

La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS !



La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS !



Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Centre affilié universitaire

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec



Le dossier pédagogique *La puberté, un monde de changements!* a été produit par les secteurs Tout-petits – Jeunes de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal et plusieurs membres de l'équipe scolaire et jeunesse du CSSS Jeanne-Mance.

1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 1M3
Téléphone : 514 528-2400
Site Web : <http://www.dsp.santemontreal.qc.ca>

AUTEURES

Martine Fortier, DSP de Montréal
Laurie Fradette-D, sexologue, DSP de Montréal

COLLABORATIONS

Comité organisateur

Lorraine Beauvais, chef d'administration de programme, CSSS Jeanne-Mance
Nancy Caouette, stagiaire au baccalauréat en sexologie, DSP de Montréal
Daniel Côté, DSP de Montréal
Virginie Dzibeline Kibondzi, infirmière clinicienne, CSSS Jeanne-Mance
Annie-Pier Luce, t.s., agent pivot Écoles et milieux en santé, CSSS Jeanne-Mance
Alexandre Mathieu, t.s., agent pivot Écoles et milieux en santé, CSSS Jeanne-Mance
Marie-Josée Richard, infirmière clinicienne assistante au supérieur immédiat, CSSS Jeanne-Mance
Sophie Taillon, t.s., agent pivot Écoles et milieux en santé, CSSS Jeanne-Mance

Infirmières, écoles primaires, CSSS Jeanne-Mance

Marie-Annick Barbier
Magali Boissonnade
Myrto Carignan
Micheline Dornéval
Émilie Gagné
Sylvie Gauthier
Dominique Lavallée
Guylaine Potvin

Travailleuses sociales et travailleurs sociaux, écoles primaires, CSSS Jeanne-Mance

Josée Boudreault, spécialiste en activités cliniques
Catherine Des Ormeaux
Isabelle Dufour Arsenault
Brigitte Jean
Catherine Licatèse
Claudia Morin
Steve Painchaud
Caroline Pascal
Sébastien Pavia

RÉVISION FINALE

Chantal Hamel, DSP Montréal
Jenny Ingrid Lebounga Vouma, DSP de Montréal

SECRÉTARIAT ET MISE EN PAGE

Lucie Roy-Mustillo, DSP de Montréal

GRAPHISME ET ILLUSTRATIONS

Marika Vallée, Rafting-Médias

RÉVISION LINGUISTIQUE

Monique Messier, DSP de Montréal

© Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2015)
Tous droits réservés

ISBN 978-2-89673-467-2 (En ligne)
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015
Dépôt légal – Bibliothèque de l'Assemblée nationale du Québec, 2015

Mot du directeur

La transition entre l'enfance et l'adolescence est une étape déterminante du développement qui comporte son lot de préoccupations pour les jeunes. Sur le point d'entrer à l'école secondaire, les enfants âgés de 10 à 12 ans vivent les premières étapes de la puberté : alors qu'ils voient leur corps et celui de leurs camarades se transformer, ils développent de nouveaux intérêts et ont davantage envie de plaire, tout en devenant plus sensibles à la pression des pairs.

Afin de permettre à ces jeunes de mieux comprendre et d'apprivoiser ces changements, il est essentiel de mettre en place des activités de promotion de la santé touchant les aspects physiques, psychologiques et affectifs de la puberté.

Le dossier pédagogique *La puberté, un monde de changements!* est né de la volonté des infirmières scolaires et des intervenants sociaux du Centre de santé et des services sociaux (CSSS) Jeanne-Mance d'être mieux outillés pour aborder cette thématique auprès des jeunes de leurs écoles. Sensible à ce besoin, la Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux (ASSS) de Montréal a travaillé en collaboration avec le CSSS Jeanne-Mance afin de développer du matériel adapté aux besoins des jeunes.

Constitué de plusieurs informations, de pistes d'intervention et d'outils concrets, ce dossier a été élaboré en tenant compte des meilleures pratiques de promotion et de prévention en matière de santé en plus d'avoir été validé par les intervenants et les jeunes eux-mêmes. Nous espérons sincèrement que la mise en place des activités du dossier pédagogique *La puberté, un monde de changements!* soit un pas de plus vers un monde en santé.

Le directeur de santé publique,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Richard Massé'.

Richard Massé, M.D.

Préambule

Le dossier pédagogique *La puberté, un monde de changements!* est un outil clés en main élaboré pour guider l'enseignant ou l'intervenant qui souhaite aborder les différents aspects associés à la puberté avec les jeunes du 3^e cycle du primaire. Il comprend trois rencontres de 55 minutes pour lesquelles un Cahier d'animation, une présentation *PowerPoint* et un Journal de l'élève sont disponibles. Le dossier pédagogique comprend également un Cahier de planification qui regroupe plusieurs informations au sujet de la puberté. Les objectifs, les liens possibles avec le *Programme de formation de l'école québécoise*, des conseils pour l'animation en classe, des pistes pour impliquer davantage les parents ainsi que des outils concrets pour aider l'intervenant à mieux se préparer aux rencontres y sont aussi proposés. Il est essentiel de s'y référer.

La puberté,

UN MONDE DE
CHANGEMENTS !



CAHIER DE PLANIFICATION

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

Centre affilié universitaire

Ce dossier pédagogique constitue une synthèse des connaissances de base pour l'intervenant qui souhaite organiser des rencontres sur la puberté auprès de jeunes du 3^e cycle du primaire. Il permet à l'intervenant de se préparer à planifier et à animer des activités sur cette thématique dans un contexte d'éducation à la sexualité. La première section fournit des informations au regard de la puberté ainsi que les ancrages de la thématique en lien avec le *Programme de formation de l'école québécoise*. La deuxième section présente les intentions pédagogiques des trois rencontres d'éducation à la sexualité ainsi que diverses propositions permettant à l'intervenant de mieux se préparer à l'animation auprès des jeunes. La troisième section décrit les outils nécessaires à l'animation des rencontres, propose des ressources d'information en ligne pour les jeunes et les intervenants, et présente les documents de référence gouvernementaux pour l'éducation à la sexualité. Enfin, la quatrième section aborde l'implication des parents et fournit une lettre type leur étant destinée.

ÉLÉMENTS DU DOSSIER PÉDAGOGIQUE

1. S'INFORMER.....	2
1.1 Définition et problématique	2
1.2 Les ancrages de la thématique au primaire	5
2. SE PRÉPARER – Les éléments clés d'un contexte favorable : respect et confiance	6
2.1 Les intentions pédagogiques générales des rencontres	6
2.2 La présentation sommaire des trois rencontres	6
2.3 Des conseils pour se préparer à l'animation.....	7
2.4 La Boîte à questions	9
2.5 Quelques principes pour répondre aux questions des jeunes.....	10
2.6 Questions types et éléments de réponse	12
2.7 Pour un environnement sain et sécuritaire	13
2.8 Les règles de fonctionnement en classe	14
3. S'OUTILLER – Les outils proposés pour réaliser les rencontres	16
3.1 Les cahiers d'animation	16
3.2 Les présentations <i>PowerPoint</i>	16
3.3 Le Journal de l'élève.....	17
3.4 La fiche d'évaluation et d'appréciation	17
3.5 Des ressources d'information en ligne	18
3.6 Les documents de référence pour l'éducation à la sexualité	20
4. IMPLIQUER LES PARENTS.....	21
4.1 Quelques mots sur l'implication des parents	21
4.2 Lettre type pour les parents	23
ANNEXE : Suggestions de lecture pour les parents.....	25
Suggestions de lecture pour les enfants.....	26

1.1 Définition et problématique

LA PUBERTÉ, qu'est-ce que c'est?

Il s'agit d'une période de grands CHANGEMENTS; une TRANSITION où le corps de l'enfant se transforme progressivement en celui d'un adolescent, puis d'un adulte. Cette période est déclenchée par le déploiement des hormones sexuelles (testostérone, progestérone et œstrogène) en grande quantité, ce qui provoque des changements physiques, psychologiques et affectifs.

Les changements pubertaires ne surviennent pas à un moment précis. Ils peuvent se produire entre l'âge de 8 et 17 ans et débutent souvent entre l'âge de 10 et 14 ans. Tous ces changements peuvent être préoccupants et susciter divers questionnements. En se comparant aux autres, les jeunes se sentent parfois différents, voire anormaux. Bien qu'il s'agisse d'une période pouvant susciter du stress et de l'incompréhension, elle peut très bien être perçue comme un événement heureux.

La puberté est également un sujet lié à l'intimité. Aborder cette thématique en classe peut susciter divers sentiments chez les jeunes et leur famille de même que chez les intervenants. Ces sentiments sont différents d'une personne à l'autre et sont liés aux systèmes de valeurs de chacun (culture, famille, personnalité, etc.).

L'image corporelle

Les changements pubertaires amènent les jeunes à prendre davantage conscience de leur corps, de leur image corporelle et du regard des autres. Ils peuvent devenir plus sensibles à la pression des pairs et aux stéréotypes sexuels véhiculés socialement, et être plus critiques vis-à-vis d'eux-mêmes. L'image corporelle est une thématique indissociable de la puberté. Les jeunes ont à apprivoiser et, éventuellement, à accepter leur image corporelle en transition.

LA PUBERTÉ, c'est aussi...

L'éveil progressif de l'attrait sexuel et les premiers émois amoureux. En plus des changements hormonaux, les jeunes vivent un tourbillon de nouvelles émotions parfois bien déroutantes. Au primaire déjà, les enfants peuvent ressentir le désir de se rapprocher d'un garçon ou d'une fille. Ces désirs peuvent s'exprimer par l'envie de se tenir par la main, de se câliner et de se donner des baisers. Comme adulte, nous avons parfois le réflexe de réduire ces émois à de simples amourettes, alors que le sentiment amoureux de l'enfant est aussi réel que celui de l'adulte. Cela dit, l'enfant n'a pas la même perception de l'amour et du « couple » que l'adulte. Il importe de plonger dans l'univers de l'enfant, de lui accorder de la crédibilité et de s'intéresser à sa perception de l'amour et de la sexualité.

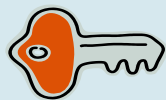
La puberté entraîne également une plus grande conscience de ses organes génitaux. Par conséquent, les jeunes peuvent ressentir davantage de sensations physiques agréables au niveau des organes génitaux. La masturbation peut être expérimentée dans une visée de découverte et de plaisir. La masturbation est d'ailleurs tout à fait naturelle et assez fréquente. Elle est vécue différemment d'un jeune à l'autre; certains la pratiquant, d'autres non. Le jeune doit comprendre qu'il s'agit d'un geste naturel, mais très intime.

En somme, lorsque l'on aborde la puberté, les thématiques d'éducation à la sexualité essentielles sont :

- les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté, ce qui sous-entend l'hygiène corporelle et l'anatomie des organes génitaux;
- l'image corporelle;
- l'éveil amoureux et sexuel.



Pour en savoir davantage, consultez le volet S'Informer, les thématiques [Puberté](#) et [Éveil amoureux et sexuel](#) sur SEXOcllic.ca!



Messages clés à transmettre aux jeunes

- Les sentiments liés à la puberté renvoient à nos valeurs (culturelles, familiales, personnelles).
- Le rythme selon lequel les changements pubertaires se produisent est différent pour chacun.
- Il existe une grande diversité de l'apparence des corps.
- La puberté peut nous amener à ressentir des intérêts et des sentiments nouveaux, dont les sentiments amoureux envers un garçon ou une fille que l'on trouve spécial.
- Certaines personnes vivront ces nouveaux désirs, sentiments et sensations plus tôt, alors que pour d'autres cela se passera plus tard. C'est tout à fait normal, chacun a son rythme!
- Une bonne hygiène est une façon de prendre soin de soi et de se sentir bien dans sa peau.

1.2 Les ancrages de la thématique au primaire

Liens avec le *Programme de formation de l'école québécoise*

Sciences et technologie

Univers vivant – Matière (3^e cycle)

- Savoirs essentiels :
- Croissance et développement de l'homme et de la femme incluant les changements physiques propres à la puberté (*apparition des caractéristiques sexuelles primaires et secondaires*)
 - Développement de nouveaux aspects affectifs, sociaux et psychologiques
 - Conscience de l'éveil progressif de l'attrait sexuel et des premiers émois amoureux

LES PRÉALABLES :

Univers vivant (préscolaire, 1^{er} cycle)

- Savoirs essentiels :
- Identification des différences et des ressemblances entre le corps des filles et celui des garçons
 - Les mécanismes liés à la grossesse et à la naissance

Domaines généraux de formation

- Santé et bien-être
- Amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité

Axes de développement

- Connaissance de soi et de ses besoins fondamentaux
- Conscience des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être
- Mode de vie actif et conduite sécuritaire

2.1 Les intentions pédagogiques générales des rencontres

Amener l'élève à :

- Comprendre les transformations de son corps et les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté.
- Apprivoiser et accepter progressivement son image corporelle en transition.
- Prendre conscience du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux.

2.2 La présentation sommaire des trois rencontres

Titre de la rencontre	Thèmes abordés	Objectifs
Rencontre 1 : Mon corps en changement	• Sentiments et puberté • Définition de la puberté • Changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté • Hygiène corporelle	1. Reconnaître des sentiments pouvant être éprouvés lorsque le sujet de la puberté est abordé en classe. 2. Nommer des mots clés associés à la définition de la puberté. 3. Identifier les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté. 4. Reconnaître l'importance de l'hygiène corporelle.
Rencontre 2 : Vers une meilleure connaissance de mon corps	• Organes génitaux • Érection et éjaculation • Menstruations	1. Utiliser un vocabulaire adéquat pour nommer les différents organes génitaux. 2. Identifier les organes génitaux internes et externes. 3. Connaître le fonctionnement des organes génitaux masculins, dont celui de l'érection et de l'éjaculation. 4. Connaître le fonctionnement des organes génitaux féminins, dont celui des menstruations.
Rencontre 3 : Et si ça m'arrivait?	• Image corporelle et puberté • Désir de plaire • Éveil amoureux	1. Reconnaître l'importance de respecter son propre rythme de changement. 2. Reconnaître l'influence du désir de plaire sur les comportements des jeunes de son âge. 3. Différencier les sentiments associés à l'amour et à l'amitié. 4. Discuter des différentes façons de réagir aux manifestations du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux.

2.3 Des conseils pour se préparer à l'animation

L'idée d'aborder la puberté avec les jeunes peut susciter des appréhensions qui sont tout à fait légitimes. Il s'agit d'une thématique qui touche à des aspects intimes de la personne et fait appel au système de valeurs de chacun. La section qui suit propose quelques conseils pour faciliter l'établissement d'un climat de confiance au sein du groupe et atténuer ces appréhensions, s'il y a lieu.

Être sensible à son niveau d'aisance

Afin d'évaluer son niveau d'aisance à animer les rencontres du dossier pédagogique, il peut être aidant de se poser quelques questions :

- *Suis-je à l'aise d'aborder la puberté avec les jeunes?*
- *Si non, qu'est-ce qui crée mon malaise?*
 - *L'impression que je dois tout connaître?*
 - *L'idée d'aborder certains sujets?*
 - *La crainte d'en dire trop ou pas assez?*
 - *Les questions des jeunes?*

Il est ensuite plus facile d'identifier des moyens pour se sentir plus confortable. Par exemple, en prenant le temps de bien lire l'ensemble des documents du dossier pédagogique, en discutant de ses préoccupations avec son coanimateur ou ses collègues ou en consultant d'autres références telles que SEXOclik.ca.

Se faire confiance

Nul besoin d'être un expert pour aborder la puberté avec les jeunes! Il s'agit plutôt de posséder des connaissances de base sur la thématique et de maîtriser les messages clés à transmettre (informations contenues dans ce dossier pédagogique). Le rôle de l'intervenant en éducation à la sexualité est surtout d'accompagner et de guider les jeunes dans leurs réflexions tout en leur transmettant les informations pertinentes.

De plus, une attitude confiante de la part de l'animateur rend l'intervention plus agréable de part et d'autre, et contribue à l'établissement d'un climat empreint de respect et propice aux échanges en classe.

Être honnête

Malgré une bonne préparation et l'adoption d'une attitude confiante, des questions inattendues peuvent surgir.

L'embarras que provoquent certaines questions de la part des jeunes est tout à fait naturel et légitime. Il ne s'agit pas de nier ce malaise, de le combattre, ou pire de tenter vainement de le cacher. Lorsqu'une situation se révèle embarrassante, mieux vaut le dire très simplement. Voilà une belle occasion « d'humaniser » l'éducation à la sexualité. L'honnêteté intellectuelle et aussi affective est déterminante dans une telle démarche.

Duquet, gouvernement du Québec, 2003, p. 13

Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à dire : « Je ne sais pas. Je vais me renseigner. » Toutefois, il faut s'assurer de faire le suivi et de revenir avec l'information promise.

Respecter les propos et le niveau de développement des jeunes

Qu'il s'agisse du corps humain, de la conception ou de la puberté, les enfants peuvent avoir leurs propres explications au sujet de la sexualité. Il importe de demeurer respectueux de leurs propos en évitant de rire de leurs explications qui peuvent parfois sembler farfelues.

Les inexactitudes doivent être corrigées en énonçant les faits de façon simple en fonction du niveau de développement de l'enfant et en complétant l'information au fur et à mesure que l'enfant grandit. Il est préférable de ne pas submerger l'enfant sous une masse d'informations complexes alors qu'il est à la recherche de quelques explications simples.

Mettre à profit ses habiletés en animation

Bien que l'animation des rencontres d'éducation à la sexualité auprès des jeunes comporte certaines particularités, elle fait surtout appel aux habiletés générales en animation :

- Être à l'écoute.
- Être patient.
- Être sensible à la communication non verbale.
- Respecter les sentiments, valeurs et opinions des élèves.
- Intervenir promptement en cas de remarques discriminatoires à l'encontre des principes démocratiques de base : respect de soi et de l'autre, égalité, liberté, justice.
- Solliciter le plus de points de vue possible sans obliger les jeunes à parler.
- Encourager un débat sain et constructif en ne permettant pas aux jeunes de se moquer des opinions des autres.

Quelques particularités liées à l'éducation à la sexualité :

- Faire preuve d'un peu d'humour pour dissiper la gêne et susciter une atmosphère agréable.
- Parler de la sexualité d'une façon positive.
- Utiliser un langage inclusif des différentes orientations sexuelles (ex. : un garçon qui a une amoureuse ou un amoureux).
- Éviter les généralisations et les stéréotypes sexuels (ex. : « Les filles sont émotives. », « Les garçons ne s'intéressent qu'à la sexualité. »).
- Si certaines parties des rencontres sont animées en groupes non mixtes, s'assurer d'effectuer des retours en grand groupe mixte afin que tous bénéficient des mêmes informations.

2.4 La Boîte à questions

Avec la complicité de l'enseignant et avant la réalisation d'une rencontre, il est possible d'inviter les élèves qui le désirent à écrire des questions et à les déposer dans une boîte prévue à cet effet. La Boîte à questions est un outil souvent utilisé dans le but de mieux connaître les préoccupations actuelles des jeunes et de regrouper les questions selon les différents thèmes. Elle permet également de prioriser certains aspects lors de l'animation des rencontres d'éducation à la sexualité et/ou de créer des activités répondant davantage aux besoins des jeunes. De plus, l'utilisation de la Boîte à questions peut vous aider à préparer vos réponses à l'avance et vous permettre d'aller chercher l'information nécessaire.

Voici quelques suggestions concernant l'utilisation de la Boîte à questions :

- S'assurer que la boîte est bien scellée.
- Préciser aux élèves que si certaines questions de la Boîte à questions ne sont pas abordées pendant la rencontre ce n'est pas parce qu'elles ne sont pas « acceptables ». C'est peut-être simplement parce qu'elles ne sont pas d'intérêt pour tout le groupe (ex. : une question trop personnelle) ou qu'il peut être difficile d'ouvrir une discussion générale sur ce sujet (ex. : une question ne correspondant pas aux thématiques appropriées au groupe d'âge des jeunes et à leur niveau de développement psychosexuel). Vous pouvez inviter les jeunes à venir vous rencontrer individuellement pour discuter des questions qui n'auront pas été répondues.
- Il est possible de réserver du temps, lors de l'une ou l'autre des rencontres prévues, pour que les élèves rédigent et déposent leurs questions dans la Boîte à questions. Rappelons toutefois que les élèves sont souvent gênés de recourir à la Boîte à questions devant toute la classe. Il est donc suggéré de demander à tous les élèves d'y déposer un billet sur lequel ils ont inscrit leur question ou encore la mention : « Je n'ai pas de question ». De plus, il est conseillé de réclamer les billets après un temps défini (ex. : cinq minutes) afin d'éviter que ceux qui n'ont pas de question se lèvent trop rapidement. Une fiche à découper permettant aux élèves d'écrire leurs questions se trouve à la fin de chaque Journal de l'élève.
- La Boîte à questions peut être laissée aussi longtemps que désiré dans la classe, mais, ce faisant, les élèves s'attendent à ce qu'une personne prenne le temps de répondre éventuellement à leurs questions.

2.5 Quelques principes pour répondre aux questions des jeunes¹

1. Valider les préoccupations des participants qui posent des questions

- « Merci pour ta question... »
- « C'est une bonne question. »
- « Comme toi, plusieurs jeunes se demandent la même chose. »

2. Partir de ce que les jeunes ont à dire

Lorsqu'une question est posée, il est intéressant d'amener le groupe à réfléchir à la question et à des éléments de réponse possibles. Des jeunes peuvent trouver la réponse par eux-mêmes ou avoir une opinion sur le sujet.

- « Qu'en pensez-vous? »
- « Quelqu'un a-t-il une petite idée de la réponse? »

Cela dit, certaines questions ne doivent pas être retournées au groupe :

- une question qui crée une grosse réaction au sein du groupe,
- une question qui semble inappropriée pour le niveau de développement de la majorité des jeunes,
- une question sur une pratique sexuelle spécifique,
- une question personnelle.

Par ailleurs, les jeunes ne posent pas toujours des questions directes lorsqu'il s'agit de sexualité. Ils prennent parfois des chemins détournés pour nous amener à comprendre leurs réelles préoccupations. Lorsque vous n'êtes pas certain de l'information recherchée, essayez de clarifier la question :

- « Pourrais-tu m'en dire un peu plus sur ton questionnement? Que veux-tu savoir exactement? »

En partant des propos des jeunes, il est plus facile d'évaluer ce qui les intéresse vraiment, ce qui les gêne, leur degré de connaissance et les valeurs qui leur ont été inculquées dans le domaine. Cela permet aussi de connaître les mots qu'ils utilisent et de choisir un vocabulaire adapté (compréhensible et respectueux de leur pudeur) pour leur répondre.

¹ Adapté de Services de santé régionaux de Calgary (2002). *Responding to Questions*. Calgary.

3. Répondre à chaque question du mieux possible

Il est aidant de déterminer si la question est liée à l'information, à des sentiments, à des valeurs ou à une combinaison de ces éléments :

a) Répondre au volet informatif de la question. Quelques considérations :

- la pertinence pour le programme éducatif, le contenu informatif et les connaissances des jeunes;
- l'âge et le niveau de développement de l'auditoire;
- la manière la plus simple de répondre à la question.

b) Aborder les sentiments soulevés par la question :

- « C'est une bonne question, mais c'est aussi une question délicate. »
- « On peut se sentir gêné par ce genre de situation et c'est tout à fait normal... »

c) Identifier les valeurs soulevées par la question et, au besoin, référer le jeune à sa famille ou à d'autres intervenants qui pourront l'aider dans sa prise de décisions. Il est également possible de demander au jeune de vous rencontrer après la classe.

