

Nom/prénom/date de naissance :

Poids:

Taille:

TA:

14 ans



Compétences motrices (globales et fines)

- Réalise la gymnastique à l'école comme les autres sans dispense, pas de maladresse ni fatigabilité excessive
- Pas de problème d'écriture ou de lecture (précision-lisibilité, compréhension de textes)
- Motricité fine: (stylo, règle, ciseaux, clavier), bonne coordination œil-main
- Pas de problème de vision spatiale (figures géométriques, dessins ou schémas proportionnés et organisés)

Compétences langagières / communication (au cabinet)

- Discours structuré, argumenté et nuancé (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Défend une opinion de façon cohérente, écoute et reformule (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Exprime clairement émotions et opinions (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Comprend humour, ironie et sous-entendus, 2^{ème} degré (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans) en réponse à des questions comme: «Tu ne fais jamais de bêtise à la maison, tu es parfaite?!», « Tu fais toujours exactement ce que disent tes parents, sans jamais discuter, évidemment... ? » « Tu adores qu'on te dise quoi faire toute la journée, non ? »
- Utilise un vocabulaire abstrait adapté, maîtrise la communication numérique (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)

Compétences cognitives / apprentissage

- Résout des problèmes abstraits et logiques (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans): Ex:« si Tous les A sont des B et que seulement certains B sont des C → Q: Est-ce que tous les A sont forcément des C ? »
- Planifie et organise ses projets scolaires (exposés, travaux écrits) seule (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Utilise correctement les outils scolaires et numériques (calculatrice, ordinateur, agenda) (P3 : 10 ans ; P97 : 12 ans)
- Connaît ses forces et axes d'amélioration (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Gère sa santé et son emploi du temps (sommeil, alimentation, écrans, hygiène) de manière responsable (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Fait preuve d'esprit critique et de réflexion personnelle- distinction entre opinion et argument (P3: 11 ans ; P97 : 13 ans)

Compétences sociales / émotionnelles

- A des relations amicales profondes et stables (P3 : 10 ans ; P97 : 12 ans)
- S'affirme tout en respectant les autres (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Bonne estime de soi, accepte son corps/changements pubertaires (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Assume des responsabilités personnelles (range sa chambre, mets la table, s'occupe d'un animal, sait faire une lessive, gère un petit budget -argent de poche, ...) (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)
- Participe à la vie sociale (sport en équipe, travaux de groupe, anniversaires) (P3 : 11 ans ; P97 : 13 ans)

Situation familiale / prévention

- Alimentation** : équilibrée, riche en calcium et fer; pas de régimes restrictifs.
- Sommeil** : 8-9 h/nuit, rythme régulier, pas d'écran 1h avant le coucher.
- Activité physique** : ≥ 1 h/jour, endurance et musculation modérée.
- Puberté** : Tanner (G4-G5) ; développement mammaire complet, cycles réguliers (< 2 ans après la ménarche). Conseils/questions hygiène intime, pertes blanches, dysménorrhée.
- Prévention** : contraception, consentement, IST, HPV; réseau sociaux et image corporelle; stress; addictions.
- Écrans** : < 2 h/jour, usage critique des réseaux sociaux avec discernement et respect

AUDITION

Chaque oreille séparément (en obstruant l'autre).

A 30 cm:

- Clochette (50–60 dB),
- Hochet (40–50 dB),
- Papier froissé (30–35 dB),
- Voix chuchotée (30 dB), mots simples derrière l'enfant (« prénom » « chat » « lune » « maison » « gâteau » « voiture » « chien » « pied »)
- Suit des ordres à 3 étapes « Va chercher la voiture et pose-la sur la table et mets les mains sur la tête »

VUE

- Pas de strabisme, nystagmus, ptosis, déviation oculaire
- Test d'occlusion alternée
- Suit spontanément un objet en mouvement (suivi oculaire), réagit aux visages, sourires et à une lumière vive (réflexe pupillaire)
- Acuité visuelle monoculaire (Pigassou) → Bonne lumière, avec lunettes → OK si 8/10 et Δ < 2 lignes entre 2 yeux
- Test de Lang (stéréoscopie)
- Test Ishihara (daltonisme)

HEADSS

“À partir de ton âge, si tu le souhaites, on prend toujours un moment seul avec toi. Ce que tu dis reste entre nous, sauf si tu es en danger et qu'il faut te protéger.”

