crématorium** : Un crématorium, c'est un endroit où l'on brûle le corps des morts qui deviennent alors des cendres. Ces cendres sont mises dans des urnes.

## D, E

**Educateur** : Un éducateur est une personne qui peut t'accompagner et te guider à travers les différentes étapes de la vie.

**Enfance /enfant** : L'enfance est la période de notre vie qui va de la naissance à l'adolescence.

**Enterrer** : Enterrer quelqu'un, c'est mettre son corps dans une grande boîte en bois, le **cercueil**, et mettre la boîte en terre.

## F

**Famille** : Une famille, c'est un groupe de personnes qui sont le plus souvent du même sang. Dans une famille il y a les parents, les enfants, les frères, les sœurs, les oncles, les tantes, les cousins, les cousines, les grands-parents,...

**Funérailles** : Les funérailles, c'est un moment qu'on prend pour se rassembler en **famille** et avec les **amis**, pour dire au revoir à la personne qui est morte. La personne morte peut être **enterrée** ou **incinérée** pendant ses funérailles. Les gens qui croient en Dieu font une messe en l'honneur de la personne morte.



## G

**Gérer** : Gérer, cela veut dire savoir s'occuper de quelque chose ou de quelqu'un.

## H, I

**Incinérer** : Incinérer quelqu'un, c'est brûler son corps quand il est mort. Quand le corps est brûlé, il reste les cendres. On peut les garder à la maison dans un bocal qu'on appelle une urne. On peut aussi les répandre dans la nature.

## J, K, L, M, N

**Naissance** : La naissance, c'est quand on vient au monde, quand le bébé sort du ventre de la maman pour entrer dans sa vie.

## O, P

**Personnalité** : La personnalité, c'est un autre mot pour parler du caractère d'une personne.

**Puberté** : La puberté, c'est le corps de l'homme et de la femme qui se transforme à l'adolescence.

## Q, R

**Règles** : Les règles sont des choses qu'on nous demande de respecter. Parfois ce sont des ordres. Les règles sont importantes car elles permettent que tout se passe bien dans un groupe. Exemple de règle : attendre que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole à son tour.

**Responsabilité** : Avoir des responsabilités, cela veut dire qu'on a des devoirs et des engagements à respecter.

**Ressentir** : Ressentir quelque chose, c'est le vivre à l'intérieur de sa tête, c'est le sentir dans son corps.

**Retraite** : La retraite, c'est quand on arrête de travailler parce qu'on a plus de 67 ans.

**Rythme** : Le rythme d'une personne, c'est un peu comme sa vitesse personnelle. Certaines personnes évoluent plus vite, d'autres plus lentement. Chacun a son rythme et c'est normal. Nous devons respecter notre rythme et celui des autres.

## S

**S'affirmer** : S'affirmer, cela veut dire beaucoup de choses. Cela veut dire qu'on ose dire ce qu'on pense, qu'on ose dire « non » quand on n'est pas d'accord, qu'on ose parler de nos émotions, de nos **besoins**, de nos désirs,... qu'on ose prendre ses propres décisions tout en tenant compte de l'avis des autres, des **règles** du groupe et des lois de la société.

## T, U, V

**Vieillesse** : La vieillesse, c'est un âge de la vie après l'âge adulte. C'est quand on devient vieux.

## W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,  
rendez-vous sur [www.visapourlenet.be](http://www.visapourlenet.be).

## 11. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

## 12. Références

**Livre** : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes. Belgique : Presses Universitaires de Namur.

## 13. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

**Rédacteur** : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

**Illustrateur :** Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

**Correcteurs :**

**Vérification des informations** (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

**Actualisé en 2015 par :** Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Caroline M, Dimitri D, Ariane S, Ludovic C, Alain B, Bernard W, Bénédicte K, Yves F, Rémy L, Daniel C.

Dernière actualisation du texte le : 28/01/2016





# Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils  
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

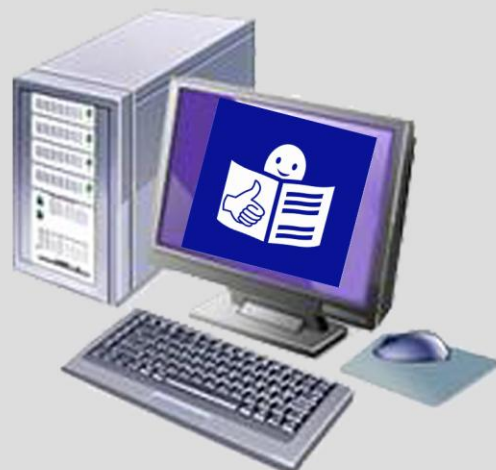
Ils testent l'accessibilité d'OIP  
et donnent leurs avis sur comment  
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.



Ce texte a été corrigé  
avec la collaboration  
de l'OASIS Familiale



Plus d'infos sur :  
[www.visapourlenet.be](http://www.visapourlenet.be)



Projet Visa pour le net  
Asbl Inter-Actions  
Rue de Tirlemont, 52/1  
4280 HANNUT  
019/51.40.77.  
[visapourlenet@gmail.com](mailto:visapourlenet@gmail.com)