- « Cette question implique des choix personnels qui peuvent varier d'un individu à l'autre; je ne peux donc pas t'offrir de réponse définitive. Nous pouvons prendre le temps d'en discuter (en classe ou seul, tout dépendant de la question), mais il serait important que tu te procures toute l'information nécessaire auprès de _____, puis que tu en discutes avec ton/ta _____. C'est d'accord? »

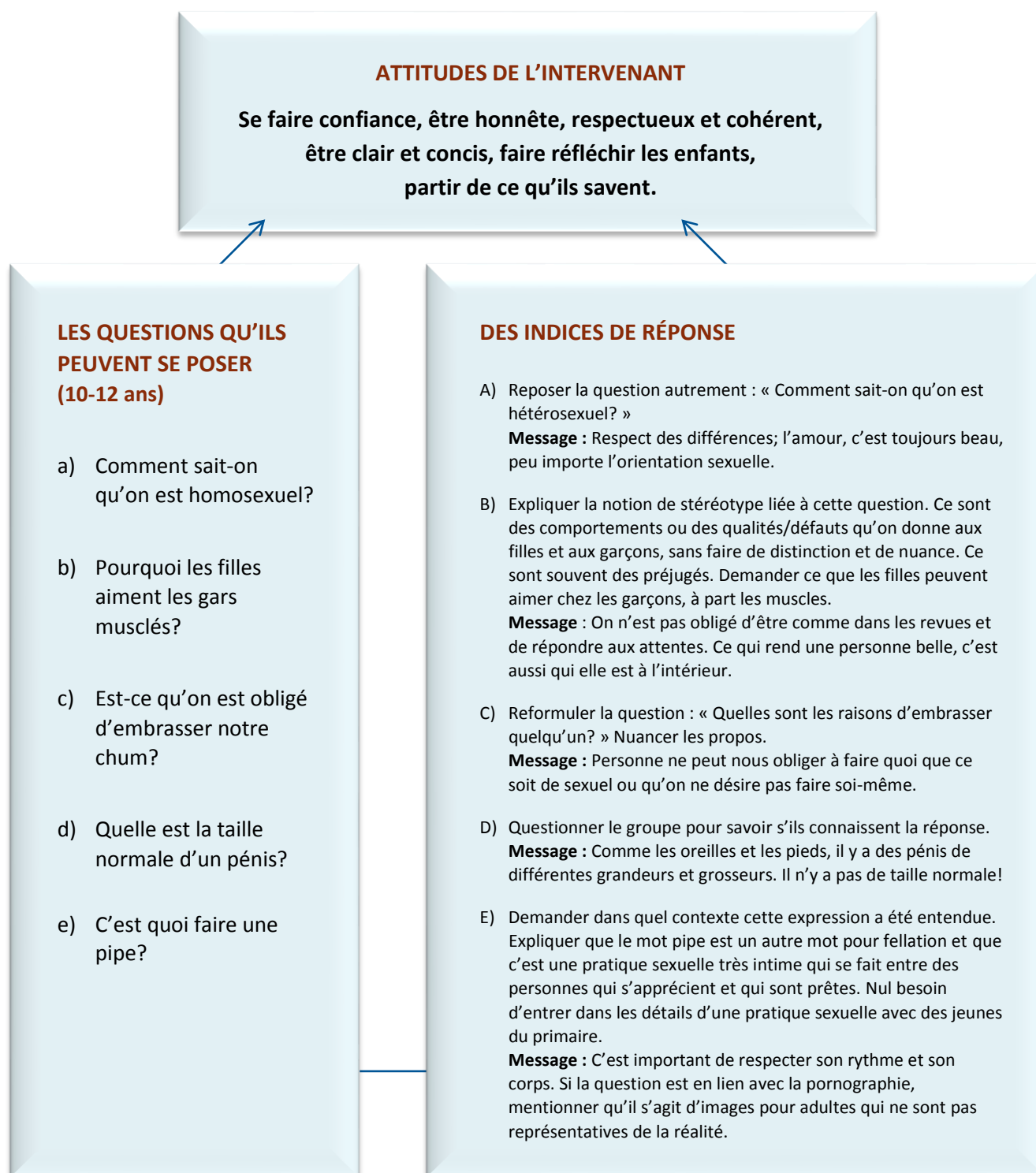


Pour en savoir davantage, consultez le volet SE PRÉPARER, recommandation 7 : [Se préparer pour l'intervention auprès des jeunes](#) ainsi que le document [Questions-réponses](#) sur SEXOcllic.ca!

Contenu en partie tiré de :

Fédération pour le planning des naissances du Canada (2001). *Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé reproductive*, 426 p.

2.6 Questions types et éléments de réponse



2.7 Pour un environnement sain et sécuritaire

Pour être plus efficaces, les interventions de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable doivent tenir compte de l'environnement des jeunes. Ces derniers passent beaucoup de temps à l'école, qui devient une source d'influence considérable sur leurs valeurs, leurs choix, leur sentiment de sécurité et leurs comportements. La mise en place d'environnements physique, politique, économique et socioculturel favorables au sein du milieu scolaire encourage l'adoption de comportements sains et responsables au regard des relations interpersonnelles et de la sexualité, notamment par :

- La mise en place de règles, de normes et de politiques qui privilégient le respect, la sécurité et les rapports égaux.
- L'aménagement de lieux physiques qui assurent la sécurité des jeunes et le respect d'une certaine intimité.
- Le recours à des moyens pour faciliter l'accès à des serviettes hygiéniques.
- Une plus grande accessibilité et une meilleure utilisation des services cliniques préventifs adaptés aux besoins des jeunes.



Pour en savoir davantage, consultez le volet SE PRÉPARER, recommandation 6 : [Mettre en place un environnement favorable](#) sur SEXOcllic.ca!

2.8 Les règles de fonctionnement en classe

Afin d'optimiser les interventions en matière d'éducation à la sexualité, il est important d'exprimer ses attentes aux jeunes avant de commencer les activités. L'établissement de règles de fonctionnement claires facilite le développement d'un climat de confiance et permet aux jeunes de bien comprendre ce que l'on attend d'eux. L'intervenant peut demander aux jeunes d'élaborer leurs propres règles et compléter au besoin. Une affiche énumérant les règles de fonctionnement peut aussi être installée dans la classe.

Voici quelques propositions :

1. Je lève la main pour parler.
2. Je respecte l'opinion des autres. Je comprends que chacun peut avoir une opinion différente quels que soient son sexe, son âge, sa religion, son milieu, etc. J'écoute attentivement ce que les autres ont à dire.
3. Je pose mes questions et je respecte celles des autres. Je n'insulte ou ne ridiculise personne à la suite d'une question ou d'un commentaire qui peut me sembler moins intéressant.
4. J'ai le droit de passer mon tour ou de ne pas répondre à une question.
Cela a pour effet de rassurer les jeunes qui pourraient être craintifs ou réticents à l'idée d'aborder la sexualité en classe.
5. J'ai un langage adéquat et respectueux et j'utilise les bons mots pour parler des parties du corps. Si je ne connais pas le terme exact, je me sers de l'expression que je connais et l'intervenant indiquera le terme approprié.
6. Je ne personnalise pas les questions, les situations. Ainsi, au lieu de dire : « Ma tante m'a dit que... » ou « Si mon frère regarde des vidéos X, est-ce que... », je dis plutôt : « Une personne m'a dit que... ».
Les enfants et les préadolescents donnent facilement de l'information concernant leur vie privée ou celle de leur entourage. Cette stratégie a pour but d'éviter la divulgation de renseignements personnels et non pertinents pour la discussion. Si une question est jugée trop personnelle par l'intervenant, il peut rappeler cette règle aux jeunes, ramener la discussion sur un élément plus général de la question.
7. Je protège ma vie privée et je respecte celle des autres. Ce qui se dit ici dans la classe, reste dans la classe. J'évite de faire circuler les commentaires formulés par les autres.
Cette règle est plutôt vertueuse, car il est souvent difficile de ne pas tout raconter aux autres. Il importe néanmoins de rappeler aux jeunes que la discrétion est un signe de respect. De même, l'intervenant doit respecter la règle de confidentialité, sauf si la loi l'exige, par exemple dans un cas d'agression sexuelle.

8. Je peux poser toute question respectueuse à l'intervenant en évitant de la personnaliser. Toutes les questions sont bienvenues et valables.
Les jeunes ont souvent l'impression qu'ils sont les seuls à avoir certaines préoccupations. Il importe de les rassurer en leur mentionnant que les questions qu'ils se posent sont probablement partagées par d'autres jeunes dans la classe.
11. Si j'ai une question, je peux la poser en classe ou j'utilise la Boîte à questions.
12. Si je ne suis pas à l'aise avec certains sujets ou si j'ai des inquiétudes, j'en parle en privé avec un adulte en qui j'ai confiance.

Contenu inspiré de :

Cooperman et Rhoades (1992). *New method for puberty education*. Hackensack : New Jersey, The center for family life education, Planned parenthood of greater northern New Jersey, Inc., 176 p.

Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation du Québec (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, rédigé par Francine Duquet, Québec, 58 p.

3.1 Les cahiers d'animation

Un cahier d'animation destiné aux animateurs est disponible pour chacune des trois rencontres sur la puberté. Ces cahiers décrivent les objectifs, les thèmes, le matériel requis et le déroulement de la rencontre. Les contenus informatifs ainsi que les principaux messages clés à transmettre aux jeunes y sont également présentés.

Chaque animateur doit prendre le temps de se préparer en se familiarisant avec le contenu des cahiers. Bien qu'il soit possible d'adapter le déroulement des rencontres en fonction du contexte, il est suggéré de respecter l'ordre logique des activités proposé afin de favoriser l'atteinte des objectifs.

3.2 Les présentations PowerPoint

Une présentation *PowerPoint* accompagne chacune des trois rencontres sur la puberté. Il s'agit d'une stratégie efficace pour dynamiser l'animation et aider les jeunes à intégrer davantage le contenu.

Afin de maximiser l'utilisation du *PowerPoint*, il est essentiel de prendre le temps de lire et de comprendre son contenu avant la rencontre. Il est ainsi plus facile d'animer la rencontre et de se préparer à répondre aux questions des jeunes.

Pendant la rencontre, il faut éviter de lire le *PowerPoint* tel quel. La présentation risquerait alors d'être ennuyeuse pour les jeunes. Un *PowerPoint* est un outil visuel qui soutient l'animation et non l'inverse.

L'utilisation des présentations *PowerPoint* permet au jeune :

- de mieux cibler les messages clés;
- de faciliter sa compréhension (schémas, dessins, etc.);
- d'augmenter son niveau d'attention (couleurs et animations);
- de faciliter la mémorisation;
- de faire référence à ses émotions (par les images, l'humour, etc.).

Certains ont déjà dit que l'on retient 20 % de ce que l'on entend et 50 % de ce que l'on voit et entend!

En plus d'être stimulante pour les jeunes, la présentation *PowerPoint* constitue un aide-mémoire pour l'animateur.

3.3 Le Journal de l'élève

Pour chacune des trois rencontres, l'élève aura à sa disposition un journal qui lui permettra de suivre la rencontre en cours.

L'utilisation d'un journal ou d'un cahier est un moyen efficace pour encourager les jeunes à faire état de ce qu'ils ont appris, de ce qui les questionne et de leurs impressions en réalisant divers exercices écrits. Le journal fournit également des informations pertinentes sur la thématique de la rencontre.

Considérant le caractère personnel de certains exercices demandés, il est important que le journal reste privé et qu'il soit conservé par l'élève. D'ailleurs, aucun endroit n'est prévu dans le journal pour y inscrire son nom.

L'utilisation du Journal de l'élève permet au jeune :

- de réaliser les activités proposées dans le guide d'animation;
- d'être engagé activement dans chacune des rencontres;
- de suivre la rencontre au moyen d'exercices concrets;
- de consigner ses réponses, questionnements et apprentissages à un seul endroit;
- d'avoir accès à un recueil d'informations liées à la thématique de la rencontre.

3.4 La fiche d'évaluation et d'appréciation

Une fiche d'évaluation et d'appréciation de la rencontre se trouve à la fin du Journal de l'élève. Après l'avoir remplie, l'élève remet la fiche détachée à l'intervenant.

L'évaluation de la rencontre est une étape essentielle qui permet de vérifier les principaux apprentissages des jeunes, de prendre connaissance de leurs nouvelles préoccupations et d'avoir une rétroaction quant à leur appréciation de la rencontre.

La fiche d'évaluation et d'appréciation permet au jeune :

- d'être engagé activement dans la démarche;
- de consigner ses principaux apprentissages sur papier à la fin de la rencontre;
- de donner son point de vue sur la rencontre.

3.5 Des ressources d'information en ligne

POUR LES JEUNES et les intervenants²

www.teljeunes.com

Tel-jeunes : organisme d'aide au sein duquel des intervenants professionnels répondent par messagerie électronique, clavardage, messagerie texte (514-600-1002) et téléphone (1-800-263-2266) aux préoccupations générales des jeunes (5 à 20 ans). Confidentiel, gratuit et accessible à toute heure du jour et de la nuit (24/7), *Tel-jeunes* offre également divers ateliers en milieu scolaire, notamment sur l'amour et la sexualité. Section sur la puberté : <http://teljeunes.com/informe-toi/sexualite>

www.jeunessejecoute.ca

Jeunesse j'écoute : organisme d'aide pancanadien au sein duquel des intervenants professionnels répondent par messagerie électronique ou par téléphone (1-800-668-6868) aux préoccupations générales des jeunes. Site s'adressant également aux parents et aux intervenants. Bloc d'informations sur divers thèmes liés aux préoccupations des jeunes.

www.masexualite.ca

Ce site se consacre à la diffusion d'informations fiables et d'actualité en matière de santé sexuelle. Éducatif et interactif, il comprend différentes sections informatives qui s'adressent aux parents, aux adolescents, au personnel enseignant et aux personnes qui travaillent dans le domaine de la santé. Le site offre aussi des conseils et des pistes d'intervention.

Section sur la puberté : <http://www.masexualite.ca/sante-sexuelle/a-propos-de-la-puberte>

www.jparle.com

Parler, c'est grandir... : Site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Trois grands blocs : parler, communiquer et écouter, où l'on peut choisir le point de vue des ados ou celui des adultes.

www.educaloi.qc.ca/jeunesse

Site informatif sur les différentes lois au Québec. **L'espace jeunesse** présente une foule d'informations concernant les droits et obligations des jeunes (surtout des adolescents), le système juridique et les différentes carrières en justice. On y retrouve des jeux, une BD, des activités éducatives.

www.educationtextuelle.ca

Le site [educationtextuelle.ca](http://www.educationtextuelle.ca) est une initiative du **Centre canadien de protection de l'enfance**, un organisme caritatif national voué à la sécurité personnelle des enfants. Ce site vise à sensibiliser les enfants de 1^{re} secondaire et plus à l'usage respectueux de la messagerie texte et d'Internet ainsi qu'aux mesures à prendre lorsqu'une personne va trop loin. Le site s'adresse d'abord aux jeunes puisqu'il comporte divers questionnaires et jeux interactifs, mais aussi aux enseignants et aux parents puisqu'il présente notamment un lexique du langage SMS.

² Il est à noter que plusieurs de ces sites présentent des informations au sujet de la sexualité qui sont destinées avant tout à des jeunes adolescents (12-15 ans). Cela dit, ils contiennent souvent des informations pertinentes au sujet de la puberté.

POUR LES INTERVENANTS

www.sexoclic.ca

SEXOcl est un espace interactif de références sur l'éducation à la sexualité. Il a été mis sur pied par le groupe régional *Sexualité saine et responsable* dont les membres proviennent de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, de la Direction régionale du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et des cinq commissions scolaires de Montréal. À travers ses différents volets (S'INFORMER, SE PRÉPARER, S'OUTILLER, SOUTENIR LES PARENTS et FORMATION), SEXOcl propose des informations pertinentes, une démarche de planification, des outils pédagogiques et des pistes d'intervention susceptibles de soutenir des démarches actives en éducation à la sexualité.

www.cfsh.ca/fr/

La **Fédération canadienne pour la santé sexuelle** travaille à promouvoir la santé et les droits sexuels et génésiques au Canada et dans le monde. La FCSS est un organisme pro-choix. Ce site offre ressources et informations sur divers sujets liés à la sexualité en plus de permettre l'accès à quelques programmes d'éducation à la sexualité. Onglets : *Ressources, Les outils d'éducation et de formation*. Certains des programmes sont disponibles en français et en anglais.

Section sur la puberté : [http://www.cfsh.ca/fr/Your Sexual Health/Puberty.aspx](http://www.cfsh.ca/fr/Your_Sexual_Health/Puberty.aspx)

www.fillesdaction.ca

Filles d'action/POWER Camp National est un organisme sans but lucratif qui soutient le renforcement du pouvoir d'agir et le *leadership* des filles et des jeunes femmes au Canada. Les programmes abordent des thèmes tels que la prévention de la violence, l'engagement citoyen, l'éducation par les arts et la promotion d'une santé globale et d'une sexualité saine.

www.fondationemergence.org

La mission de la **Fondation Émergence** est de promouvoir l'épanouissement des personnes homosexuelles, de favoriser leur inclusion dans la société et de faire la lutte aux préjugés. La Fondation met en œuvre différents moyens d'action, dont la création de matériel éducatif destiné à la population en général, l'organisation de campagnes d'éducation et de lutte contre les préjugés, la publication de recherches ciblées et la promotion de thèmes et droits spécifiques.

www.hypersexualisationdesjeunes.uqam.ca

Site Web du projet de recherche **Outils les jeunes face à l'hypersexualisation** qui vise à sensibiliser les jeunes et les adultes qui les accompagnent aux phénomènes d'hypersexualisation sociale et de sexualisation précoce ainsi qu'à proposer des pistes de réflexion et d'action. Actuellement, le site donne accès au rapport de la recherche réalisée auprès des adolescents ainsi qu'aux outils didactiques (*Oser être soi-même*) élaborés pour contrer ces phénomènes auprès des jeunes âgés de 12 à 17 ans. Bientôt, des outils élaborés pour les jeunes du 3^e cycle du primaire seront également disponibles.

Contenu en partie tiré de :

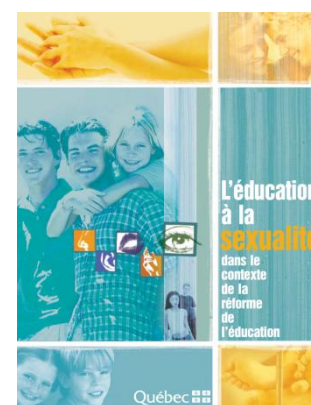
Duquet, Francine, Geneviève Gagnon et Mylène Faucher (2010). « Ressources en ligne » Dans *Oser être soi-même : outils didactiques en éducation à la sexualité pour contrer l'hypersexualisation et la sexualisation précoce auprès des jeunes de 12 à 17 ans*. Service aux Collectivités, UQAM, 426 p.

3.6 Les documents de référence pour l'éducation à la sexualité en milieu scolaire

Gouvernement du Québec, Institut national de santé publique du Québec (2010). « Fiche Sexualité saine et responsable » *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations*, rédigé par Palluy, Arcand, Choinière, Martin et Roberge, Québec, 499 p.



Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation du Québec (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, rédigé par Francine Duquet, Québec, 58 p.



Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2008). *L'éducation à la sexualité en milieu scolaire : oui, mais comment?* rédigé par Marcelle Duquet, Québec, 66 p.



Pour en savoir davantage, consultez le volet [s'Outils](#) puis sélectionnez Documents de référence sur SEXOcllic.ca!

4.1 Quelques mots sur l'implication des parents

Les parents sont les premiers responsables de l'éducation à la sexualité de leurs enfants. Généralement, ils sont aussi leurs premiers modèles en matière de valeurs, d'attitudes et de comportements. À bien des égards, ils sont une source d'éducation positive en matière de sexualité saine et responsable. Néanmoins, ils peuvent parfois représenter une influence négative pour leurs enfants lorsqu'ils manquent de connaissances, d'outils ou de soutien pour agir positivement ou lorsqu'ils adoptent eux-mêmes des comportements problématiques.

Rejoindre les parents dans leur réalité, leurs préoccupations et leurs rôles est essentiel pour assurer une continuité et une cohérence des actions de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable auprès des jeunes. D'ailleurs, la concertation entre l'école et la famille optimise l'efficacité des interventions de promotion de la santé destinées aux jeunes. Puisque les parents constituent une clientèle hétérogène et difficile à rejoindre, susciter leur implication peut néanmoins représenter un défi de taille pour les intervenants. Comme pour l'ensemble des activités proposées dans le dossier pédagogique, les interventions qui visent les parents doivent être planifiées de façon concertée avec le milieu scolaire (enseignant et direction si nécessaire).

Dans le cadre de la réalisation des trois rencontres, il est possible de susciter l'implication des parents de différentes façons :

- Au moyen d'une **lettre**, aviser les parents de la tenue des rencontres d'éducation à la sexualité portant sur la puberté. Cela pourrait rassurer les parents et initier la possibilité d'un dialogue avec leurs enfants au regard de cette thématique.
- Lors d'une **réunion de parents** ou lors de la **remise des bulletins**, parler des interventions sur la puberté. Cela pourrait permettre de répondre de vive voix aux diverses interrogations des parents.
- Lors d'une journée porte ouverte, préparer un **kiosque** présentant l'importance du rôle des parents dans l'éducation à la sexualité de leur jeune. À cet effet, il est possible d'utiliser l'outil [Kiosque de sensibilisation pour les parents](#) créé dans le cadre du projet Mosaïk.
- Lors d'une **rencontre** ou par **courriel**, faire parvenir aux parents divers documents développés spécifiquement pour les parents dans le cadre du projet Mosaïk :

Capsules informatives :

[N° 1 - S'impliquer dans l'éducation à la sexualité de son enfant, c'est possible!](#)

[N° 2 - Comment répondre à des questions sur la sexualité?](#)

[N° 3 - Discuter de sexualité avec votre enfant, c'est possible!](#)

Bulletins thématiques :

[Puberté](#)

[Image corporelle](#)

[Éveil amoureux](#)

- Se procurer et fournir aux parents le document [Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions – Petit guide à l’usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent.](#)

Ce guide s’adresse avant tout aux parents de jeunes sur le point d’entrer à l’école secondaire.



Pour en savoir davantage, consultez
le volet [Soutenir les parents](#)
sur SEXOcllic.ca!

4.2 Lettre type pour les parents

CSSS Jeanne-Mance / École xxx

OBJET : Dossier pédagogique sur la puberté, 3^e cycle du primaire

Aux parents ou aux tuteurs,

Le groupe-classe de votre enfant s'apprête à participer à des rencontres portant sur les premières étapes de la puberté, une période cruciale qui touche déjà plusieurs élèves de 5^e et 6^e année.

Les activités proposées, développées en collaboration avec la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, aideront les élèves à :

- Comprendre les transformations de leur corps et les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté.
- Apprivoiser et accepter progressivement leur image corporelle en transition.
- Prendre conscience du désir de plaire et de l'envie possible d'être amoureux.

Plus précisément, nous aborderons :

- les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté;
- l'hygiène corporelle;
- l'anatomie et le fonctionnement des organes génitaux;
- les relations interpersonnelles;
- l'éveil amoureux.

Les questions des élèves seront répondues en s'assurant de respecter leur niveau de développement. À la suite de ces activités, il est possible que votre enfant vous pose des questions en lien avec les thématiques abordées. En tant que parent et premier éducateur de votre enfant, vous êtes une personne privilégiée pour aborder ces sujets. À cet effet, il nous fait plaisir de vous proposer différents documents informatifs.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à ces activités importantes pour le développement de votre enfant.

Infirmière scolaire CSSS Jeanne-Mance
Coordonnées

Enseignante École xx

Suggestions de lecture pour les parents

Dossier pédagogique *La puberté, un monde de changements!*

- **Beaulieu, Danie (2005). *100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados*. Éditions Académie Impact. 63 p.**

Livre s'adressant aux parents de pré-adolescents et d'adolescents. Il donne de l'information sur le vécu des jeunes et propose divers trucs pour mieux communiquer.

- **Fortier, Martine et Morel, Anne-Marie (2010). *Votre influence a du poids, L'image corporelle à l'adolescence - Une brochure à l'intention des parents*. Groupe d'action sur le poids Équilibre.**

Brochure destinée aux parents d'adolescents. Elle fournit de l'information et des trucs pratiques pour mieux comprendre leurs jeunes, les aider à développer une bonne estime de soi et de saines habitudes de vie.