1. « Domicile / Famille »

- Où vis-tu actuellement ? (maison/appartement, déménagement récent/prévu)
- As-tu ta propre chambre ?
- Qui vit avec toi (parents, frères/sœurs, conjoint parental +/- ses enfants) ?
- Comment sont les relations avec tes parents, frères/sœurs et l'ambiance familiale ?

2. « Scolarité / travail »

- Ecole/ Apprentissage / ECG et quelle classe ?
- As-tu changé d'école récemment ?
- Résultats scolaires/matières préférées - matières difficiles ? As-tu redoublé ?
- Manques-tu souvent les cours (pourquoi ?) Harcèlement/conflits avec élèves/profs ?
- As-tu déjà des projets professionnels (formation, métier) ?

3. « Sport - hobbies/ sommeil - alimentation / image corporelle »

- Que fais-tu pendant ton temps libre ? (amis, clubs/sports, jeux vidéo, sorties le soir, etc.)
- Heures de sport/semaine (hors école) ?
- Es-tu satisfaite de ton poids et de ton corps ?
- Surveilles-tu ton alimentation ? Voulu perdre du poids (régime, vomir, laxatifs, des « pilules minceur ») ?
- Temps/jour devant les écrans (Smartphone, TV, jeux vidéo, réseaux sociaux) ?

4. « Tabac, alcool, drogues »

- Est-ce que des amis, ou toi, consomment tabac, alcool ?
- As-tu déjà essayé de fumer, de boire ? Combien, à quelle fréquence ?
- As-tu essayé d'autres drogues toi ou tes amis ?

5. « Sexualité, relations affectives »

- Est-ce que tu as un petit·e ami·e ; age et sexe ? Comment ça se passe ?
- As-tu déjà eu des relations sexuelles ? (orales, vaginales, anales)
- Si oui : à quel âge, combien de partenaires, utilises-tu une contraception ou un préservatif ?
- As-tu déjà été forcé·e à des actes sexuels ou été touché·e sans ton accord +/- contre de l'argent/ drogues ?
- Connais-tu les infections sexuellement transmissibles (HIV, Chlamydia, Syphilis, gonocoque, HBV, HSV) + Vaccins (HBV, Gardasil 9)
- Connaissance de la pilule du lendemain et où se la fournir ? Dépistage grossesse souhaité ?

6. « Humeur, automutilation, pensées suicidaires »

- Comment te sens-tu en ce moment (humeur, stress) ?
- As-tu souvent des périodes où tu te sens très triste, anxieux·se, déprimée ?
- Quand tu es en difficulté ou triste, vers qui te tournes-tu ?
- As-tu déjà fait des gestes d'automutilation ?
- As-tu déjà pensé à te faire mal ou à mettre fin à tes jours ?
- As-tu déjà fugué ou eu envie de fuguer ?
- Dors-tu bien ? (insomnies, cauchemars, réveils précoces, fatigue)

7. « Sécurité, abus, internet / réseaux, violence »

- Est-ce que tu te sens en sécurité dans ton environnement (domicile, école, quartier) ?
- Utilises-tu internet, réseaux sociaux, jeux en ligne ? Avec qui, combien de temps, y a-t-il des contacts que tu ne connais pas bien, ?
- As-tu déjà été victime ou témoin de harcèlement, cyberharcèlement
- Partages-tu des photos via le téléphone ou l'ordinateur ou autre ?
- Sors -tu seules tard le soir (bar, boîtes de nuit, autre)

STATUS

- ORL:** tympan et gorge calmes, pas de gg sous-angulo-mandibulaire
- DENTS:** pas de caries
- CARD:** B1B2 cf, absence de souffle
- RESP:** MV sym, pas de râles ni sibilances, eupnéique
- GI:** ASI, bruits sp
- OGE :** développement mammaire Tanner II–III, ménarche : oui/non.
- ORTHO:** pas de scoliose
- PEAU:** pas d'acné ni eczéma