- **Gagnier, Nadia (2007). *Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps. Le développement de l'image corporelle chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Les Éditions La Presse. 137 p.**

Livre s'adressant notamment aux parents d'enfants et d'adolescents. Il fournit de l'information au sujet de l'image corporelle et offre des pistes d'intervention pour favoriser le développement d'une image corporelle positive chez son enfant.

- **Générations (2013). *Ligne Parents*. En ligne : <<http://ligneparents.com/>>. Consulté le 13 juin 2013.**

Ligne Parents est un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit, confidentiel et offert par des intervenants professionnels à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans du Québec (1-800-361-5085). Le site fournit de l'information sur l'éducation des enfants et des adolescents. Une section porte sur la sexualité.

- **Gouvernement du Québec (2012). *Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions. Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent*. Ministère de la Santé et Services sociaux. Québec. 42 pages.**

Brochure destinée aux parents de jeunes sur le point d'entrer au secondaire. Elle fournit de l'information juste et adéquate au sujet de l'éducation à la sexualité et de la sexualité adolescente. Elle permet aux parents d'initier un dialogue sur le sujet avec leurs enfants et d'être plus sensibles à l'importance de l'éducation à la sexualité. Disponible en ligne.

Suggestions de lecture pour les enfants

Dossier pédagogique *La puberté, un monde de changements!*

♥ De Saint-Mars, D. et S. Bloch (1992). *Lili est amoureuse*. Éditions Calligram.

♥ De Saint-Mars, D. et S. Bloch (1998). *Max a une amoureuse*. Éditions Calligram.

Ces deux livres de la collection Max et Lili abordent les sentiments amoureux avec humour et honnêteté. Ils peuvent aider les enfants à mieux se connaître, à exprimer ce qu'ils ressentent et à comprendre le comportement des autres en matière d'éveil amoureux (pour les jeunes de 10 à 12 ans).

♥ Robert, Jocelyne (2003). *Ma sexualité 9-11 ans*. Montréal : Les Éditions de l'Homme. 63 p.

Livre destiné aux enfants du 3^e cycle du primaire. On y aborde la puberté, l'anatomie des organes génitaux et l'éveil amoureux et sexuel. Plusieurs exercices sont suggérés aux enfants. Il fait partie d'une série de trois livres destinés aux enfants de 0 à 11 ans.

La puberté,

UN MONDE DE
CHANGEMENTS !

RENCONTRE 1

.....
Mon corps
en changement



CAHIER D'ANIMATION

.....

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

 Centre affilié universitaire

NOTE À L'INTERVENANT

Ce document a été développé pour soutenir les intervenants scolaires dans l'animation de la rencontre 1 « **Mon corps en changement** ».

L'UTILISATION DU CAHIER DE PLANIFICATION

Dans le cadre de la préparation et de la réalisation de cette rencontre, il est essentiel de se référer au **Cahier de planification**. Ce cahier regroupe plusieurs informations au sujet de la puberté et présente des conseils d'animation ainsi que des outils concrets pour vous aider à mieux préparer les rencontres avec les élèves.

LE DOSSIER PÉDAGOGIQUE « LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS! »

Le dossier pédagogique « **La puberté, un monde de changements!** » regroupe trois rencontres sur la thématique de la puberté. Ce dossier permet à tout intervenant œuvrant auprès des **élèves du 3^e cycle du primaire** de réaliser des interventions complètes sur la puberté, et ce, **dans le respect du développement psychosexuel des jeunes**. Le dossier pédagogique tient compte à la fois des apprentissages des élèves, de l'approche de l'intervenant et de l'importance de l'environnement scolaire et familial.

Les objectifs généraux du dossier pédagogique sont d'amener l'élève à :

- Comprendre les transformations de son corps et les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté.
- Apprivoiser et accepter progressivement son image corporelle en transition.
- Prendre conscience du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux.

Le public cible

Il est préférable de réaliser les rencontres avec des jeunes de 6^e année. Toutefois, si le niveau de maturité des élèves le permet et que des informations de base sur le corps humain et la conception ont déjà été transmises, il est possible de réaliser les deux premières rencontres avec les jeunes de 5^e année. Il est essentiel de consulter les enseignants afin de mieux connaître les besoins des élèves et d'adapter ses interventions.

LA SÉQUENCE DES RENCONTRES

Les rencontres ont été élaborées en vue d'être présentées dans un ordre logique. Afin de respecter la progression suggérée des apprentissages, nous vous invitons à réaliser les rencontres selon l'ordre proposé. Il est également suggéré de réaliser les deux premières rencontres dans un délai rapproché.

LA CONCERTATION AVEC LE MILIEU SCOLAIRE

Les rencontres doivent être planifiées de façon concertée avec le milieu scolaire. Ainsi, il est fortement suggéré d'établir le calendrier des rencontres au début de l'année scolaire. La collaboration de l'enseignant pour la préparation et l'animation des rencontres en classe devrait également être privilégiée. L'enseignant est un atout précieux, car il a une bonne connaissance des jeunes visés par l'intervention en plus d'avoir la possibilité de poursuivre les apprentissages en classe.

L'IMPORTANCE D'UNE DÉMARCHE GLOBALE

Les rencontres d'éducation à la sexualité sur la puberté doivent s'inscrire dans une démarche globale de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable. Le milieu scolaire a la responsabilité de planifier un ensemble d'interventions de promotion de la santé auprès des jeunes au sein duquel les rencontres sur la puberté peuvent s'insérer. La mise en place d'actions continues, notamment sur la thématique de la sexualité, devrait permettre aux jeunes de posséder les connaissances et les compétences nécessaires pour bien comprendre les notions abordées lors des rencontres sur la puberté (ex. : connaissance du corps humain, de la conception et de la naissance).

L'ADAPTATION DES RENCONTRES

Toute intervention de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable doit être adaptée au contexte. Ainsi, les rencontres sur la puberté pourraient être adaptées en fonction de la composition et des besoins du groupe (ex. : jeunes en difficulté d'apprentissage, même groupe d'âge ou non, mixte ou non, etc.), de l'investissement et de la contribution des enseignants ou des intervenants ainsi que du temps disponible pour l'animation.

L'IMPLICATION DES PARENTS

Nous vous invitons à consulter le **Cahier de planification** qui propose différentes actions afin de favoriser l'implication des parents, notamment l'envoi d'une lettre les informant des activités de promotion de la santé qui seront réalisées en classe.

Durée : 55 minutes

Les intentions pédagogiques spécifiques

Amener l'élève à :

- Reconnaître des sentiments pouvant être éprouvés lorsque le sujet de la puberté est abordé en classe.
- Nommer des mots clés associés à la définition de la puberté.
- Identifier les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté.
- Reconnaître l'importance de l'hygiène corporelle.

Les thèmes abordés

- Les sentiments et la puberté.
- La définition de la puberté.
- Les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté.
- L'hygiène corporelle.

Le matériel requis

- Le Journal de l'élève.
- La présentation *PowerPoint*.
- Une connexion Internet afin de visionner une vidéo d'une durée d'environ 3 minutes portant sur les changements pubertaires. Au choix, l'une des vidéos suivantes :
 - Vidéo « Opération puberté », disponible à l'adresse suivante sous l'onglet puberté :
<http://sexe.centredessciencesdemontreal.com/>
 - Vidéo « Puberté », disponible à l'adresse suivante :
<http://www.brainpop.fr/sciencesdelavie/croissancedeveloppementetgenetique/puberte/>
- Les questions de la Boîte à questions, s'il y a lieu.

DÉROULEMENT

INTRODUCTION (10 MIN)

Diapositives 1 à 3

- Présenter le thème et les intentions pédagogiques spécifiques (objectifs) de la rencontre.
- Donner un aperçu du déroulement de la rencontre : exercices personnels, discussion, visionnement d'une courte vidéo sur les changements pubertaires, vrai ou faux.
- Indiquer que l'activité devrait permettre de répondre à quelques-unes des questions déposées dans la Boîte à questions, s'il y a lieu.
- Remettre à chacun un exemplaire du Journal de l'élève en spécifiant que ce journal est personnel et qu'ils n'auront pas à partager son contenu.
- Préciser que ce journal leur permettra de conserver les informations utiles pour eux.
- Expliquer aux élèves que la discussion en classe d'un sujet intime comme la puberté suppose l'établissement de certaines règles de fonctionnement. Présenter l'essentiel des règles à l'aide de la diapositive 3. Mentionner aux jeunes qu'ils peuvent également les consulter à la page 1 du Journal de l'élève. Afin de pouvoir s'y référer facilement, il est aussi possible de les afficher dans la classe. Les règles de fonctionnement sont détaillées à la page 14 du **Cahier de planification**.

ACTIVITÉ 1 – BRISE-GLACE – COMMENT JE ME SENS? (5 MIN)

Diapositives 4 à 6

- Demander aux élèves de répondre individuellement à la question posée à la page 3 de leur Journal : « Comment peut-on se sentir quand on discute de la puberté en classe? »
- Faire un retour en groupe et expliquer que lorsque nous traitons de la puberté, il est normal d'éprouver des sentiments comme la curiosité, la gêne, le dégoût, etc.
- Demander aux élèves de répondre à la question suivante : « Qu'est-ce qui explique, selon vous, que l'on puisse éprouver de tels sentiments lorsqu'il est question de la puberté? »
- Compléter les réponses des élèves en insistant sur les messages clés suivants :



Messages clés

Puberté et sentiments

- La puberté est un sujet personnel et intime.
- Les sentiments liés à la puberté renvoient à nos valeurs (culturelles, familiales, personnelles).

ACTIVITÉ 2 – QU’EST-CE QUE LA PUBERTÉ? (10 MIN)

Diapositives 7 à 11

- Poursuivre la rencontre en demandant aux élèves de nommer les mots qu’ils associent à la puberté.
- Présenter la définition de la puberté (PPT : diapositive 4; Journal de l’élève, page 4) et relever les liens de correspondance entre les mots que les élèves associent à la puberté et la définition inscrite dans leur journal.

Éléments de contenu	<i>La puberté, c’est :</i> ○ <i>Une transition qui transforme progressivement le corps de l’enfant en celui d’un adolescent, puis en celui d’un adulte.</i> ○ <i>Une période de grands changements.</i> ○ <i>Différents types de changements : physiques (corps), psychologiques (tête) et affectifs (cœur) qui ne débutent pas à un moment précis.</i> ○ <i>Le début de la production des spermatozoïdes pour les garçons et de la libération des ovules pour les filles (les cellules nécessaires pour se reproduire).</i> ○ <i>Le développement de sentiments et d’intérêts nouveaux, l’apparition de nouvelles sensations physiques. C’est une période d’éveil amoureux et sexuel.</i>
----------------------------	--

- Préciser la période et les raisons pour lesquelles les changements pubertaires surviennent (PPT : diapositives 9-10; Journal de l’élève, page 4). Insister sur le fait que chaque corps est différent et qu’ainsi la puberté ne débute pas à un âge précis. Chaque jeune vit cette période à son propre rythme.

Éléments de contenu	<i>Quand les changements pubertaires surviennent-ils?</i> ○ <i>Entre 8 et 17 ans.</i> ○ <i>Beaucoup de jeunes commencent à vivre ces changements entre 10 et 14 ans.</i> ○ <i>Il n’y a pas d’âge précis pour vivre ces changements. C’est une transition que chacun vit à son rythme!</i> <i>Quelles sont les causes de ces changements?</i> ○ <i>Ce sont les hormones sexuelles qui déclenchent les changements, transformant le corps d’un enfant en celui d’un adolescent, puis d’un adulte.</i> ○ <i>Les garçons et les filles produisent les mêmes hormones sexuelles, mais en quantités différentes.</i> ○ <i>Chez les garçons, l’hormone sexuelle principale est la testostérone.</i> ○ <i>Chez les filles, il s’agit de l’œstrogène et de la progestérone.</i>
----------------------------	--


Groupe mixte ou non?

Il est parfois intéressant de former des sous-groupes non mixtes lorsqu'il est question de changements pubertaires. Les discussions exclusivement entre filles, ou exclusivement entre garçons, peuvent être moins gênantes et donc plus riches. Des retours en grand groupe mixte doivent tout de même être effectués afin que tous bénéficient des mêmes informations.

Cela dit, il est parfois préférable d'éviter de former des sous-groupes non mixtes, notamment lorsqu'un jeune du groupe ne s'identifie pas à son sexe biologique ou semble être en questionnement relativement à son identité de genre (se sentir comme un garçon ou une fille). En effet, afin d'éviter à ce jeune d'être davantage stigmatisé, il est préférable de ne pas catégoriser les élèves en fonction de leur sexe. L'intervenant peut également profiter de la rencontre pour glisser un mot au sujet de la diversité de genres : « *Certaines personnes ne s'identifient pas à leur sexe biologique. Une personne peut savoir au plus profond d'elle-même qu'elle est une fille alors qu'elle est née avec l'anatomie d'un garçon, et vice-versa. Ces personnes méritent d'être respectées au même titre que n'importe qui* ». Afin de savoir si cela pourrait concerner certains jeunes du groupe auprès de qui vous interviendrez, il est essentiel de consulter l'enseignant.


Important
Vidéos sur la puberté

L'intervenant doit visionner les deux vidéos proposées afin de choisir celle qui lui convient le mieux. Cela lui permettra également de se familiariser avec le contenu de la vidéo choisie et de se préparer aux différentes questions et réactions des élèves. Il est à noter que l'intervenant a la possibilité de réaliser l'activité sans présenter la vidéo. Toutefois, une vidéo constitue un soutien visuel qui peut s'avérer fort utile à la compréhension des jeunes. Il est suggéré de présenter la vidéo aux jeunes de 6^e année et plus.

- Introduire la vidéo en mentionnant qu'elle porte sur les changements qui se produisent à la puberté et qu'elle est d'une durée d'environ 3 minutes.
 - S'il s'agit de la vidéo du [Centre des sciences de Montréal](#), préciser qu'elle a été réalisée pour l'exposition sur la sexualité : « Sexe : l'expo qui dit tout ». Aviser les élèves que le rythme de la vidéo est TRÈS rapide et qu'il s'agit seulement d'un DÉCLENCEUR pour parler des changements pubertaires.
 - S'il s'agit de la vidéo du site éducatif français [Brainpop](#), préciser qu'il n'est pas nécessaire de retenir l'ensemble des informations qui s'y trouvent pour le moment et qu'il s'agit seulement d'un DÉCLENCEUR pour parler des changements pubertaires.
- Demander aux élèves de porter une attention particulière aux changements pubertaires présentés dans la vidéo. Les élèves qui le souhaitent peuvent noter les changements observés à la page 5 de leur Journal de l'élève.
- À la suite du visionnement, demander aux élèves de nommer les changements physiques observés dans la vidéo chez les garçons, puis chez les filles. Demander ensuite aux élèves s'ils connaissent d'autres changements physiques. Compléter l'information (PPT : diapositives 14 à 17).

Éléments de contenu	Changements physiques CHEZ LES GARÇONS ○ <i>La voix devient plus grave.</i> ○ <i>Des poils apparaissent sur les bras, les jambes et parfois sur le torse.</i> ○ <i>La poitrine peut prendre du volume.</i> ○ <i>Les glandes sudoripares s'activent (sueur).</i> ○ <i>Les cheveux peuvent être plus huileux et des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps.</i> ○ <i>Le nez et la mâchoire s'amplifient et le visage s'allonge.</i> ○ <i>Les os deviennent plus volumineux, plus lourds.</i> ○ <i>Le pénis et les testicules augmentent de volume.</i> ○ <i>La production de spermatozoïdes débute.</i> ○ <i>Les muscles se développent, il y a un gain de poids et le corps grandit.</i> ○ <i>Les poils poussent au visage, sous les aisselles et autour des parties génitales.</i> Changements physiques CHEZ LES FILLES ○ <i>La voix devient un peu plus profonde.</i> ○ <i>Des poils apparaissent sous les aisselles et sur les parties génitales.</i> ○ <i>Les poils des bras et des jambes deviennent plus foncés.</i> ○ <i>Les seins et les mamelons prennent de l'ampleur.</i> ○ <i>Les glandes sudoripares s'activent (sueur).</i> ○ <i>Les cheveux peuvent être plus huileux et des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps.</i> ○ <i>Les organes génitaux internes et externes augmentent de volume.</i> ○ <i>Les menstruations débutent.</i> ○ <i>Il y a un gain de poids et le corps grandit. Le bassin s'élargit pour faire place au fœtus dans l'éventualité d'une grossesse. Le tissu adipeux augmente (il y a plus de gras) au niveau des bras, des seins, des cuisses et des fesses; de l'énergie nécessaire pour le corps!</i>
----------------------------	--

- Demander ensuite aux élèves de nommer des changements PSYCHOLOGIQUES (tête) et AFFECTIFS (cœur) qui peuvent se produire à la puberté. Compléter l'information (PPT : diapositives 18 à 20).

Éléments de contenu	Changements psychologiques CHEZ LES GARÇONS ET LES FILLES ○ <i>Les relations d'amitié deviennent souvent plus importantes.</i> ○ <i>L'envie de plaire et d'être accepté du groupe devient plus forte.</i> ○ <i>On peut devenir davantage préoccupé par son apparence physique.</i> ○ <i>L'envie d'être seul, d'avoir son espace à soi peut se présenter plus souvent.</i> ○ <i>On peut vivre un peu plus de conflits avec sa famille.</i> ○ <i>On peut ressentir de la curiosité, mais aussi de la gêne face à la sexualité.</i> Changements affectifs CHEZ LES GARÇONS ET LES FILLES ○ <i>Des émotions parfois en montagnes russes!</i> ○ <i>Éveil amoureux : on peut avoir de l'intérêt et des sentiments envers une personne de l'autre sexe ou du même sexe.</i> ○ <i>Il est possible de ressentir le désir de se rapprocher d'un garçon ou d'une fille que l'on apprécie particulièrement.</i> ○ <i>L'éveil sexuel : on peut ressentir des sensations qui ressemblent à des fourmillements au niveau des organes génitaux, particulièrement lorsque l'on a des pensées sur la sexualité. Le pénis devient alors en érection et le vagin et la vulve peuvent devenir humides¹.</i> ○ <i>Lorsqu'ils sont seuls, certains aiment caresser leurs organes génitaux, d'autres non. C'est ce que l'on appelle la masturbation.</i>
----------------------------	--

- Terminer cette section en indiquant aux élèves que l'ensemble des informations abordées concernant les changements pubertaires se retrouve aux pages 6 à 8 du Journal de l'élève.

 Messages clés	Changements pubertaires • Les garçons et les filles vivent des changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté. • Ces changements ne se produisent pas tous en même temps! Le rythme selon lequel ces changements se produisent est différent pour chacun.
---	--

¹ Bien que l'on parle ici de sensations physiques, ces éléments sont abordés parmi les changements affectifs afin, d'une part, de les associer aux émotions et, d'autre part, de permettre à l'intervenant de les aborder à la fin de la séquence sur les changements pubertaires.

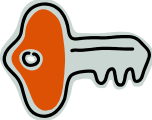
ACTIVITÉ 4 – HYGIÈNE CORPORELLE (5 MIN)

Diapositives 21 à 26

- Mentionner aux élèves que la puberté amène des changements qui nécessitent une plus grande attention à l'hygiène corporelle.
- Demander aux élèves d'identifier les raisons pour lesquelles l'hygiène corporelle devient particulièrement importante au cours de la puberté. Compléter l'information (PPT : diapositives 21-22; Journal de l'élève, pages 9-10).
- Réaliser ensuite un court VRAI OU FAUX sur les gestes de base à poser pour avoir une bonne hygiène corporelle (PPT : diapositives 23 à 26).

Éléments de contenu	<i>L'importance de l'hygiène corporelle</i> ○ <i>Une bonne hygiène permet de libérer les pores de la peau des saletés accumulées.</i> ○ <i>Une bonne hygiène contribue à l'élimination du surplus de sébum causé par les changements pubertaires.</i> ○ <i>Une bonne hygiène enlève la sueur et empêche, ou diminue, les odeurs causées par la transpiration.</i> <i>Quoi faire pour avoir une bonne hygiène?</i> ○ <i>Si possible, se savonner le corps tous les jours pour éviter les mauvaises odeurs.</i> ○ <i>Se laver les cheveux tous les deux ou trois jours, sinon au besoin, selon le type de cheveux.</i> ○ <i>Laver ses organes génitaux avec de l'eau seulement ou avec de l'eau et un savon doux, afin d'éviter les irritations, les infections ou les odeurs désagréables.</i> ○ <i>Il est préférable d'utiliser un déodorant sous les aisselles.</i> ○ <i>Se laver les dents deux fois par jour et utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour.</i>
----------------------------	--

- S'assurer de transmettre les messages clés suivants :

 Messages clés	L'hygiène corporelle • Se laver tous les jours dans la mesure du possible. • Une mauvaise hygiène des différentes parties du corps, dont les organes génitaux, peut entraîner des irritations, des infections ou des odeurs désagréables. • Une bonne hygiène est une façon de prendre soin de soi et de se sentir bien dans sa peau.
---	---

- Conclure la rencontre en insistant sur les messages clés abordés².
- Mentionner aux élèves qu'ils peuvent consulter la page 11 de leur Journal de l'élève pour connaître les ressources disponibles au sujet de la puberté.
- Demander aux élèves de remplir la fiche « Mon appréciation de la rencontre » (page 12 du Journal de l'élève) et de la détacher. Récupérer ensuite les fiches.
- Faire part de son ouverture à répondre aux questions en individuel et indiquer ses disponibilités.
- Remercier les jeunes pour leur participation.

² Si le temps le permet, il est possible de visionner à nouveau la vidéo choisie sur les changements pubertaires.

RENCONTRE 1



MON CORPS EN CHANGEMENT

Dossier pédagogique sur la puberté

3^e cycle du primaire

vivre
une île
en santé

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Centre affilié universitaire

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

➔ Journal de l'élève



- ➔ ♥ Personnel à chacun
- ♥ Réflexions et activités individuelles
- ♥ Informations importantes sur la puberté
- ♥ Mon appréciation de la rencontre

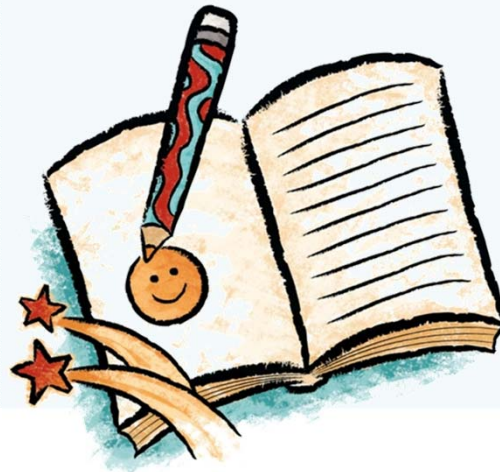


➡ Règles de fonctionnement

- ➡ ♥ Je lève la main pour parler.
- ♥ J'utilise un langage respectueux et je choisis les bons mots pour parler des parties du corps.
- ♥ J'exprime mon opinion et je pose mes questions sans nommer personne.
- ♥ Je respecte l'opinion des autres.
- ♥ J'ai le droit de ne pas répondre à une question.
- ♥ Je suis discret. Ce qui se dit ici, reste ici.



Parler de puberté : Comment je me sens?



Les sentiments face à la puberté

Lorsqu'on aborde ce sujet, il est normal de se sentir :



CONTENT(E)



AMUSÉ(E)



CURIEUX / CURIEUSE



ENNUYÉ(E)



TRISTE



STRESSÉ(E)



MAL À L'AISE



DÉGOÛTÉ(E)



FÂCHÉ(E)

Qu'est-ce qui explique qu'on puisse éprouver ces sentiments?

Les sentiments face à la puberté

 ♥ **Sujet personnel et intime**

♥ **En lien avec les valeurs
(familiales / culturelles)**



Qu'est-ce que la puberté?

Qu'est-ce que la puberté?



-   Une transition.
-  De grands changements dans mon corps, ma tête et mon cœur.
-  Début de la production de spermatozoïdes pour les garçons et de la libération d'un ovule par mois pour les filles : les cellules pour se reproduire.
-  Sensations, intérêts et sentiments nouveaux.

8

Quand les changements pubertaires surviennent-ils?

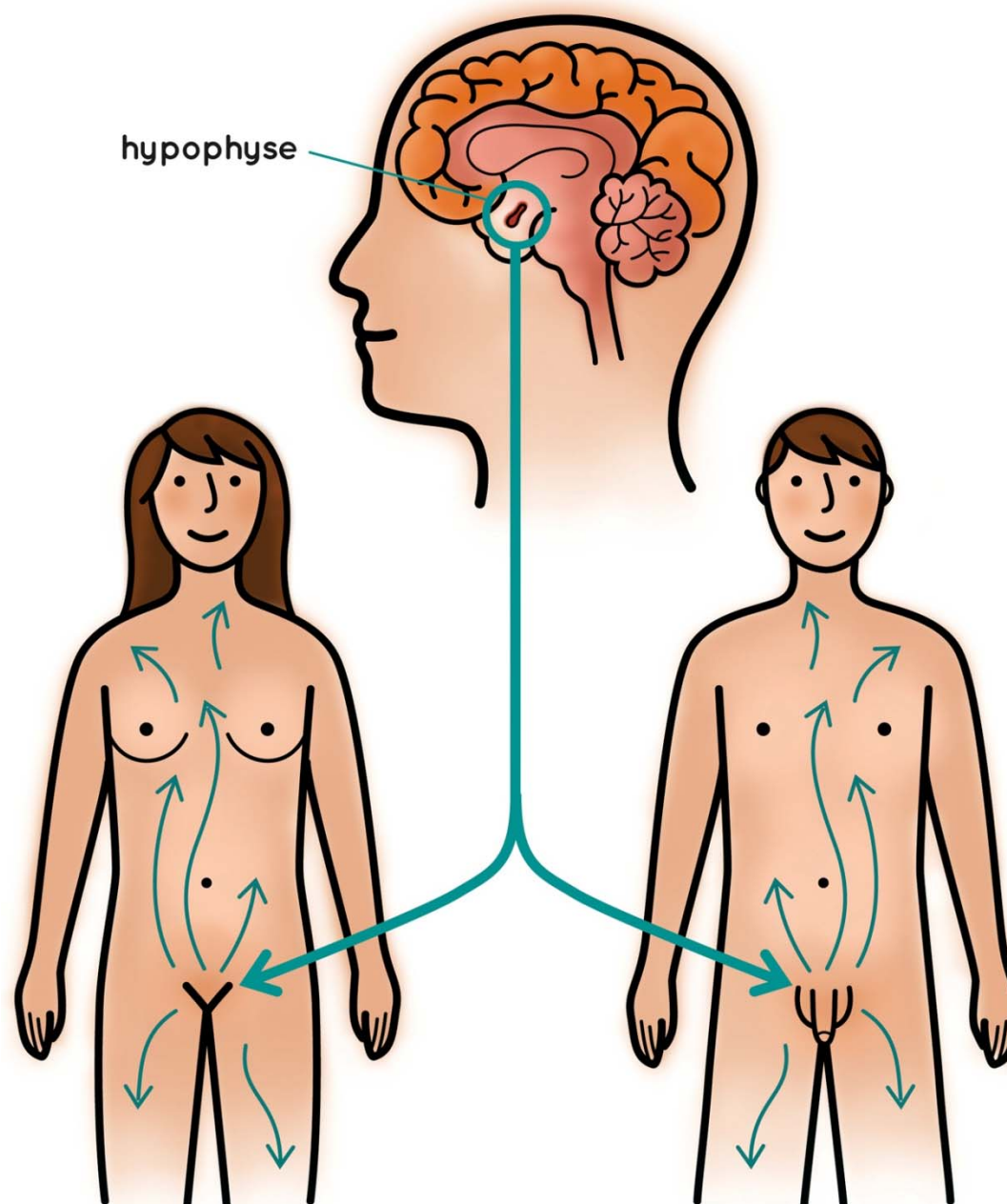


- ♥ Entre 8 et 17 ans.
- ♥ Début souvent entre 10 et 14 ans.
- ♥ Pas d'âge précis pour vivre chacun des changements.
- ♥ C'est une transition que l'on vit à son rythme!

Quelles sont les causes de ces changements?



- ♥ Hormones sexuelles.
- ♥ Garçons et filles : mêmes hormones sexuelles, mais en quantités différentes!
- ♥ Chez les garçons : la testostérone.
- ♥ Chez les filles : l'œstrogène et la progestérone.



Capsule vidéo



<http://sexe.centredessciencesdemontreal.com/>

ou

<http://www.brainpop.fr/sciencesdelavie/croissancedeveloppementetgenetique/puberte/>



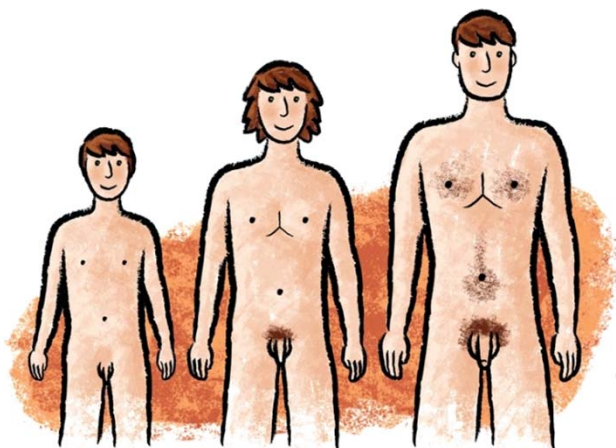
Quels sont les changements pubertaires?



Changements PHYSIQUES chez les garçons



- ♥ La voix devient plus grave.
- ♥ Apparition de poils.
- ♥ Activation des glandes sudoripares (sueur).



- ♥ Les cheveux peuvent être plus huileux et des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps.
- ♥ Changements dans le visage : le nez et la mâchoire s'accroissent.

Changements PHYSIQUES chez les garçons



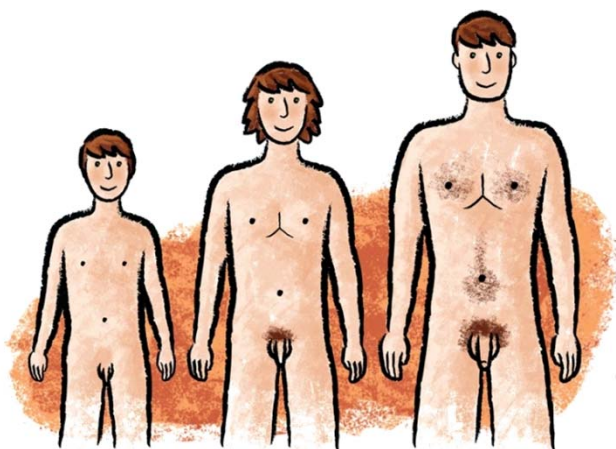
♥ Le corps grandit.

♥ Les os deviennent plus volumineux, plus lourds.

♥ Développement des muscles, gain de poids.

♥ Le pénis et les testicules augmentent de volume.

♥ Début de la production de spermatozoïdes.



Changements PHYSIQUES chez les filles



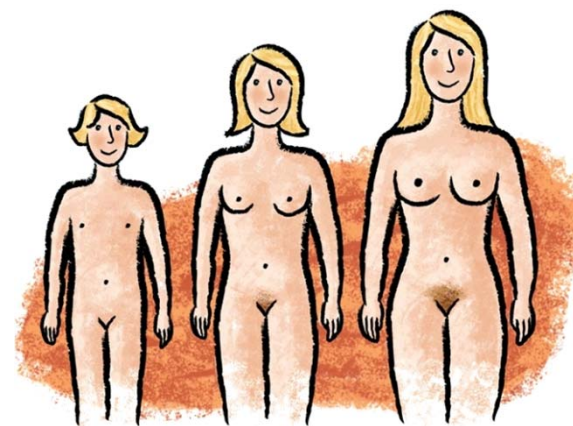
♥ La voix devient plus profonde.

♥ Apparition de poils.

♥ Les seins et mamelons prennent de l'ampleur.

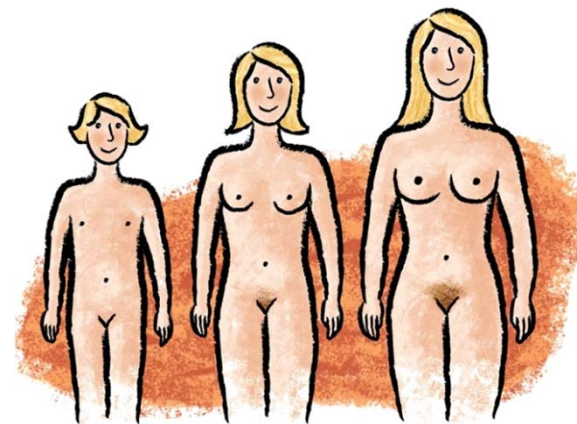
♥ Activation des glandes sudoripares (sueur).

♥ Les cheveux peuvent être plus huileux et des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps.



Changements PHYSIQUES chez les filles

- ♥ Les organes génitaux internes et externes augmentent de volume.
- ♥ Début des menstruations.
- ♥ Le corps grandit.
- ♥ Gain de poids.
- ♥ Augmentation des tissus adipeux au niveau des bras, des seins, des cuisses et des fesses : de l'énergie nécessaire pour le corps!



Changements PSYCHOLOGIQUES chez les garçons et les filles

- ♥ L'importance des amis.
- ♥ L'envie de plaire.
- ♥ L'importance de l'apparence physique.
- ♥ L'envie d'avoir son espace à soi.
- ♥ Parfois plus de conflits avec sa famille.
- ♥ Curiosité et gêne face à la sexualité.



Changements AFFECTIFS chez les garçons et les filles

- ♥ Des émotions parfois en montagnes russes!
- ♥ On peut avoir de l'intérêt et des sentiments pour une personne de l'autre sexe ou du même sexe.
- ♥ Désir de se rapprocher d'un garçon ou d'une fille que l'on apprécie particulièrement.



Changements AFFECTIFS chez les garçons et les filles

- ♥ On peut avoir des sensations qui ressemblent à des fourmillements au niveau des organes génitaux, particulièrement lorsque l'on a des pensées sur la sexualité. Le pénis devient alors en érection et le vagin et la vulve peuvent devenir humides.
- ♥ Lorsqu'elles sont seules, certaines personnes aiment caresser leurs organes génitaux, d'autres non. C'est ce que l'on appelle la masturbation.



L'hygiène corporelle

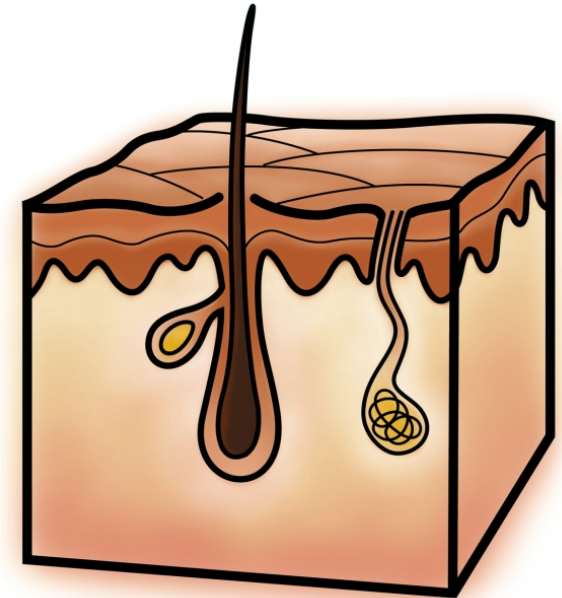
Pourquoi c'est important?

➡ Importance de l'hygiène corporelle



➡ Une bonne hygiène :

- ♥ Libère les pores de la peau des saletés accumulées.
- ♥ Élimine le surplus de sébum causé par les changements pubertaires.
- ♥ Enlève la sueur.
- ♥ Empêche, ou diminue, les odeurs causées par la transpiration.



➔ L'hygiène corporelle



VRAI OU FAUX?

♥ On doit se laver une fois par semaine.

FAUX!

Si possible, se savonner tous les jours.

Laver ses cheveux tous les 2-3 jours ou
au besoin, selon le type de cheveux.

L'hygiène corporelle



VRAI OU FAUX?

- ♥ On doit laver ses organes génitaux avec de l'eau ou un savon doux.

VRAI!

Laver ses organes génitaux tous les jours avec de l'eau seulement ou avec de l'eau et un savon doux pour éviter les irritations, les infections ou les odeurs désagréables.

24

➔ L'hygiène corporelle



VRAI OU FAUX?

♥ Il est conseillé d'utiliser un déodorant sous les aisselles.

VRAI!

Un déodorant peut diminuer les mauvaises odeurs.

L'hygiène corporelle



VRAI OU FAUX?

- ♥ Si on se brosse les dents 3 fois par jour, il n'est pas nécessaire d'utiliser la soie dentaire.

FAUX!

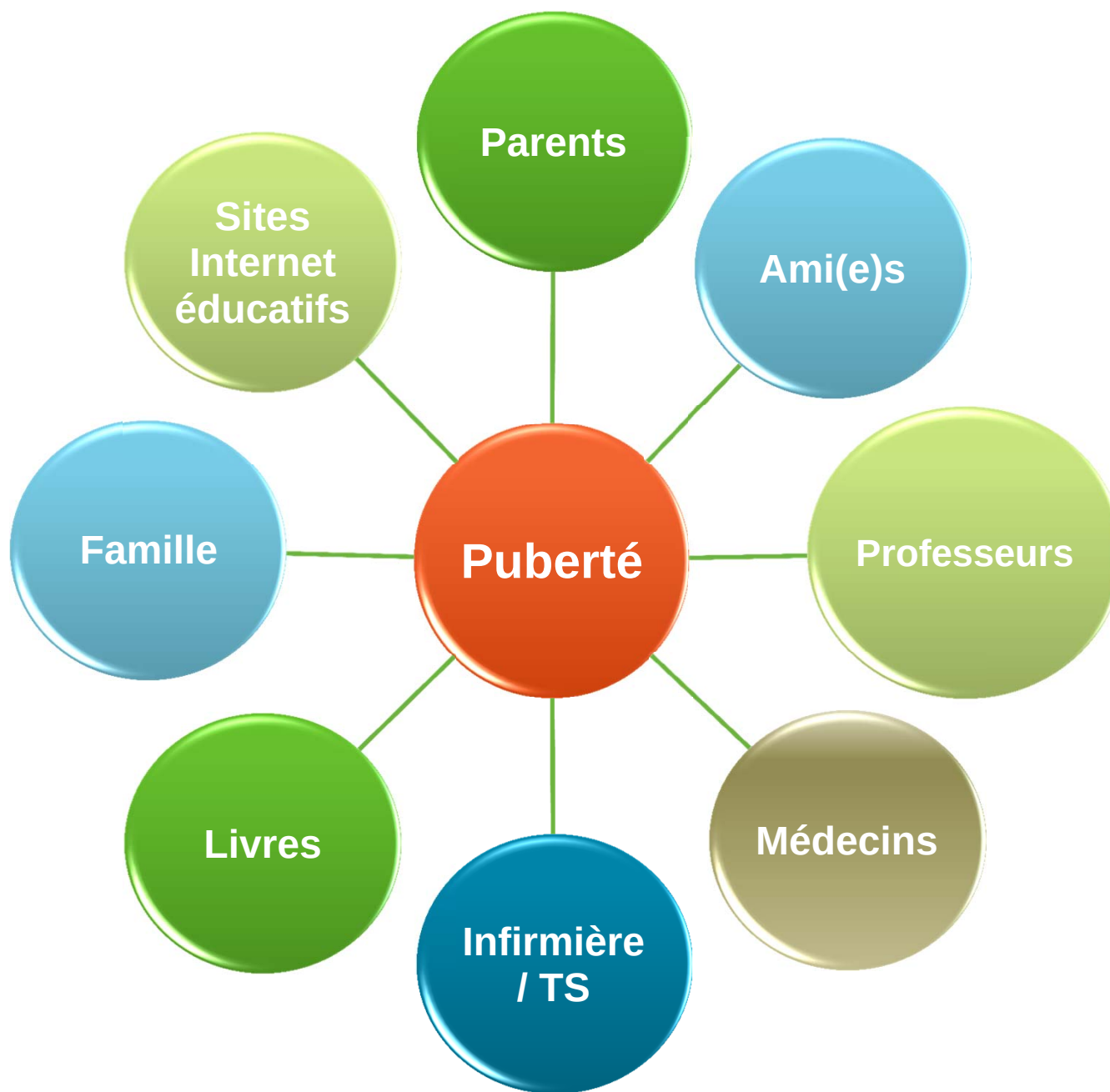
On doit se brosser les dents 2 fois par jour et utiliser la soie dentaire chaque jour.



Puberté

Avec qui tu peux en parler?

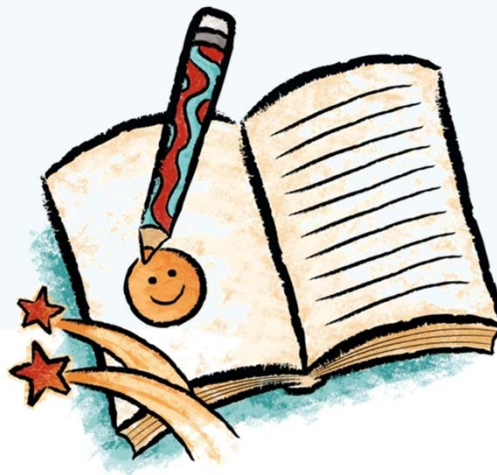
Où prendre les informations?





Des questions?

Dans le Journal de l'élève,
remplir la page
« Mon appréciation ».



La puberté,

UN MONDE DE CHANGEMENTS!

RENCONTRE 1

.....
Mon corps
en changement



JOURNAL DE L'ÉLÈVE

.....

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

Centre affilié universitaire

Règles de fonctionnement en classe



- Je lève la main pour parler.
- J'utilise un langage respectueux et je choisis les bons mots pour parler des parties du corps.
- J'exprime mon opinion et je pose mes questions sans nommer personne.
- Je respecte l'opinion des autres.
- J'ai le droit de ne pas répondre à une question.
- Je suis discret. Ce qui se dit ici, reste ici.
- J'utilise la boîte à questions si je ne suis pas à l'aise de poser mes questions devant le groupe ou en privé.
- L'animateur ne répond pas à des questions sur sa vie privée.
- Autres :

ACTIVITÉ 1

Comment je me sens?

Comment peut-on se sentir quand on discute de la puberté en classe?



CONTENT(E)



AMUSÉ(E)



CURIEUX / CURIEUSE



ENNUYÉ(E)



TRISTE



STRESSÉ(E)



MAL À L'AISE



DÉGOÛTÉ(E)



FÂCHÉ(E)



AUTRE



AUTRE



AUTRE

ACTIVITÉ 2

Qu'est-ce que la puberté?

La puberté, c'est une période de grands changements, une transition qui transforme progressivement le corps de l'enfant en celui d'un adolescent, puis en celui d'un adulte.

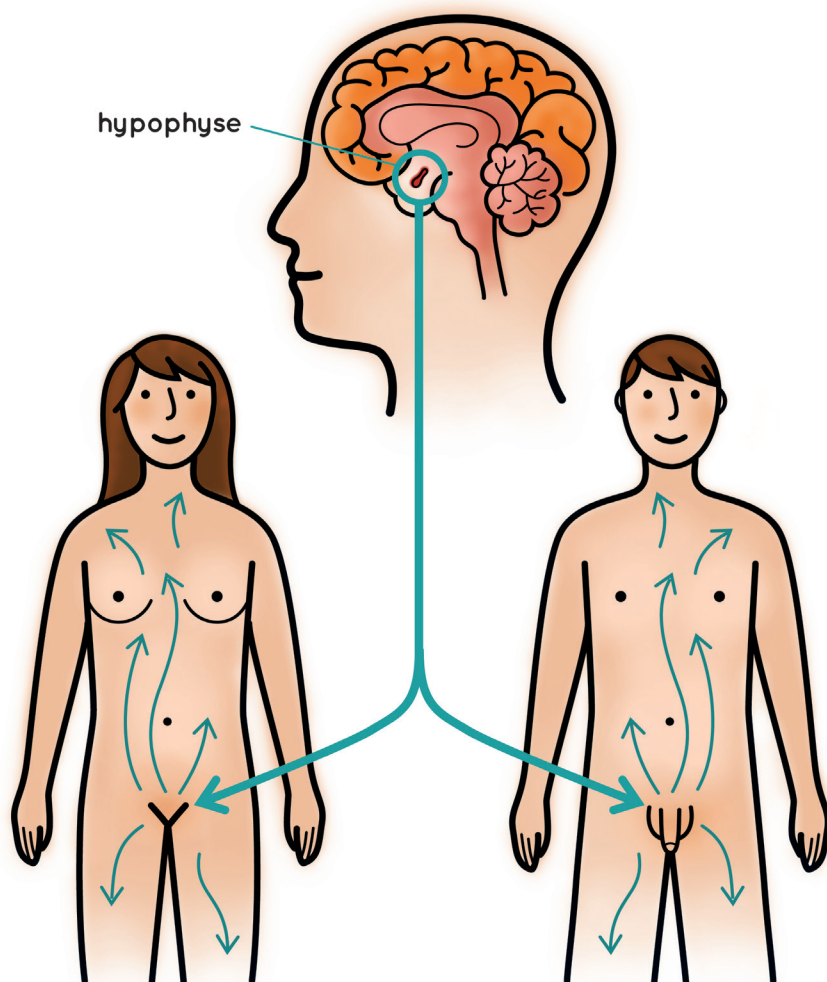
- Les changements associés à la puberté se présentent sous différentes formes : physique (corps), psychologique (tête) et affective (cœur).
- Ces changements permettront aux filles et aux garçons d'avoir des enfants plus tard, de partager des sentiments amoureux et de se préparer au monde adulte.

Quand ces changements surviennent-ils?

- Entre 8 et 17 ans.
- Beaucoup de jeunes commencent à vivre ces changements entre 10 et 14 ans.
- Il n'y a pas d'âge précis pour vivre ces changements. C'est une transition que chacun vit à son rythme!

Quelles sont les causes de ces changements?

- L'hypophyse, une glande située dans le cerveau, déclenche la production d'hormones sexuelles.
- Ces hormones déclenchent à leur tour les changements pubertaires.
- Les garçons et les filles produisent les mêmes hormones sexuelles, mais en quantités différentes.
- Chez les garçons, l'hormone sexuelle principale est la testostérone.
- Chez les filles, il s'agit de l'œstrogène et de la progestérone.

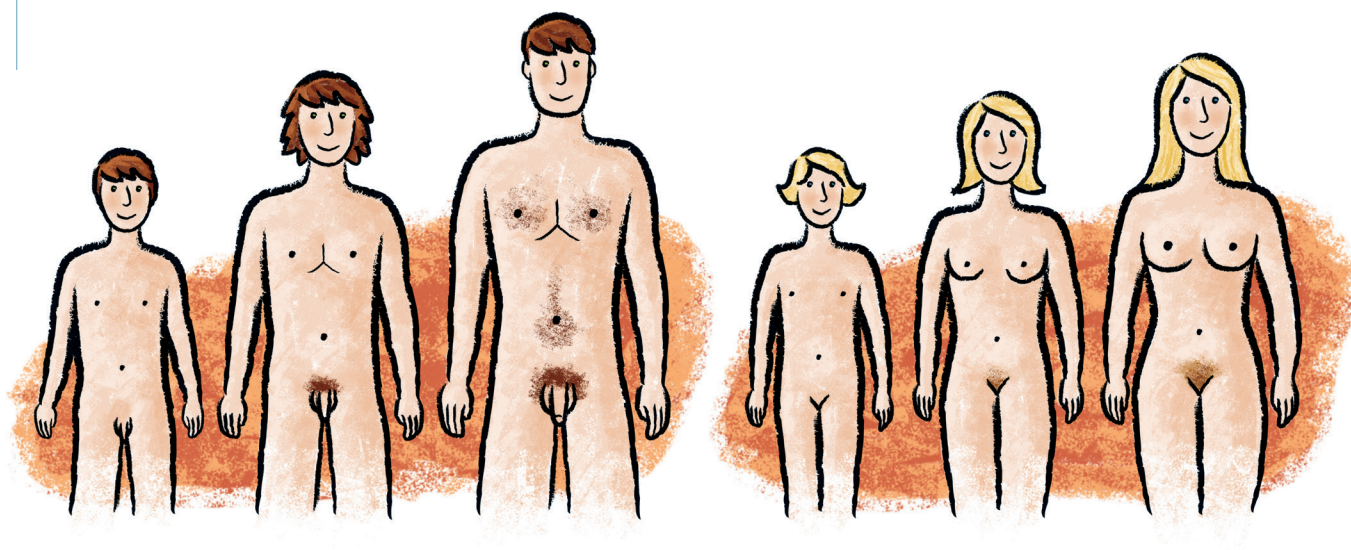


ACTIVITÉ 3

Changements pubertaires

Quels sont les changements qui se produisent au cours de la puberté ?
Inscris dans l'espace approprié les changements qui surviennent à la puberté.

Pour les deux sexes



Chez les garçons

Chez les filles



Changements physiques

Chez les garçons

- La voix devient plus grave.
- Des poils apparaissent sur les bras, les jambes et parfois sur le torse.
- La poitrine peut prendre du volume.
- Les glandes sudoripares s'activent (sueur).
- Les cheveux peuvent être plus huileux et des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps.
- Le nez et la mâchoire s'amplifient et le visage s'allonge.
- Les os deviennent plus volumineux, plus lourds.
- Le pénis et les testicules augmentent de volume.
- La production de spermatozoïdes débute.
- Les muscles se développent, il y a un gain de poids et le corps grandit.
- Des poils poussent au visage, sous les aisselles et autour des parties génitales.

Chez les filles

- La voix devient un peu plus profonde.
- Des poils apparaissent sous les aisselles et sur les parties génitales.
- Les poils des bras et des jambes deviennent plus foncés.
- Les seins et les mamelons prennent de l'ampleur.
- Les glandes sudoripares s'activent (sueur).
- Les cheveux peuvent être plus huileux et des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps.
- Les organes génitaux internes et externes augmentent de volume.
- Les menstruations débutent.
- Il y a un gain de poids et le corps grandit. Il se transforme pour accueillir éventuellement un fœtus : le bassin s'élargit et les tissus adipeux se développent au niveau des bras, des seins, des cuisses et des fesses. De l'énergie nécessaire pour le corps !

Changements psychologiques chez les garçons et les filles



- Les relations d'amitié peuvent devenir plus importantes.
- L'envie de plaire et d'être accepté du groupe devient plus forte.
- On peut devenir davantage préoccupé par son apparence physique.
- L'envie d'être seul, d'avoir son espace à soi peut se présenter plus souvent.
- On peut vivre un peu plus de conflits avec sa famille.
- On peut ressentir de la curiosité, mais aussi de la gêne face à la sexualité.

Changements affectifs chez les garçons et les filles

- Des émotions parfois en montagnes russes !
- On peut avoir de l'intérêt et des sentiments envers une personne de l'autre sexe ou du même sexe.
- Il est possible de ressentir le désir de se rapprocher d'un garçon ou d'une fille que l'on apprécie particulièrement.
- On peut ressentir des sensations qui ressemblent à des fourmillements au niveau des organes génitaux, particulièrement lorsque l'on a des pensées sur la sexualité. Le pénis devient alors en érection et le vagin et la vulve peuvent devenir humides.
- Lorsqu'elles sont seules, certaines personnes aiment se caresser les organes génitaux, d'autres non. C'est ce que l'on appelle la masturbation.



ACTIVITÉ 4

Hygiène corporelle

Importance de l'hygiène corporelle

Une bonne hygiène :

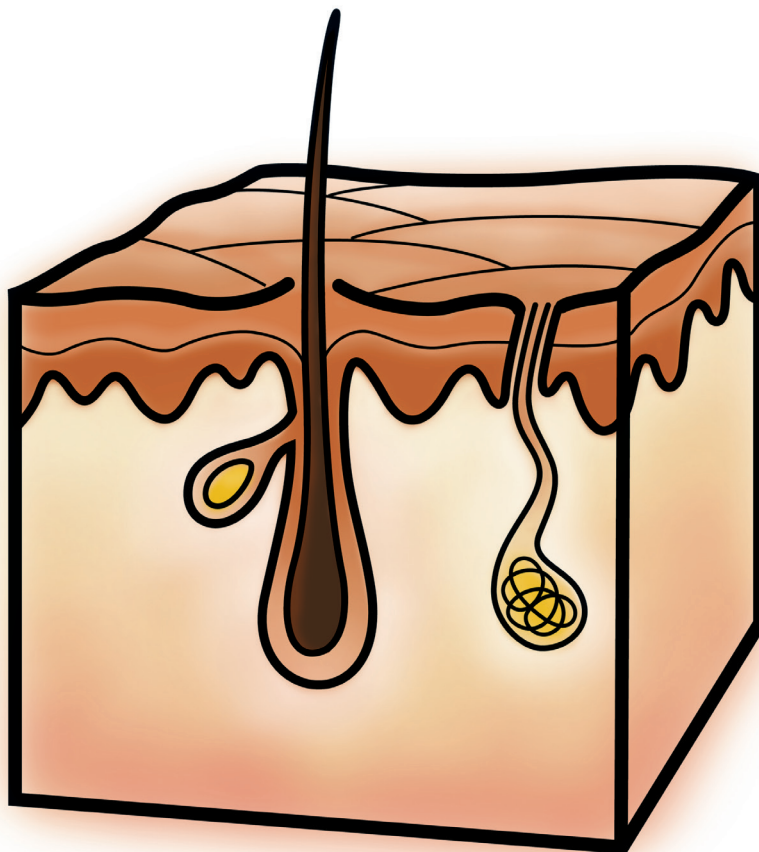
- libère les pores de la peau des saletés accumulées;
- contribue à éliminer le surplus de sébum causé par les changements pubertaires;
- enlève la sueur;
- empêche, ou diminue, les odeurs causées par la transpiration.

Quoi faire ?

- Si possible, se savonner le corps tous les jours pour éviter les mauvaises odeurs.
- Se laver les cheveux tous les deux ou trois jours ou au besoin, selon le type de cheveux.
- Se laver les organes génitaux avec de l'eau ou un savon doux afin d'éviter les irritations, les infections ou les odeurs désagréables.
- Il est conseillé d'utiliser un déodorant sous les aisselles afin d'éviter les mauvaises odeurs causées par la sueur.
- Se brosser les dents deux fois par jour et utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour.



Coupe de la peau

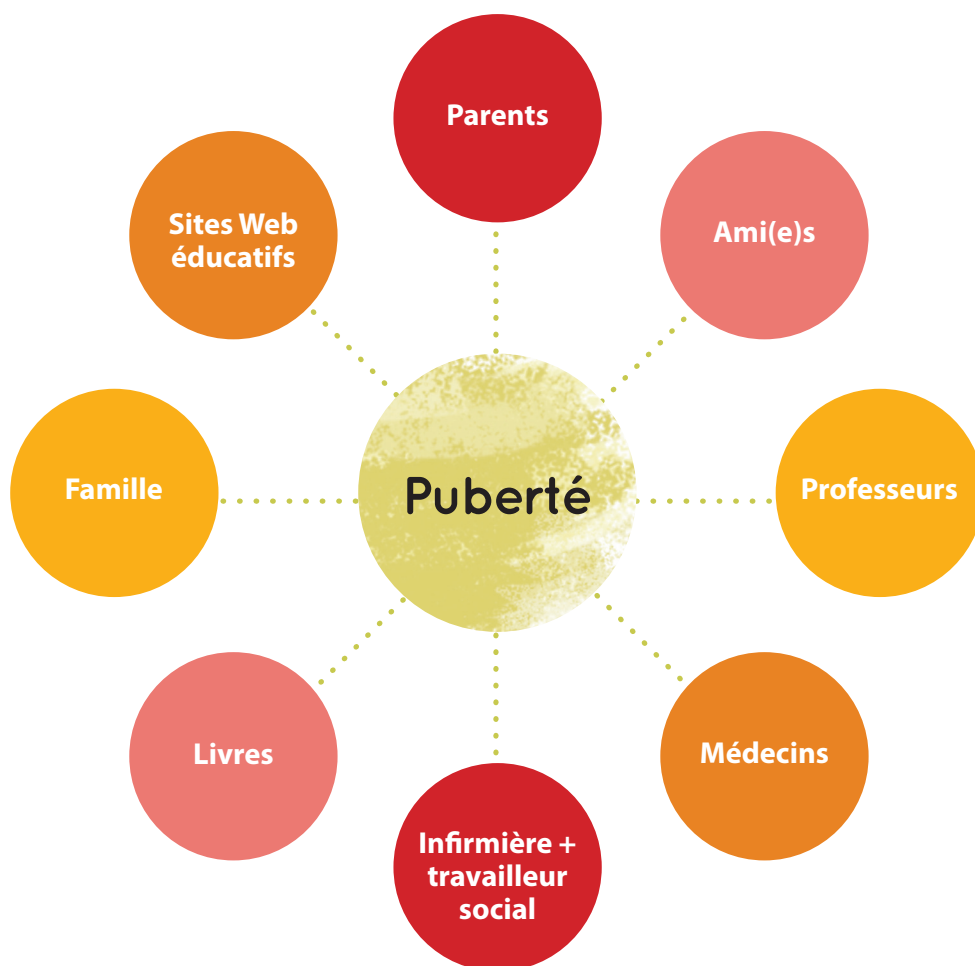


.....

Puberté

À qui puis-je en parler ? Où puis-je prendre des informations ?

.....



Suggestions de lecture sur le sujet

- **Ma sexualité 9 - 11 ans** Robert, Jocelyne, Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- **Lili est amoureuse** De Saint-Mars, Dominique et Serge Bloch, Éditions Gallimard.
- **Max a une amoureuse** De Saint-Mars, Dominique et Serge Bloch, Éditions Gallimard.
- **www.teljeunes.com** Tel-jeunes est un organisme d'aide où des intervenants répondent par messagerie texte et électronique, clavardage et téléphone (1 800 263-2266) aux préoccupations générales des jeunes. Confidentiel, gratuit et accessible 24 heures / 7 jours. Section sur la puberté : <http://teljeunes.com/informe-toi/sexualite>

Mon appréciation de la rencontre 1 : Mon corps en changement

Ce questionnaire est anonyme. N'inscris pas ton nom.
Indique seulement si tu es un garçon ou une fille.

garçon ☐ fille ☐

Comment t'es-tu senti(e) lors de cette première rencontre ?



CONTENT(E)



AMUSÉ(E)



CURIEUX / CURIEUSE



MAL À L'AISE



DÉGOÛTÉ(E)



ENNUYÉ(E)



TRISTE



STRESSÉ(E)



FÂCHÉ(E)



AUTRE

J'écris trois choses que je retiens au sujet de cette rencontre :

Ce que je suggère pour améliorer les activités :

Merci pour ta participation !

Questions pour la boîte à questions

Ce que j'aimerais savoir sur la puberté :

1 

2 

3 

4 

5 

6 



La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

RENCONTRE 2

Vers une meilleure
connaissance de
mon corps



CAHIER D'ANIMATION

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec



Centre affilié universitaire

NOTE À L'INTERVENANT

Ce document a été développé pour soutenir les intervenants scolaires dans l'animation de la rencontre 2 « **Vers une meilleure connaissance de mon corps** ».

UTILISATION DU CAHIER DE PLANIFICATION

Dans le cadre de la préparation et de la réalisation de cette rencontre, il est essentiel de se référer au **Cahier de planification**. Ce cahier regroupe plusieurs informations au sujet de la puberté et présente des conseils d'animation ainsi que des outils concrets pour vous aider à mieux préparer les rencontres avec les élèves.

DOSSIER PÉDAGOGIQUE « LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS! »

Le dossier pédagogique « **La puberté, un monde de changements!** » regroupe trois rencontres sur la thématique de la puberté. Ce dossier permet à tout intervenant œuvrant auprès des **élèves du 3^e cycle du primaire** de réaliser des interventions complètes sur la puberté, et ce, **dans le respect du développement psychosexuel des jeunes**. Le dossier pédagogique tient compte à la fois des apprentissages des élèves, de l'approche de l'intervenant et de l'importance de l'environnement scolaire et familial.

Les objectifs généraux du dossier pédagogique sont d'amener l'élève à :

- Comprendre les transformations de son corps et les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté.
- Apprivoiser et accepter progressivement son image corporelle en transition.
- Prendre conscience du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux.

Le public cible

Il est préférable de réaliser les rencontres avec des jeunes de 6^e année. Toutefois, si le niveau de maturité des élèves le permet et que des informations de base sur le corps humain et la conception ont déjà été transmises, il est possible de réaliser les deux premières rencontres avec les jeunes de 5^e année. Il est essentiel de consulter les enseignants afin de mieux connaître les besoins des élèves et d'adapter ses interventions.

LA SÉQUENCE DES RENCONTRES

Les rencontres ont été élaborées en vue d'être présentées dans un ordre logique. Afin de respecter la progression suggérée des apprentissages, nous vous invitons à réaliser les rencontres selon l'ordre proposé. Il est également suggéré de réaliser les deux premières rencontres dans un délai rapproché.

LA CONCERTATION AVEC LE MILIEU SCOLAIRE

Les rencontres doivent être planifiées de façon concertée avec le milieu scolaire. Ainsi, il est fortement suggéré d'établir le calendrier des rencontres au début de l'année scolaire. La collaboration de l'enseignant pour la préparation et l'animation des rencontres en classe devrait également être privilégiée. L'enseignant est un atout précieux, car il a une bonne connaissance des jeunes visés par l'intervention en plus d'avoir la possibilité de poursuivre les apprentissages en classe.

L'IMPORTANCE D'UNE DÉMARCHE GLOBALE

Les rencontres d'éducation à la sexualité sur la puberté doivent s'inscrire dans une démarche globale de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable. Le milieu scolaire a la responsabilité de planifier un ensemble d'interventions de promotion de la santé auprès des jeunes au sein duquel les rencontres sur la puberté peuvent s'insérer. La mise en place d'actions continues, notamment sur la thématique de la sexualité, devrait permettre aux jeunes de posséder les connaissances et les compétences nécessaires pour bien comprendre les notions abordées lors des rencontres sur la puberté (ex. : connaissance du corps humain, de la conception et de la naissance).

L'ADAPTATION DES RENCONTRES

Toute intervention de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable doit être adaptée au contexte. Ainsi, les rencontres sur la puberté pourraient être adaptées en fonction de la composition et des besoins du groupe (ex. : jeunes en difficulté d'apprentissage, même groupe d'âge ou non, mixte ou non, groupe agité ou silencieux, etc.), de l'investissement et de la contribution des enseignants ou des intervenants ainsi que du temps disponible pour l'animation.

L'IMPLICATION DES PARENTS

Nous vous invitons à consulter le [Cahier de planification](#) qui propose différentes actions afin de favoriser l'implication des parents, notamment l'envoi d'une lettre les informant des activités de promotion de la santé qui seront réalisées en classe.

Durée : 55 minutes

Les intentions pédagogiques spécifiques

Amener l'élève à :

- Utiliser un vocabulaire adéquat pour nommer les différents organes génitaux.
- Identifier les organes génitaux internes et externes.
- Connaître le fonctionnement des organes génitaux masculins, dont celui de l'érection et de l'éjaculation.
- Connaître le fonctionnement des organes génitaux féminins, dont celui des menstruations.

Les thèmes abordés

- Les organes génitaux.
- L'érection et l'éjaculation.
- Les menstruations.

Le matériel requis

- Le Journal de l'élève.
- La présentation *PowerPoint*.
- Le carton MYTHE et le carton RÉALITÉ pour chaque élève (voir la fiche 2A à la fin du **Cahier d'animation**).
- Les questions de la Boîte à questions, s'il y a lieu.
- Une connexion Internet si vous souhaitez visionner de courtes vidéos éducatives d'environ 3 minutes portant sur les organes génitaux et les menstruations. Il est à noter que ces vidéos sont proposées à titre de complément. Ils ne font pas partie du déroulement de la rencontre.
 - Vidéo « Appareil reproducteur », disponible à l'adresse suivante :
<http://www.brainpop.fr/sciencesdelavie/anatomiehumaine/appareilreproducteur/>
 - Vidéo « Les règles », disponible à l'adresse suivante :
<http://www.brainpop.fr/sciencesdelavie/croissancedeveloppementetgenetique/regles/>

DÉROULEMENT

INTRODUCTION (5 MIN)

Diapositives 1-2

- Présenter le thème et les intentions pédagogiques spécifiques (objectifs) de la rencontre.
- Donner un aperçu du déroulement de la rencontre : mythe ou réalité, travail d'équipe et discussion.
- Indiquer que l'activité devrait permettre de répondre à quelques-unes des questions déposées dans la Boîte à questions, s'il y a lieu.
- Remettre à chacun un exemplaire du Journal de l'élève en spécifiant que ce journal est personnel et qu'ils n'auront pas à partager son contenu.
- Préciser que ce journal leur permettra de conserver les informations utiles pour eux.
- À l'aide de la diapositive 2, rappeler les règles de fonctionnement établies lors de la première rencontre et demander s'il y a des ajouts à faire. Mentionner aux jeunes qu'ils peuvent également les consulter à la page 2 du Journal de l'élève 1. Afin de pouvoir s'y référer facilement, il est aussi possible de les afficher dans la classe. Les règles de fonctionnement sont détaillées à la page 14 du **Cahier de planification**.

ACTIVITÉ 1 – BRISE GLACE – MYTHE OU RÉALITÉ (5 MIN)

Diapositives 3 à 9

- Expliquer aux jeunes que la présente activité vise à faire un bref retour sur la rencontre 1 : ***Mon corps en changement!***
- Mentionner aux élèves que différents énoncés au sujet de la puberté leur seront présentés en grand groupe. Préciser que, pour chacun des énoncés, ils devront indiquer s'il s'agit d'un mythe ou d'une réalité.
- Clarifier ce que l'on entend par mythe : *une idée fausse qui est partagée par plusieurs personnes.*
- Distribuer à chaque élève un carton « Mythe » et un carton « Réalité » (fiche 2A à la fin du **Cahier d'animation**).
- Présenter chacun des énoncés à l'aide des diapositives et inviter le groupe à prendre position en levant le carton qui leur semble être la bonne réponse.
- Demander aux élèves de justifier leurs réponses et bonifier les informations à l'aide des éléments de contenu suivants et de la présentation *PowerPoint*.

Éléments de contenu	MYTHE OU RÉALITÉ La puberté peut provoquer un gain de poids. RÉALITÉ ○ Le corps en changement a besoin d'énergie pour se développer. ○ Chez les filles, le bassin s'élargit et le tissu adipeux augmente au niveau des bras, des seins, des cuisses et des fesses. ○ Les changements physiques associés à la puberté se produisent à différents moments pour chacun. Les garçons pensent au « sexe » alors que les filles pensent à l'amour. MYTHE ○ Pour les garçons ET les filles, la puberté est une période où l'on peut développer de nouveaux sentiments et intérêts. ○ Les garçons ET les filles peuvent avoir envie de plaire ou d'être amoureux. ○ Les garçons ET les filles peuvent ressentir de la curiosité et de la gêne envers la sexualité. Une mauvaise hygiène des différentes parties du corps, dont les organes génitaux, peut entraîner des irritations, des infections ou des odeurs désagréables. RÉALITÉ Chaque jour, il est important de : ○ changer ses vêtements; ○ se laver; ○ laver ses organes génitaux avec de l'eau seulement ou avec de l'eau et un savon doux; ○ se brosser les dents (deux fois par jour) et d'utiliser la soie dentaire.
---------------------	---

- S'assurer de rappeler les messages clés suivants :

 Messages clés	• Les garçons et les filles vivent des changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté. • Ces changements ne se produisent pas tous en même temps! Le rythme selon lequel ces changements se produisent est différent pour chacun. • Une bonne hygiène corporelle est une façon de prendre soin de soi et de se sentir bien dans sa peau.
---	--

- Continuer la rencontre avec une activité de remue-ménings. Inviter les élèves à nommer, à main levée, les mots qu'ils connaissent ou ont déjà entendus afin de désigner les organes génitaux. Mentionner aux jeunes qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse pour le moment. Inscrire les mots des élèves au tableau.

NOTE À L'ANIMATEUR

- Il est fort possible que les élèves incluent des mots associés aux seins. Si tel est le cas, il est pertinent de clarifier la distinction entre les organes génitaux et les « parties intimes ».

- À partir des réponses des élèves, demander s'ils connaissent d'autres mots pour désigner ces organes génitaux. *Ex. : Y a-t-il d'autres mots qui existent pour parler du pénis?*
- Encourager les jeunes à faire le même exercice de réflexion, c'est-à-dire chercher d'autres mots, mais cette fois, pour désigner un coude ou un genou.
- Demander aux élèves s'ils savent pourquoi plusieurs synonymes sont utilisés pour désigner les organes génitaux, alors qu'il y en a peu ou pas pour parler d'un coude.
- Compléter en expliquant que plusieurs mots sont utilisés pour parler des organes génitaux parce qu'il s'agit d'un sujet pouvant susciter de la gêne.
- Souligner l'importance d'utiliser les bons mots et insister sur les messages clés suivants :

**Messages clés****Le bon vocabulaire**

- Il est normal de ressentir de la gêne en parlant des organes génitaux.
- MAIS les organes génitaux font partie du corps humain et sont tout aussi importants qu'un genou ou un coude.
- Lorsqu'on utilise les bons termes pour parler des organes génitaux, on s'assure :
 - de respecter son corps et celui des autres;
 - de faire preuve de maturité.

ACTIVITÉ 3 – LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES ET EXTERNES (30 MIN)

Diapositives 12 à 14

- Expliquer aux élèves que la prochaine activité consiste à identifier les organes génitaux externes et internes chez les garçons et chez les filles.
- S'appuyer sur les éléments de contenu suivants afin d'expliquer ce que signifie « organes génitaux internes et externes » (diapositive 13). Mentionner aux élèves que les définitions se trouvent à la page 2 du Journal de l'élève.

Éléments de contenu	Les organes génitaux : qu'est-ce que c'est? <i>Les organes génitaux sont les organes du corps qui sont en lien avec la reproduction et la sexualité. On dit aussi organes sexuels.</i> ○ <i>Les organes génitaux INTERNES sont situés à l'intérieur du corps.</i> ○ <i>Les organes génitaux EXTERNES sont situés à l'extérieur du corps.</i>
----------------------------	--

- Inviter les élèves à se regrouper en équipe de 4 (équipe non mixte). Leur mentionner qu'une dizaine de minutes leur est accordée pour ce travail.
- Expliquer aux élèves que chacune des équipes doit tenter de compléter les schémas des organes génitaux des garçons et des filles présentés aux pages 3-4 de leur Journal.

ACTIVITÉ 3 A) – LES ORGANES GÉNITAUX MASCULINS

Diapositives 15 à 19

- De retour en grand groupe, demander aux élèves de partager leurs réponses. Pour chacun des organes génitaux masculins, poser les questions suivantes :
 - *Quel est le nom de l'organe pointé ici?*
 - *Selon vous, à quoi sert cet organe? Quelle est sa fonction?*
- Valider et compléter les réponses des élèves à l'aide des éléments de contenu suivants :

Éléments de contenu	Organes génitaux masculins ○ <i>Pénis : organe en forme de tube à l'extérieur du corps.</i> ○ <i>Prépuce : repli de peau qui protège le bout du pénis (gland).</i> ○ <i>Gland : extrémité ou bout du pénis.</i> ○ <i>Scrotum : sac de peau qui recouvre les testicules.</i> ○ <i>Prostate : glande située sous la vessie qui sécrète un liquide visant à protéger les spermatozoïdes.</i> ○ <i>Urètre : canal situé à l'intérieur du pénis et par lequel l'urine et le sperme passent.</i> ○ <i>Testicules : organes qui, au nombre de deux, produisent les spermatozoïdes.</i>
----------------------------	---

- Poursuivre en expliquant le mécanisme de l'érection et de l'éjaculation à l'aide des éléments de contenu suivants :

Éléments de contenu	<i>Le fonctionnement de l'érection</i> <i>Le pénis devient en érection lorsque le sang s'y concentre. Le pénis se gonfle alors et durcit. Les garçons peuvent avoir des érections pour plusieurs raisons. Elles peuvent se produire :</i> • <i>La nuit et le matin, au réveil</i> • <i>Lors d'une pensée associée à la sexualité</i> • <i>Lors d'une sensation physique agréable</i> • <i>Sans raison particulière</i> <i>Le fonctionnement de l'éjaculation</i> ○ <i>Au cours de la puberté, les testicules des garçons commencent à produire des spermatozoïdes.</i> ○ <i>Les spermatozoïdes sont les cellules reproductrices du garçon.</i> ○ <i>Entre 200 000 et 400 000 spermatozoïdes sont produits tous les jours.</i> ○ <i>Lors d'une éjaculation, du sperme est expulsé du pénis.</i> ○ <i>Sperme: liquide composé de spermatozoïdes et d'une substance blanchâtre produite par la prostate.</i> ○ <i>Les spermatozoïdes qui ne sont pas expulsés au moment de l'éjaculation se désintègrent naturellement.</i> ○ <i>L'éjaculation se produit lorsque le pénis est en érection.</i> ○ <i>Elle peut survenir :</i> • <i>Spontanément</i> • <i>Lorsque le garçon est excité sexuellement</i> • <i>Pendant le sommeil</i> ○ <i>L'éjaculation est tout à fait normale et fait partie des étapes de développement à la puberté.</i>
----------------------------	--

- Répéter le même exercice pour les organes génitaux féminins.
- Pour chacun des organes génitaux féminins, poser les questions suivantes:
 - *Quel est le nom de l'organe pointé ici?*
 - *Selon vous, à quoi sert cet organe? Quelle est sa fonction?*
- Valider et compléter les réponses des élèves à l'aide des éléments de contenu suivants :

Éléments de contenu	Organes génitaux féminins ○ <i>Vulve : ensemble des organes génitaux externes.</i> ○ <i>Grandes lèvres : replis de peau qui se recouvrent de poils au cours de l'adolescence.</i> ○ <i>Petites lèvres : replis de peau beige, rougeâtre ou brunâtre à l'intérieur des grandes lèvres.</i> ○ <i>Clitoris : petit organe très sensible qui peut procurer du plaisir.</i> ○ <i>Urètre : conduit par lequel l'urine est évacuée.</i> ○ <i>Trompes de Fallope : tubes qui conduisent l'ovule des ovaires à l'utérus.</i> ○ <i>Ovaires : organes qui, au nombre de deux, produisent les ovules.</i> ○ <i>Utérus : organe interne en forme de poire renversée. C'est l'organe dans lequel le bébé se développe lors d'une grossesse.</i> ○ <i>Endomètre : paroi interne de l'utérus qui se désintègre au moment des menstruations.</i> ○ <i>Vagin : conduit extensible qui va de la vulve à l'utérus. Le vagin peut devenir humide lorsque les filles ont des pensées agréables associées à la sexualité. Il s'agit de la lubrification vaginale.</i>
----------------------------	---

- Poursuivre en expliquant le fonctionnement des menstruations à l'aide des éléments de contenu suivants :

Éléments de contenu	Les menstruations D'où viennent les menstruations? ○ Les filles naissent avec des milliers d'ovules qui se retrouvent à l'intérieur de chacun des ovaires. ○ Les ovules sont les cellules reproductrices de la femme. ○ Au cours de la puberté, les hormones sexuelles indiquent aux ovaires qu'il est temps de commencer à libérer un ovule par mois. ○ Lorsqu'un ovule est libéré, l'utérus se modifie au cas où un spermatozoïde viendrait à la rencontre de l'ovule pour former un fœtus. ○ Comme l'ovule ne rencontre habituellement pas de spermatozoïde, la membrane de l'utérus (endomètre) se défait et s'écoule à travers le vagin sous forme de sang. C'est ce que l'on appelle les menstruations ou les règles. ○ Au début ou à la fin de la période menstruelle, les pertes peuvent être de couleur brunâtre. ○ En général, les menstruations durent de 3 à 8 jours. À quel moment débutent les menstruations? ○ Les menstruations débutent au cours de la puberté. Par contre, personne ne connaît le moment exact de leur arrivée. ○ Plusieurs filles auront des sécrétions blanches ou jaunes dans leur petite culotte. ○ Ces sécrétions sont normales et seront présentes à différents moments tout au long de la vie d'une femme. ○ Elles sont différentes de la lubrification vaginale et indiquent aux filles que les premières règles se manifesteront au cours des prochains mois. Que faire lorsque les menstruations surviennent? ○ Utiliser des serviettes sanitaires ou des tampons. Les serviettes sanitaires sont plus faciles à utiliser. Les serviettes sanitaires et les tampons sont fabriqués d'un matériel qui absorbe le sang. ○ Les serviettes sanitaires ont une bande autocollante pour maintenir la serviette sur la petite culotte, tandis que les tampons s'insèrent à l'intérieur du vagin. ○ Les serviettes sanitaires et les tampons sont offerts sous diverses formes et tailles. ○ Renseignez-vous auprès de vos parents ou de l'infirmière de l'école. Est-ce douloureux? ○ Certaines filles ressentent des crampes lors de leurs menstruations. ○ Ces crampes sont normales. Elles sont causées par l'utérus qui se contracte pour permettre à l'endomètre de se détacher. ○ Pour soulager les crampes menstruelles, il est possible de : • Faire de l'exercice physique. • Appliquer de la chaleur sur son abdomen. • Prendre un bain chaud. <i>Si c'est insuffisant, ne pas hésiter à en parler à ses parents ou à l'infirmière de l'école.</i>
---------------------	---

- Préciser aux élèves que l'ensemble des informations au sujet du fonctionnement des organes génitaux masculins et féminins se retrouve aux pages 5 à 8 de leur Journal.
- Insister sur le fait que tous les jeunes ont des questionnements liés au fonctionnement de leur corps, dont plusieurs au regard des organes génitaux. Leur expliquer que la question « SUIS-JE NORMAL ? » est fréquente. Donner les exemples de questions suivantes :
 - Est-ce normal d'avoir un sein plus gros que l'autre?
 - Mon pénis est-il assez gros?
 - Est-ce normal d'éjaculer la nuit?
 - Est-ce normal de ne pas encore avoir eu ses règles?
- Insister sur les messages suivants :



Messages clés

- Chaque **corps est différent**. D'une personne à l'autre, les organes génitaux peuvent différer de forme, de grandeur, de couleur et même de type de pilosité. Il n'y a pas de modèle uniforme.
- Les changements physiques (développement des seins, du pénis) et physiologiques (menstruations, éjaculation) associés à la puberté se produisent à un rythme différent pour chaque individu.

Chez les garçons

- La taille et la forme du pénis varient et n'influencent pas la capacité à avoir des érections ou des relations sexuelles satisfaisantes.
- L'érection et l'éjaculation sont des phénomènes normaux qui démontrent que les organes génitaux fonctionnent bien.

Chez les filles

- La taille, la forme et la couleur de la vulve et du vagin peuvent varier. Les petites lèvres peuvent dépasser les grandes et ne pas être symétriques. Un sein peut être un peu plus gros que l'autre.
- Les menstruations, les sécrétions vaginales et la lubrification du vagin peuvent survenir à différents âges et sont tout à fait normales.

CONCLUSION ET ÉVALUATION DE LA RENCONTRE (5 MIN)

- Conclure la rencontre en rappelant aux élèves qu'ils peuvent consulter la page 11 du Journal de l'élève, pour connaître les ressources disponibles au sujet de la puberté.
- Demander aux élèves de remplir la fiche « Mon appréciation de la rencontre » (page 9 du Journal de l'élève) et de la détacher. Récupérer ensuite les fiches.
- Faire part de son ouverture à répondre aux questions en individuel et indiquer ses disponibilités.
- Remercier les jeunes pour leur participation.

MYTHE

RÉALITÉ

RENCONTRE 2



VERS UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE MON CORPS

Dossier pédagogique sur la puberté
3^e cycle du primaire

vivre
une île
en santé

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Centre affilié universitaire

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

➡ Règles de fonctionnement

- ➡ ♥ Je lève la main pour parler.
- ♥ J'utilise un langage respectueux et je choisis les bons mots pour parler des parties du corps.
- ♥ J'exprime mon opinion et je pose mes questions sans nommer personne.
- ♥ Je respecte l'opinion des autres.
- ♥ J'ai le droit de ne pas répondre à une question.
- ♥ Je suis discret. Ce qui se dit ici, reste ici.



Mythe ou réalité?



➡ Mythe ou réalité

➡ La puberté peut provoquer un gain de poids.



Mythe ou réalité



Réalité

- ♥ Le corps en changement a besoin d'énergie.
- ♥ Chez les filles, des formes se dessinent.
- ♥ Le rythme des changements est différent pour chacun.

➡ Mythe ou réalité

➡ Les garçons pensent au sexe alors que les filles pensent à l'amour.



Mythe ou réalité



Mythe

Pour les garçons ET les filles :

- ♥ Nouveaux sentiments et intérêts.
- ♥ Désir de plaire et d'être amoureux.
- ♥ Curiosité et gêne envers la sexualité.

➡ Mythe ou réalité

➡ Une mauvaise hygiène des différentes parties du corps peut entraîner des irritations, des infections ou des odeurs désagréables.



Mythe ou réalité



Réalité

Chaque jour, il est important :

- ♥ De changer ses vêtements.
- ♥ De se laver.
- ♥ De se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire.
- ♥ De laver ses organes génitaux avec de l'eau seulement ou avec de l'eau et un savon doux.

9



Remue-méninges



- ♥ Des mots pour désigner les organes génitaux?
- ♥ Des mots pour désigner un genou? un coude?
- ♥ Pourquoi utiliser plusieurs mots pour les organes génitaux et pas pour les autres parties du corps?

Remue-méninges



- ♥ Il est normal de ressentir de la gêne en parlant des organes génitaux...
 - MAIS ils font partie du corps humain!
- ♥ Respecter son corps et celui des autres en utilisant les bons mots.



Les organes génitaux internes et externes

➡ Organes génitaux internes et externes



Qu'est-ce que c'est?

Organes en lien avec la reproduction et la sexualité

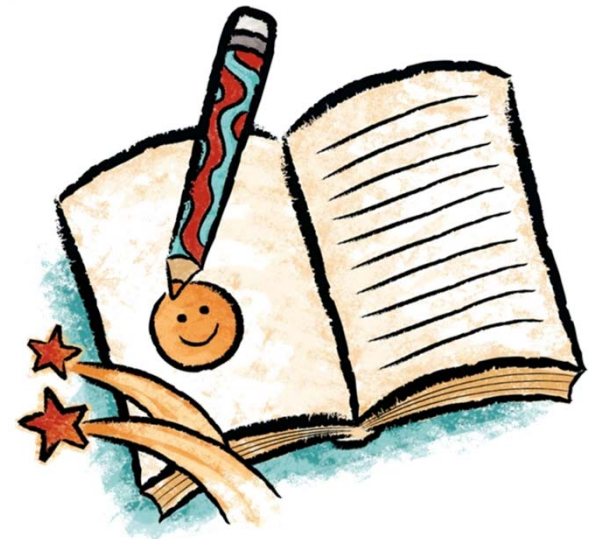
- ♥ **INTERNES** : à l'intérieur du corps
- ♥ **EXTERNES** : à l'extérieur du corps

➔ Organes génitaux internes et externes

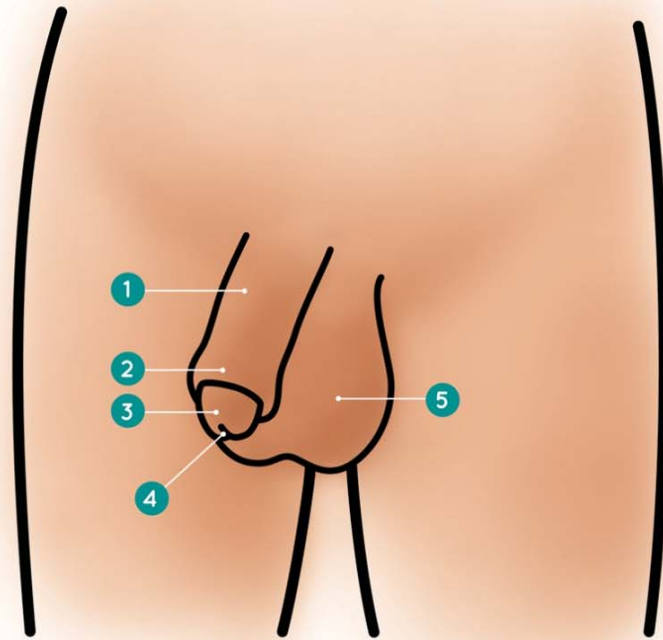
➔ Travail en équipe de 4

Identifier les différentes parties
des organes génitaux

(Journal de l'élève p. 3-4)



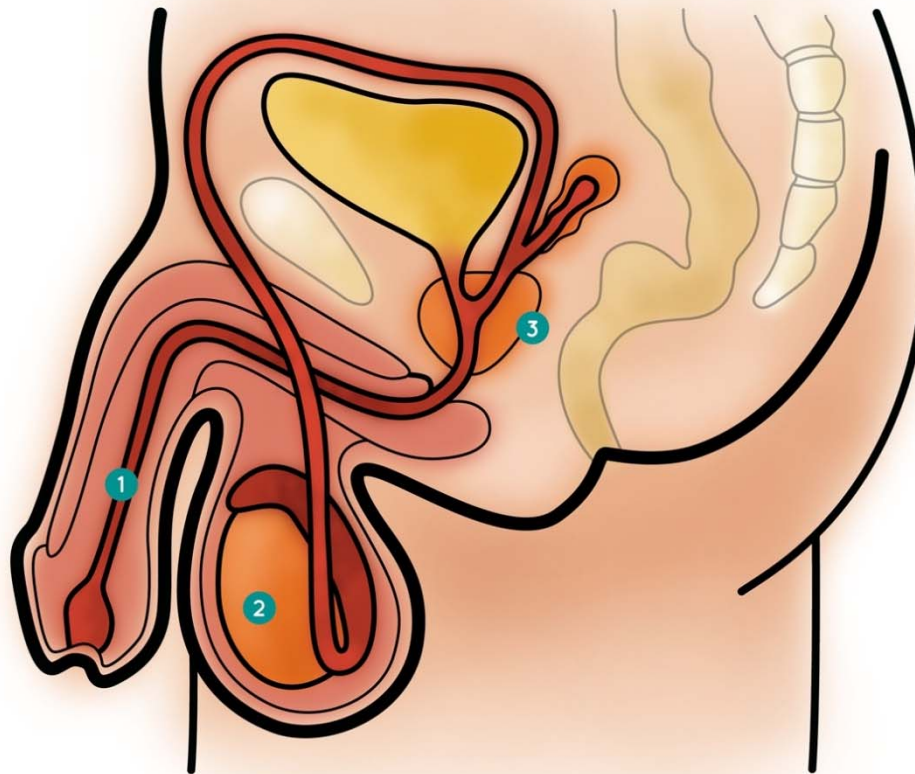
Organes génitaux masculins externes



- 1 pénis
- 2 prépuce
- 3 gland

- 4 ouverture de l'urètre
- 5 scrotum

Organes génitaux masculins internes



- 1 urètre
- 2 testicules
- 3 prostate



Le mécanisme de l'érection

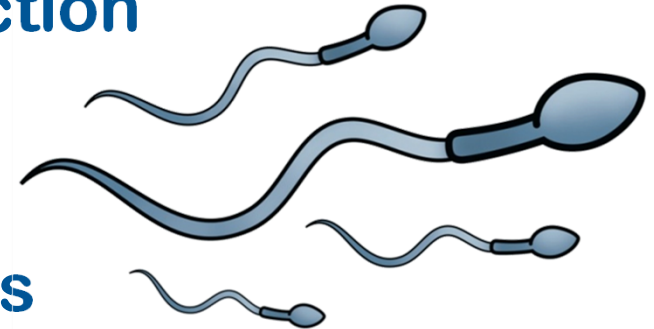


- ♥ Le pénis devient en érection lorsque le sang s'y concentre.
- ♥ L'érection peut se produire :
 - La nuit et le matin, au réveil
 - Lors d'une pensée associée à la sexualité
 - Lors d'une sensation physique agréable
 - Sans raison particulière

➔ Les spermatozoïdes



- ➔ ♥ Puberté : début de la production de spermatozoïdes.
- ♥ Spermatozoïdes : les cellules reproductrices du garçon.
- ♥ Entre 200 000 et 400 000 spermatozoïdes par jour.



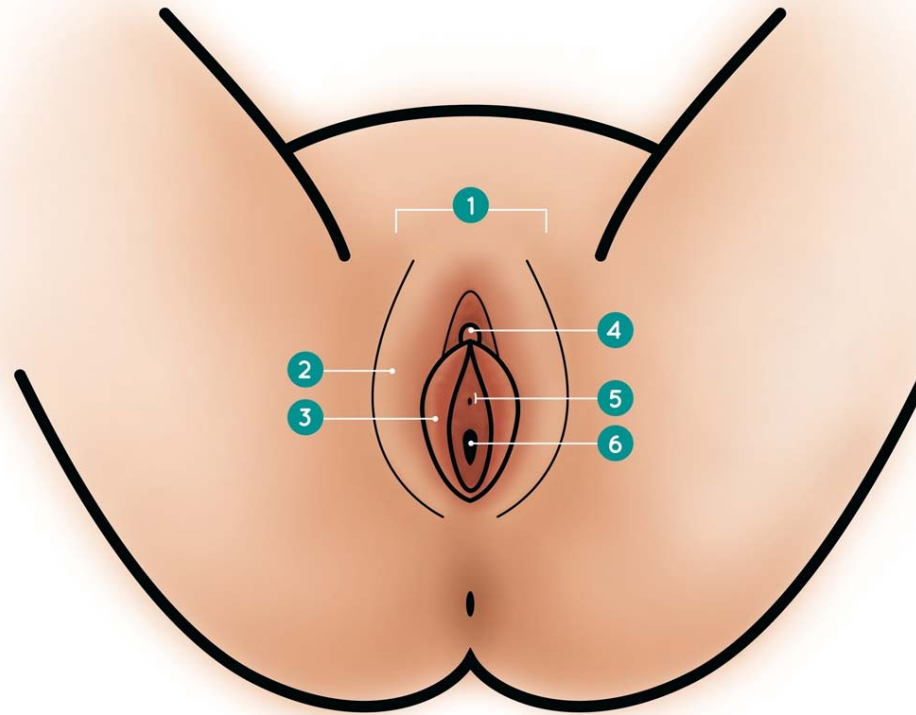


Le mécanisme de l'éjaculation



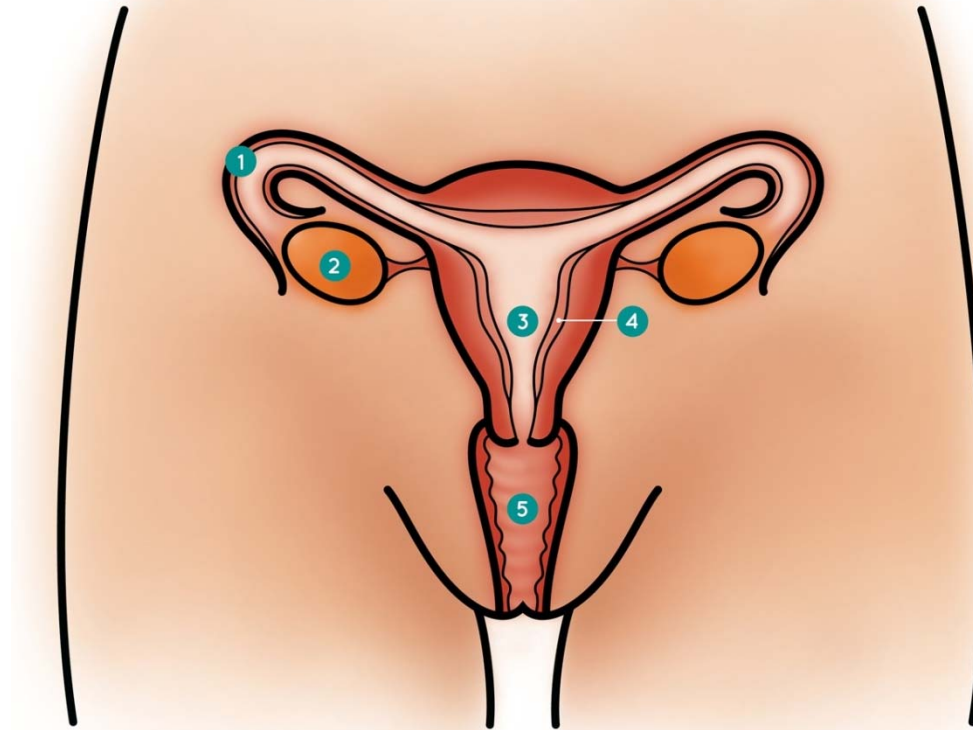
- ♥ Lors d'une éjaculation, du sperme est expulsé du pénis.
- ♥ Sperme : liquide composé de spermatozoïdes et d'une substance blanchâtre.
- ♥ L'éjaculation se produit lorsque le pénis est en érection.
- ♥ Elle peut survenir :
 - spontanément
 - lorsque le garçon est excité sexuellement
 - pendant le sommeil

Organes génitaux féminins externes



- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1 vulve | 4 clitoris |
| 2 grandes lèvres | 5 ouverture de l'urètre |
| 3 petites lèvres | 6 entrée du vagin |

Organes génitaux féminins internes

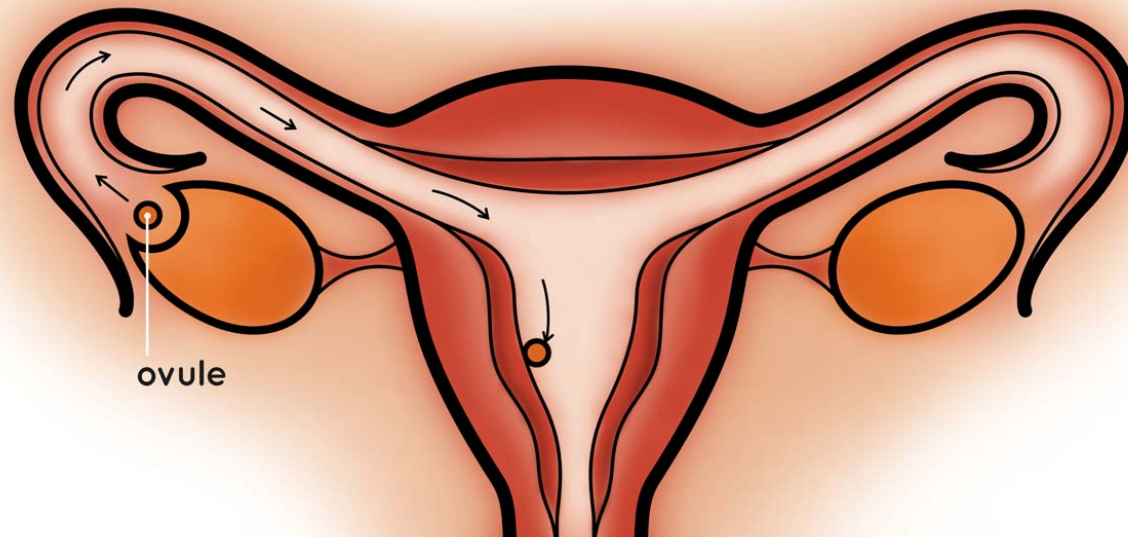


- | | | | |
|---|-------------------|---|-----------|
| 1 | trompe de Fallope | 4 | endomètre |
| 2 | ovaire | 5 | vagin |
| 3 | utérus | | |

Les menstruations

D'où viennent-elles?

- ♥ À partir de la puberté, l'un des ovaires libère un ovule par mois.
- ♥ Ovules : les cellules reproductrices de la femme.



Les menstruations



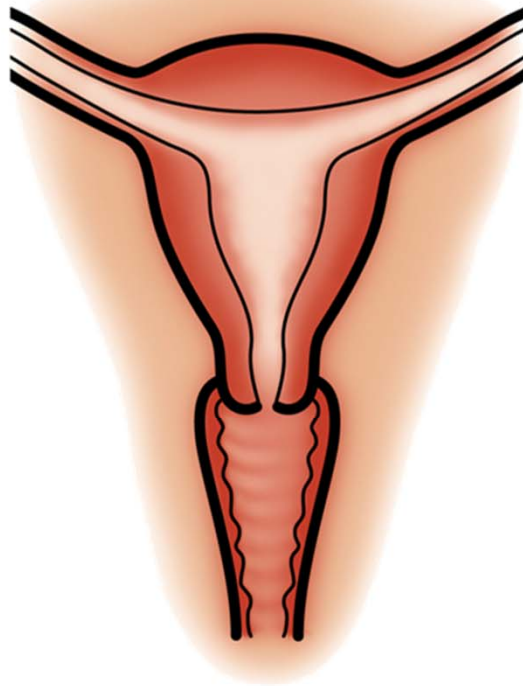
-   Lorsqu'un ovule est libéré, l'utérus se modifie.
-  Si l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde :
 -  la membrane de l'utérus se détache et s'écoule à travers le vagin sous forme de sang.
-  En général, les menstruations durent de 3 à 8 jours.

Les menstruations



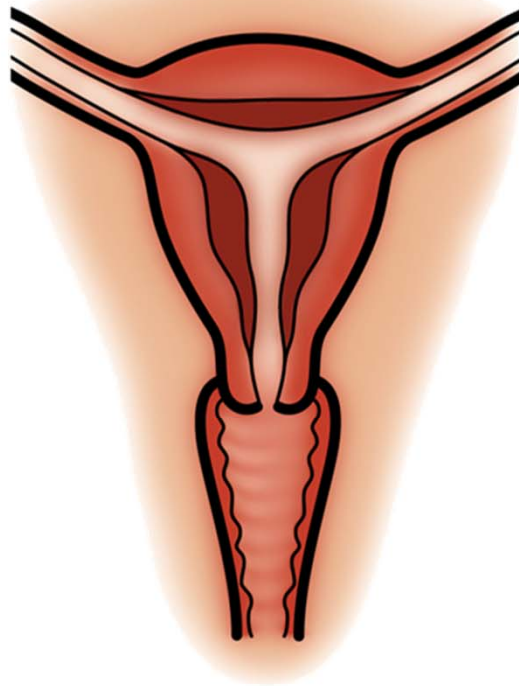
utérus

1



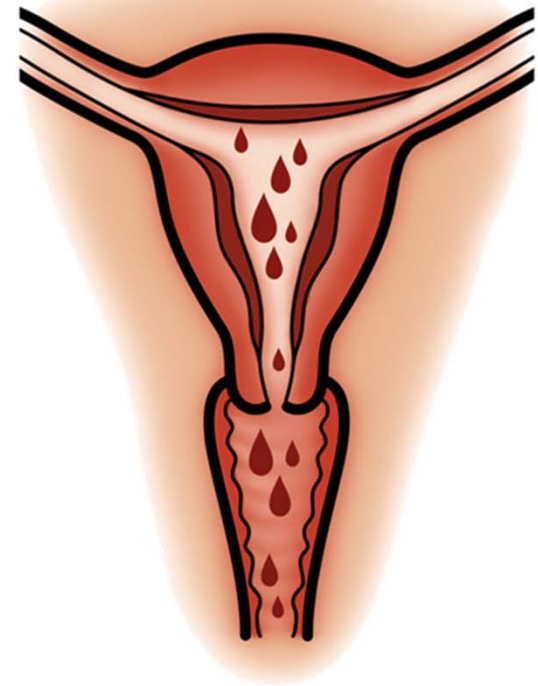
épaississement
de l'endomètre

2



menstruations

3





Les menstruations



À quel moment débutent-elles?

- ♥ Au cours de la puberté... le moment exact est inconnu!
- ♥ Les sécrétions blanches ou jaunes indiquent que les règles sont à venir dans les prochains mois.
- ♥ Ces sécrétions sont normales et seront présentes tout au long de la vie.
- ♥ Elles sont différentes de la lubrification du vagin.

25

Les menstruations

Que faire lorsqu'elles surviennent?

- ♥ Utiliser des serviettes sanitaires ou des tampons.
- ♥ Les serviettes sanitaires sont plus faciles à utiliser.
- ♥ Renseignez-vous auprès de vos parents ou de l'infirmière de l'école!





Les menstruations



Est-ce douloureux?

- ♥ Certaines filles ressentent des crampes.
- ♥ Elles sont causées par l'utérus qui se contracte.
- ♥ Pour soulager les crampes menstruelles :
 - Faire de l'exercice physique.
 - Appliquer de la chaleur sur son abdomen.
 - Prendre un bain chaud.
 - Si c'est insuffisant, en parler avec ses parents ou l'infirmière de l'école.

27

Les organes génitaux



♥ Plusieurs jeunes se demandent :

« Suis-je normal? »

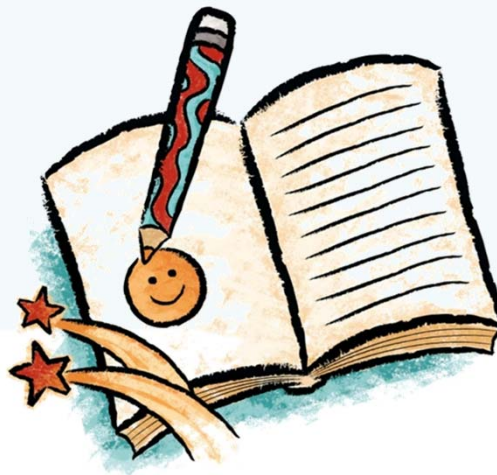
♥ En réalité, chaque corps est différent !





Des questions?

Dans le Journal de l'élève,
remplir la page
« Mon appréciation ».



La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS!

RENCONTRE 2

Vers une meilleure
connaissance de
mon corps



JOURNAL DE L'ÉLÈVE

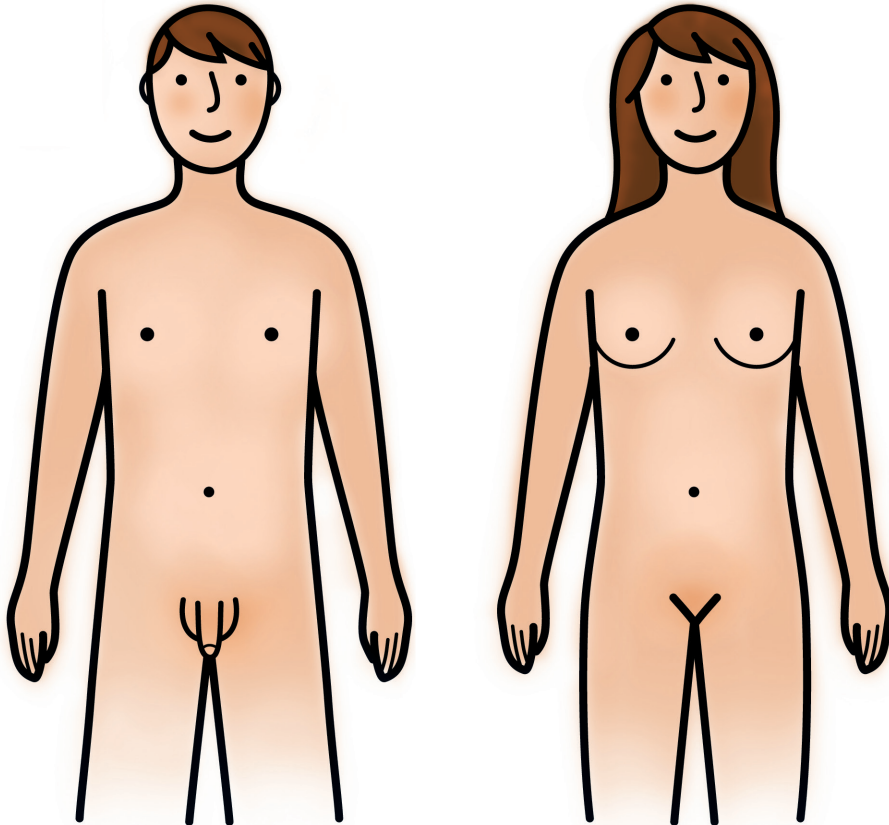
Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

Centre affilié universitaire

Les organes génitaux internes et externes



Les organes génitaux sont les organes du corps qui sont en lien avec la reproduction et la sexualité. On les appelle aussi les organes sexuels.

Les organes génitaux **internes** sont situés à l'intérieur du corps.

Les organes génitaux **externes** sont situés à l'extérieur du corps.

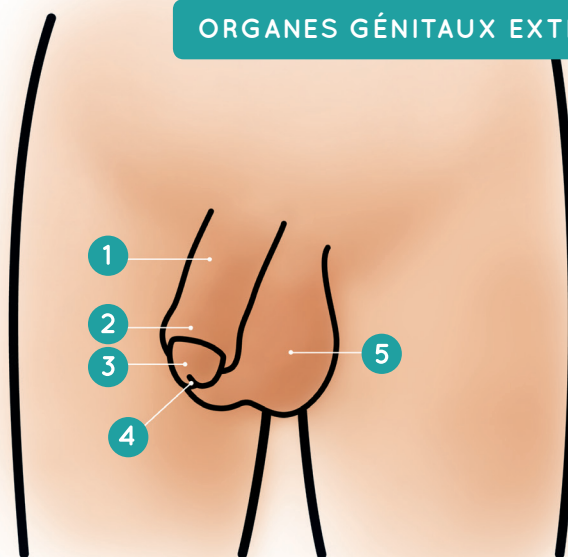
ACTIVITÉ 3

Organes génitaux masculins

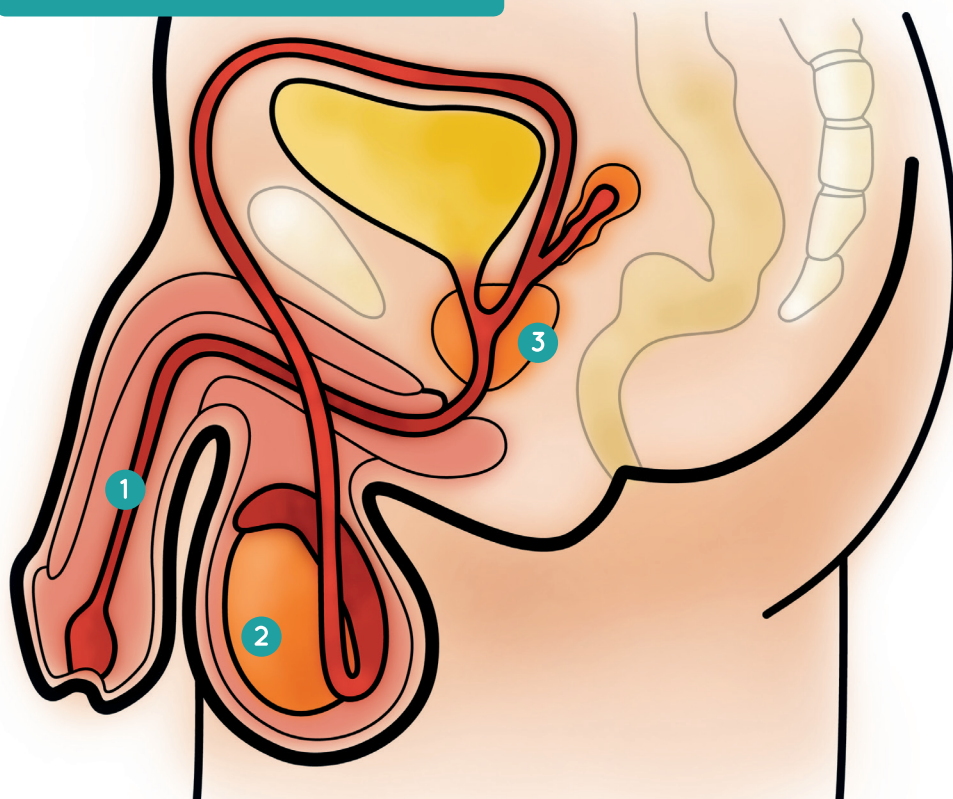
Complète les deux schémas des organes génitaux masculins en inscrivant dans chaque cercle le numéro correspondant.

- | | | | |
|----------------------|---------|----------------------|-----------------------|
| <input type="text"/> | gland | <input type="text"/> | ouverture de l'urètre |
| <input type="text"/> | pénis | <input type="text"/> | scrotum |
| <input type="text"/> | prépuce | | |

ORGANES GÉNITAUX EXTERNES



ORGANES GÉNITAUX INTERNES



- | | |
|----------------------|------------|
| <input type="text"/> | prostate |
| <input type="text"/> | testicules |
| <input type="text"/> | urètre |

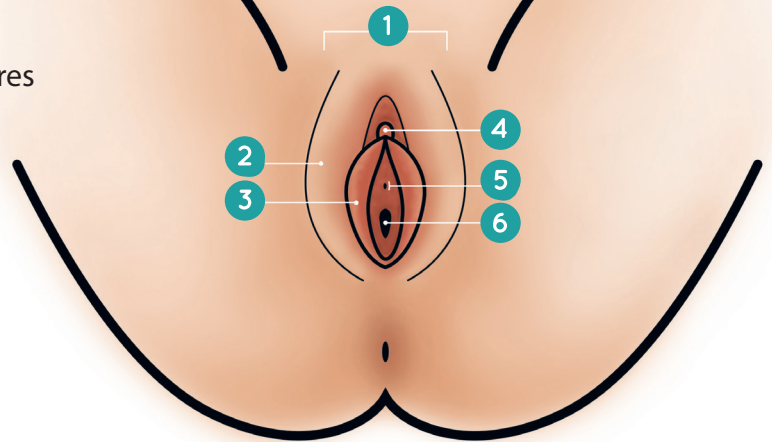
ACTIVITÉ 3

Organes génitaux féminins

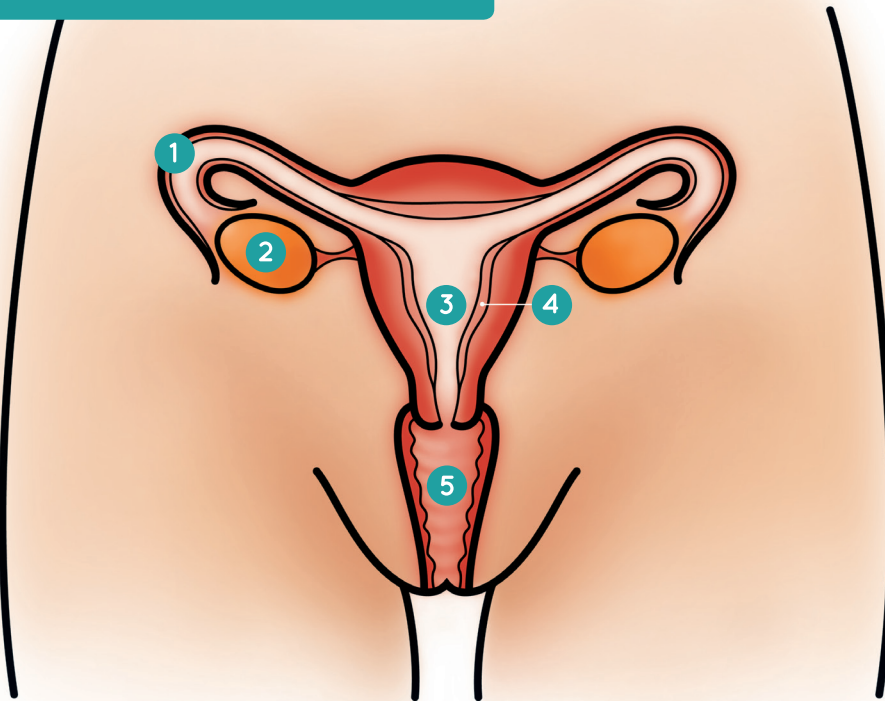
Complète les deux schémas des organes génitaux féminins en inscrivant dans chaque cercle le numéro correspondant.

- | | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| <input type="text"/> | ouverture de l'urètre | <input type="text"/> | petites lèvres |
| <input type="text"/> | entrée du vagin | <input type="text"/> | clitoris |
| <input type="text"/> | grandes lèvres | <input type="text"/> | vulve |

ORGANES GÉNITAUX EXTERNES



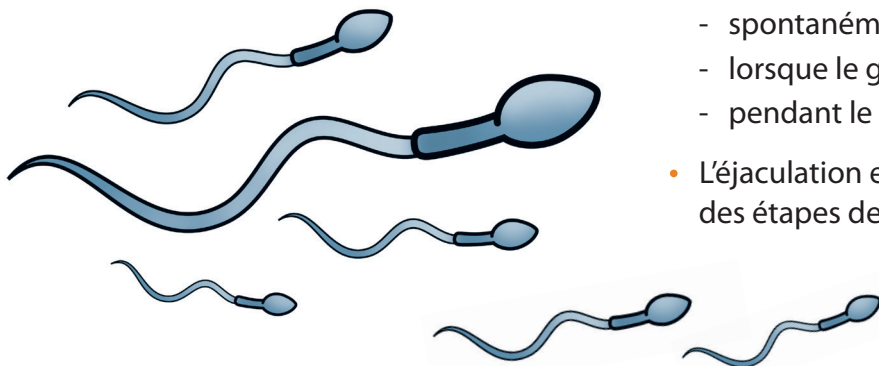
ORGANES GÉNITAUX INTERNES



- | | |
|----------------------|-------------------|
| <input type="text"/> | endomètre |
| <input type="text"/> | trompe de Fallope |
| <input type="text"/> | ovaire |
| <input type="text"/> | utérus |
| <input type="text"/> | vagin |

Organes génitaux masculins

- **pénis**
organe en forme du tube à l'extérieur du corps.
- **prépuce**
repli de peau qui protège le bout du pénis (gland).
- **gland**
extrémité ou bout du pénis.
- **scrotum**
sac de peau qui recouvre les testicules.
- **prostate**
glande située sous la vessie qui sécrète un liquide visant à protéger les spermatozoïdes.
- **urètre**
canal situé à l'intérieur du pénis et par lequel l'urine et le sperme passent.
- **testicules**
organes qui, au nombre de deux, produisent les spermatozoïdes.



Le mécanisme de l'érection

- Le pénis devient en érection lorsque le sang s'y concentre. Le pénis se gonfle alors et durcit.
- Les garçons peuvent avoir des érections pour plusieurs raisons. Elles peuvent se produire :
 - la nuit et le matin, au réveil;
 - lors d'une pensée associée à la sexualité;
 - lors d'une sensation physique agréable;
 - sans raison particulière.

Le mécanisme de l'éjaculation

- Au cours de la puberté, les testicules des garçons commencent à produire des spermatozoïdes.
- Entre 200 000 et 400 000 spermatozoïdes sont produits tous les jours.
- Lors d'une éjaculation, du sperme est expulsé du pénis.
- Sperme : liquide composé de spermatozoïdes et d'une substance blanchâtre.
- Les spermatozoïdes qui ne sont pas expulsés au moment de l'éjaculation se désintègrent naturellement.
- L'éjaculation se produit lorsque le pénis est en érection et peut survenir :
 - spontanément,
 - lorsque le garçon est excité sexuellement,
 - pendant le sommeil.
- L'éjaculation est tout à fait normale et fait partie des étapes de développement à la puberté.

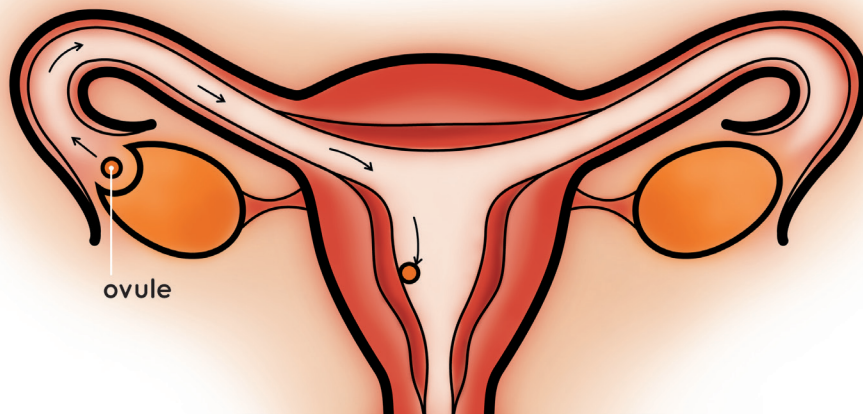
Organes génitaux féminins

- **vulve**
ensemble des organes génitaux externes.
- **grandes lèvres**
replis de peau qui se recouvrent de poils au cours de l'adolescence.
- **petites lèvres**
replis de peau beige, rougeâtre ou brunâtre à l'intérieur des grandes lèvres.
- **clitoris**
petit organe très sensible qui peut procurer du plaisir.
- **urètre**
conduit par lequel l'urine est évacuée.
- **trompes de Fallope**
tubes qui conduisent l'ovule d'un ovaire à l'utérus.
- **ovaires**
petits organes qui produisent les ovules.
- **utérus**
organe interne en forme de poire renversée. C'est l'organe dans lequel le bébé se développe lors d'une grossesse.
- **endomètre**
paroi interne de l'utérus qui se désintègre au moment des menstruations.
- **vagin**
conduit extensible qui part de la vulve jusqu'à l'utérus. Le vagin peut devenir humide lorsque les filles ont des pensées agréables associées à la sexualité. Il s'agit de la lubrification vaginale.

Organes génitaux féminins

Les menstruations : d'où viennent-elles ?

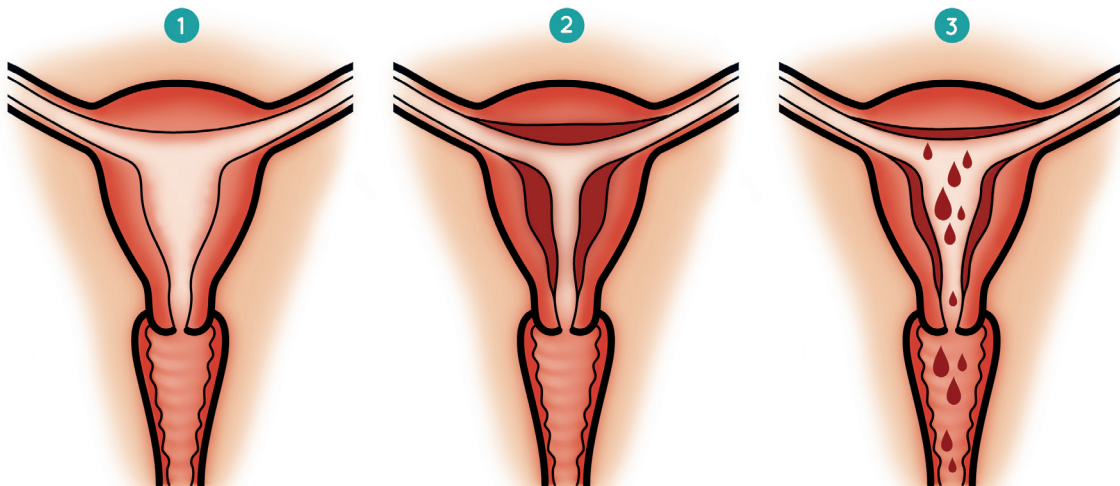
- Les filles naissent avec des milliers d'ovules qui se retrouvent à l'intérieur de chacun des deux ovaires.
- Au cours de la puberté, les hormones sexuelles indiquent aux ovaires qu'il est temps de commencer à libérer un ovule chaque mois.
- Lorsqu'un ovule est libéré, l'utérus se modifie au cas où un spermatozoïde viendrait à la rencontre de l'ovule pour former un embryon.
- Comme l'ovule ne rencontre habituellement pas de spermatozoïde, la membrane de l'utérus se détache et s'écoule à travers le vagin sous forme de sang. C'est ce que l'on appelle les menstruations ou les règles.
- En général, les menstruations durent de 3 à 8 jours.



utérus

épaississement
de l'endomètre

menstruations



Organes génitaux féminins

Les menstruations : à quel moment débutent-elles ?

- Les menstruations débutent au cours de la puberté. Par contre, personne ne connaît le moment exact où elles débiteront.
- Plusieurs filles auront des sécrétions blanches ou jaunes dans leur petite culotte. Ces sécrétions sont normales.
- Elles indiquent que les règles se manifesteront au cours des prochains mois.



Les menstruations : que faire lorsqu'elles surviennent ?

- On peut utiliser des serviettes sanitaires ou des tampons.
- Les serviettes sanitaires sont plus faciles à utiliser.
- Les serviettes sanitaires et les tampons sont fabriqués avec un matériel qui absorbe le sang.
- Les serviettes sanitaires ont une bande autocollante pour maintenir la serviette en place dans la culotte, tandis que les tampons s'insèrent dans le vagin.
- Les serviettes sanitaires et les tampons sont offerts dans plusieurs formats afin de répondre aux besoins de chacune. Renseigne-toi auprès de tes parents ou de l'infirmière de l'école.
- Certaines filles ressentent des crampes lors de leurs menstruations. Ces crampes sont normales.
- Faire de l'exercice physique, appliquer de la chaleur sur son abdomen, prendre un bain chaud peut soulager les crampes menstruelles. Si c'est insuffisant, on en parle avec ses parents ou avec l'infirmière de l'école.

Mon appréciation de la rencontre 2 : Vers une meilleure connaissance de mon corps

Ce questionnaire est anonyme. N'inscris pas ton nom.
Indique seulement si tu es un garçon ou une fille.

garçon ☐ fille ☐

Comment t'es-tu senti(e) lors de cette rencontre ?



CONTENT(E)



AMUSÉ(E)



CURIEUX / CURIEUSE



MAL À L'AISE



DÉGOÛTÉ(E)



ENNUYÉ(E)



TRISTE



STRESSÉ(E)



FÂCHÉ(E)



AUTRE

J'écris trois choses que je retiens au sujet de cette rencontre :

Ce que je suggère pour améliorer les activités :

Merci pour ta participation !

Questions pour la boîte à questions

Ce que j'aimerais savoir sur la puberté :

1 

2 

3 

4 

5 

6 



La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

RENCONTRE 3

Et si
ça m'arrivait?



CAHIER D'ANIMATION

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec 

Centre affilié universitaire

NOTE À L'INTERVENANT

Ce document a été développé pour soutenir les intervenants scolaires dans l'animation de la rencontre 3 « Et si ça m'arrivait? ».

L'UTILISATION DU CAHIER DE PLANIFICATION

Dans le cadre de la préparation et de la réalisation de cette rencontre, il est essentiel de se référer au **Cahier de planification**. Ce cahier regroupe plusieurs informations au sujet de la puberté et présente des conseils d'animation ainsi que des outils concrets pour vous aider à mieux préparer les rencontres avec les élèves.

LE DOSSIER PÉDAGOGIQUE « LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS! »

Le dossier pédagogique « **La puberté, un monde de changements!** » regroupe trois rencontres sur la thématique de la puberté. Ce dossier permet à tout intervenant œuvrant auprès des **élèves du 3^e cycle du primaire** de réaliser des interventions complètes sur la puberté, et ce, **dans le respect du développement psychosexuel des jeunes**. Le dossier pédagogique tient compte à la fois des apprentissages des élèves, de l'approche de l'intervenant et de l'importance de l'environnement scolaire et familial.

Les objectifs généraux du dossier pédagogique sont d'amener l'élève à :

- Comprendre les transformations de son corps et les changements physiques, psychologiques et affectifs associés à la puberté.
- Apprivoiser et accepter progressivement son image corporelle en transition.
- Prendre conscience du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux.

Le public cible

Cette rencontre s'adresse aux jeunes de 6^e année. Il est essentiel de consulter les enseignants afin de mieux connaître les besoins des élèves et d'adapter ses interventions.

LA SÉQUENCE DES RENCONTRES

Les rencontres ont été élaborées en vue d'être présentées dans un ordre logique. Afin de respecter la progression suggérée des apprentissages, nous vous invitons à réaliser les rencontres selon l'ordre proposé. Il est également suggéré de réaliser les deux premières rencontres dans un délai rapproché.

LA CONCERTATION AVEC LE MILIEU SCOLAIRE

Les rencontres doivent être planifiées de façon concertée avec le milieu scolaire. Ainsi, il est fortement suggéré d'établir le calendrier des rencontres au début de l'année scolaire. La collaboration de l'enseignant pour la préparation et l'animation des rencontres en classe devrait également être privilégiée. L'enseignant est un atout précieux, car il a une bonne connaissance des jeunes visés par l'intervention en plus d'avoir la possibilité de poursuivre les apprentissages en classe.

L'IMPORTANCE D'UNE DÉMARCHE GLOBALE

Les rencontres d'éducation à la sexualité sur la puberté doivent s'inscrire dans une démarche globale de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable. Le milieu scolaire a la responsabilité de planifier un ensemble d'interventions de promotion de la santé auprès des jeunes au sein duquel les rencontres sur la puberté peuvent s'insérer. La mise en place d'actions continues, notamment sur la thématique de la sexualité, devrait permettre aux jeunes de posséder les connaissances et les compétences nécessaires pour bien comprendre les notions abordées lors des rencontres sur la puberté (ex. : connaissance du corps humain, de la conception et de la naissance).

L'ADAPTATION DES RENCONTRES

Toute intervention de promotion et de prévention en matière de sexualité saine et responsable doit être adaptée au contexte. Ainsi, les rencontres sur la puberté pourraient être adaptées en fonction de la composition et des besoins du groupe (ex. : jeunes en difficulté d'apprentissage, même groupe d'âge ou non, mixte ou non, groupe agité ou silencieux, etc.), de l'investissement et de la contribution des enseignants ou des intervenants ainsi que du temps disponible pour l'animation.

L'IMPLICATION DES PARENTS

Nous vous invitons à consulter le [Cahier de planification](#) qui propose différentes actions afin de favoriser l'implication des parents, notamment l'envoi d'une lettre les informant des activités de promotion de la santé qui seront réalisées en classe.

Durée : 55 minutes

Les intentions pédagogiques spécifiques

Amener l'élève à :

- Reconnaître l'importance de respecter son propre rythme de changement.
- Reconnaître l'influence du désir de plaire sur les comportements des jeunes de leur âge.
- Différencier les sentiments associés à l'amour et à l'amitié.
- Discuter des différentes façons de réagir aux manifestations du désir de plaire et de l'envie d'être amoureux.

Les thèmes abordés

- L'image corporelle et la puberté.
- Le désir de plaire.
- L'éveil amoureux.

Le matériel requis

- Le Journal de l'élève.
- La présentation *PowerPoint*.
- Les mises en situation (fiches 3A à 3D, pages 7 à 12, à la fin du **Cahier d'animation**).
- Les questions de la Boîte à questions, s'il y a lieu.

UN ÉVEIL AMOUREUX ET SEXUEL DIVERSIFIÉ!

Au cours de la puberté, certains jeunes commencent à se questionner au sujet de leur orientation sexuelle. En tant qu'intervenant, il est facile de tomber dans le piège de l'hétérosexisme en prenant pour acquis que chacun est hétérosexuel et en excluant les réalités homosexuelles et bisexuelles. Cette forme de discrimination est souvent involontaire et inconsciente. Pourtant, elle peut susciter de l'isolement et le sentiment d'être exclu chez les jeunes qui sont en questionnement sur leur orientation sexuelle. Ainsi, il est essentiel d'adopter un discours inclusif et de tenir compte des différentes orientations sexuelles.

Comment être plus inclusif? Tenter d'utiliser des termes neutres (ex. : une personne), de nommer les différentes possibilités (ex. : un garçon qui souhaite avoir un amoureux ou une amoureuse) et d'inclure des exemples de jeunes intéressés par des personnes du même sexe.

DÉROULEMENT

INTRODUCTION (5 MIN)

Diapositives 1-2

- Présenter le thème et les intentions pédagogiques spécifiques (objectifs) de la rencontre.
- Donner un aperçu du contenu de l'activité : mises en situation en équipe, discussion.
- Indiquer que l'activité devrait permettre de répondre à quelques-unes des questions déposées dans la Boîte à questions, s'il y a lieu.
- Remettre à chacun un exemplaire du Journal de l'élève en spécifiant que ce journal est personnel et qu'ils n'auront pas à partager son contenu.
- À l'aide de la diapositive 2, rappeler les règles de fonctionnement établies lors des rencontres 1 et 2, et demander s'il y a des ajouts à faire. Mentionner aux jeunes qu'ils peuvent également les consulter à la page 2 du Journal de l'élève 1. Afin de pouvoir s'y référer facilement, il est aussi possible de les afficher dans la classe. Les règles de fonctionnement sont détaillées à la page 14 du **Cahier de planification**.

ACTIVITÉ 1 – BRISE-GLACE – DISCUSSION (10 MIN)

Diapositives 3 à 6

- Pour introduire les thèmes de la rencontre (image corporelle, amitié et amour), demander aux élèves d'essayer de se remémorer les changements psychologiques (dans la tête) et affectifs (dans le cœur) qui peuvent se produire au cours de la puberté et de les nommer.
- Compléter les réponses des élèves en insistant sur les changements faisant l'objet de la rencontre d'aujourd'hui : une plus grande préoccupation pour son apparence physique, l'envie de plaire, l'importance des amis, la présence possible de sentiments amoureux.
- Poser ensuite la question suivante : Est-ce que tous les jeunes de votre âge vivent ces changements en même temps?
- Compléter les réponses des élèves en insistant sur les messages clés suivants :



Messages clés

Changements psychologiques et affectifs

- La puberté peut nous amener à vivre des changements dans notre tête et dans notre cœur dont l'envie de plaire, une plus grande préoccupation pour son apparence et parfois la présence de sentiments amoureux.
- Le rythme selon lequel ces changements se produisent est différent pour chacun.

ACTIVITÉ 2 – MISES EN SITUATION (35 MIN)

Diapositive 7

- Expliquer aux élèves, qu'en équipe, ils devront lire une mise en situation, discuter et tenter de répondre aux questions qui s'y rapportent.
- Inviter les élèves à se regrouper en équipe non mixte de trois ou quatre et mentionner qu'une quinzaine de minutes leur est accordée pour ce travail.
- Assigner une mise en situation par équipe parmi celles qui sont proposées dans le Journal de l'élève aux pages 3 à 6 (A, B, C ou D). Si possible, assigner chacune des mises en situation à une équipe de filles ainsi qu'à une équipe de garçons.
- Demander aux élèves de désigner un porte-parole qui devra partager les réponses de l'équipe lors du retour en grand groupe.

NOTE À L'ANIMATEUR

- Il est possible que les élèves tentent de réaliser l'activité de façon très académique, c'est-à-dire en cherchant les « bonnes réponses » dans le texte. Il peut être nécessaire de préciser que le but de l'activité n'est pas de trouver une seule bonne réponse, mais de discuter de chacune des questions et de partager son point de vue.
- Le temps requis pour cette activité varie en fonction de la participation du groupe. Si vous envisagez manquer de temps pour réaliser l'activité, il est possible de l'étaler sur deux périodes ou encore, de sélectionner les mises en situation les plus pertinentes pour le groupe. Toutefois, ce faisant, il se peut que certains objectifs ne soient pas atteints.
- Si une équipe termine rapidement la discussion sur sa mise en situation, il est possible de lui assigner les questions supplémentaires proposées dans les fiches destinées à l'intervenant s'il y a lieu.

RETOUR EN GRAND GROUPE

Diapositives 8 à 19

- Lorsque le travail en équipe est terminé, demander aux porte-paroles des équipes ayant travaillé sur chacune des mises en situation de partager leurs réponses avec la classe.
- Valider et compléter les réponses des élèves à l'aide des éléments de contenu proposés (fiches 3A à 3D à l'intention des intervenants).
- Conclure l'activité en insistant sur les messages clés suivants :



Messages clés

Le désir de plaire et l'envie d'être amoureux

- La puberté peut nous amener à ressentir de nouveaux désirs.
- Il est important de faire la différence entre un geste que l'on pose pour soi et un geste que l'on pose dans le but de plaire aux autres.
- Le choix d'avoir un chum ou une blonde appartient à chacun.
- Il est important de prendre le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients lorsqu'on fait face à un choix difficile en amitié ou en amour.

L'image corporelle et la puberté

- Il est important de respecter son propre rythme de changement.
- Il n'y a pas qu'un seul modèle de corps qui soit beau.

CONCLUSION ET ÉVALUATION DE LA RENCONTRE (5 MIN)

- Conclure la rencontre en rappelant aux élèves qu'ils peuvent consulter la page 11 du Journal de l'élève pour connaître les ressources disponibles au sujet de la puberté.
- Demander aux élèves de remplir la fiche « Mon appréciation de la rencontre » (page 7 du Journal de l'élève) et de la détacher. Récupérer ensuite les fiches.
- Faire part de son ouverture à répondre aux questions en individuel et indiquer ses disponibilités.
- Remercier les jeunes pour leur participation.

L'histoire d'Antony

♥ Pourquoi Antony a-t-il l'impression qu'il devrait sortir avec cette fille?

Éléments de réponse possibles des jeunes :

- *Parce que tous ses amis lui disent qu'il devrait sortir avec elle.*
- *Parce qu'il a peur qu'on le juge ou qu'on se moque de lui.*
- *Pour faire comme ses amis.*
- *Parce qu'il a l'impression qu'il devrait avoir une blonde à son âge.*

♥ Pour quelles raisons choisit-on de sortir avec quelqu'un?

Éléments de réponse possibles des jeunes :

- *Parce qu'on ressent une pression pour avoir un chum ou une blonde.*
- *Parce qu'on l'aime.*
- *Parce que cette personne nous intéresse et qu'on a envie de passer plus de temps avec elle.*



Messages clés

L'histoire d'Antony

- Il est important de faire la différence entre un geste que l'on pose pour soi et un geste que l'on pose uniquement pour plaire aux autres.
- Il n'y a pas d'âge pour être amoureux et vivre sa première relation amoureuse.
- Le choix d'avoir un chum ou une blonde appartient à chacun.

Pour pousser la réflexion un peu plus loin

Et si, au fil du temps, Antony se demandait s'il est davantage attiré par les filles ou par les garçons...

- ♥ Est-ce possible de ressentir une attirance et d'avoir des sentiments amoureux pour une personne du même sexe?
 - *Oui, tout à fait. Dans la vie, on peut être davantage attiré par les personnes de son sexe (orientation homosexuelle), celles du sexe opposé (orientation hétérosexuelle) ou encore, les deux (orientation bisexuelle). C'est ce qu'on appelle l'orientation sexuelle. Aucune orientation sexuelle n'est mieux qu'une autre.*
- ♥ L'orientation sexuelle est-elle un choix?
 - *Non, l'orientation sexuelle d'une personne lui vient naturellement et non par choix. C'est au fil du temps, des émotions ressenties et des expériences que l'on prend conscience de son orientation sexuelle.*

L'histoire de Mélodie

♥ Selon vous, Mélodie est-elle amoureuse? S'agit-il seulement d'un bon ami? Pourquoi?

Éléments de réponse possibles des jeunes :

- *Oui, parce qu'elle s'entend bien avec lui.*
- *Oui, parce qu'elle pense souvent à lui.*
- *Oui, parce qu'elle devient gênée en sa présence.*
- *Non, parce que c'est normal de réagir ainsi quand quelqu'un nous taquine.*
- *Non, parce qu'elle aime simplement la mode.*
- *Non, parce qu'on peut bien s'entendre avec quelqu'un et avoir envie de plaire sans nécessairement être amoureux.*

♥ Quels signes peuvent nous aider à savoir si l'on est amoureux de quelqu'un?

Éléments de réponse possibles des jeunes :

- *Lorsqu'on trouve une personne spéciale, unique et qu'on se sent attiré par elle.*
- *Lorsque cette personne occupe beaucoup nos pensées.*
- *Lorsqu'on se sent bien en compagnie de cette personne.*
- *Lorsqu'on ressent des émotions différentes d'avec nos amies et nos parents.*
- *Lorsque malgré la gêne ressentie, on a envie de mieux connaître l'autre.*
- *Lorsqu'on sent son cœur qui bat très vite en présence de l'autre.*
- *Lorsqu'on sent des papillons dans son ventre.*
- *Lorsqu'on se préoccupe particulièrement de ce que cette personne pense de nous.*



Messages clés

L'histoire de Mélodie

- La puberté peut nous amener à ressentir de nouveaux désirs, à être davantage préoccupé par notre apparence et à avoir envie d'être amoureux.
- On peut parfois avoir envie de plaire sans nécessairement être amoureux d'une personne en particulier.
- Différents signes peuvent nous aider à décoder nos sentiments envers une personne. Il importe d'être à l'écoute de soi et de prendre le temps nécessaire pour se questionner.

Pour pousser la réflexion un peu plus loin

Et si Mélodie prenait conscience de ses sentiments envers ce garçon...

♥ Comment peut-elle savoir s'il s'intéresse aussi à elle?

- *Certains signes peuvent nous aider à décoder les sentiments de l'autre : regards, sourires, attention particulière, compliments, gêne, etc. Mais la seule façon de connaître les sentiments d'une personne est de vérifier auprès d'elle!*

♥ Comment pourrait-elle lui dire qu'elle s'intéresse à lui? en personne? via une amie? sur les réseaux sociaux (ex. : Facebook)?

- *Le choix de dévoiler ses sentiments à l'autre ou non appartient à chacun. Chaque méthode pour dévoiler ses sentiments comporte des avantages et des inconvénients. L'important, c'est de prendre le temps de réfléchir à ce que l'on ressent et à ce que l'on souhaite dire à l'autre et de le communiquer en privé (pas sur les réseaux sociaux).*

L'histoire d'Emma

♥ Quels sont les différents choix d'Emma face à cette situation? Pour chacun de ces choix, identifiez les AVANTAGES et les INCONVÉNIENTS.

Éléments de réponse possibles :

Choix	Avantages	Inconvénients
Choix 1 : Continuer de ne rien dire.	Elle ne blesse pas son amie et lui permet peut-être de sortir avec le garçon qu'elle aime.	Elle doit cacher ses sentiments et peut-être voir son amie avec le garçon qu'elle aime.
Choix 2 : Parler à son amie.	Elle est honnête avec son amie et peut en discuter avec elle pour trouver une solution.	Il est possible qu'elle doive renoncer à sortir avec le garçon qu'elle aime.
Choix 3 : Avouer ses sentiments au garçon.	Il est possible que ses sentiments soient partagés et qu'elle puisse sortir avec le garçon.	Il est possible que l'amitié entre elle et son amie en souffre.



Messages clés

L'histoire d'Emma

- Il est important de prendre le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients lorsqu'on fait face à un dilemme amical ou amoureux.
- Lorsqu'on fait face à un choix difficile, toujours prendre le temps de se poser certaines questions : ex. : Qu'est-ce qui est le plus important pour moi en ce moment? Et dans quelques semaines? Est-ce une amitié sincère qui me tient à cœur? Suis-je prête à sacrifier mon amitié pour avoir la possibilité d'être avec ce garçon? Suis-je prête à sacrifier mes sentiments amoureux pour préserver mon amitié? Vais-je nécessairement perdre l'un ou l'autre si j'en parle à mon amie?

L'histoire de Malek

♥ Selon vous, Malek peut-il savoir s'il restera toujours le plus petit? Pourquoi?

Éléments de réponse possibles des jeunes :

- *Oui, il peut le savoir. Il continuera de grandir, mais il sera toujours le plus petit.*
- *Oui, il peut le savoir. Les plus petits deviennent toujours les plus grands en vieillissant.*
- *Non, il ne peut pas le savoir. À 12 ans, son corps est en pleine croissance. Il se peut qu'il reste dans les plus petits, mais il se peut aussi qu'il soit dans les moyens ou dans les plus grands!*

♥ Est-ce nécessaire d'être grand et musclé pour plaire aux autres? Qu'est-ce que ça prend pour plaire?

Éléments de réponse possibles des jeunes :

- *Oui, les filles aiment les garçons grands et musclés.*
- *Oui, les garçons populaires dans les médias sont presque tous grands et musclés.*
- *Pas nécessaire, mais ça aide! Les filles aiment mieux les garçons grands et musclés.*
- *Non, ce n'est pas nécessaire. Tous les goûts sont dans la nature.*
- *Non, ce n'est pas nécessaire. Les modèles d'hommes et de femmes dans les médias ne représentent pas la diversité des corps qui existe et qui sont aussi beaux !*



Messages clés

L'histoire de Malek

- Il est important de respecter son propre rythme de changement.
- Il n'y a pas qu'un seul modèle de corps qui plaît.
- Lorsque la première impression est passée, les gens retiennent davantage la confiance, le sourire, la gentillesse et le sens de l'humour d'une personne.
- Les modèles d'hommes et de femmes présentés dans les médias ne représentent pas la diversité de corps qui existe.

RENCONTRE 3



ET SI ÇA M'ARRIVAIT?

Dossier pédagogique sur la puberté
3^e cycle du primaire

vivre
une île
en santé

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Centre affilié universitaire

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

➡ Règles de fonctionnement

- ➡ ♥ Je lève la main pour parler.
- ♥ J'utilise un langage respectueux et je choisis les bons mots pour parler des parties du corps.
- ♥ J'exprime mon opinion et je pose mes questions sans nommer personne.
- ♥ Je respecte l'opinion des autres.
- ♥ J'ai le droit de ne pas répondre à une question.
- ♥ Je suis discret. Ce qui se dit ici, reste ici.





Brise-glace

Changements psychologiques et affectifs

- ♥ Quels sont les changements psychologiques et affectifs au cours de la puberté?



Changements psychologiques et affectifs

- ♥ Est-ce que tous les jeunes vivent ces changements en même temps?



Changements psychologiques et affectifs



♥ Des changements dans notre tête et dans notre cœur :

- Une plus grande préoccupation pour l'apparence
- L'envie de plaire
- Les sentiments amoureux



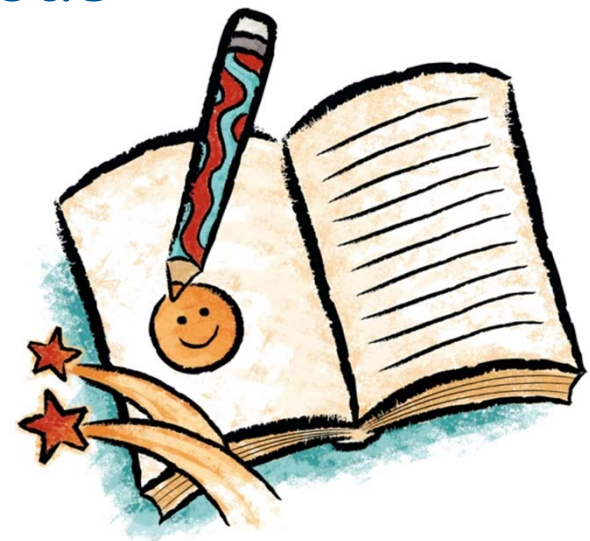
♥ Un rythme différent pour chacun!

➔ Mises en situation



➔ Travail en équipe de 3-4

- Dans le Journal de l'élève, lire la mise en situation qui vous est attribuée.
- Répondre aux questions.
- Vous avez 15 minutes!





L'histoire d'Antony



Depuis le début de l'année, Antony, 11 ans, a remarqué que plusieurs de ses amis s'intéressent aux filles. Certains ont même une blonde. De son côté, il trouve que les filles sont correctes, mais il n'a pas vraiment envie d'avoir une blonde. Les filles le gênent un peu et il a plus envie de passer du temps avec ses amis. Pourtant, il a l'impression d'être le seul à penser comme ça et il a peur qu'on le juge. En plus, il sait qu'une fille de sa classe s'intéresse à lui et tous ses amis lui disent qu'il devrait sortir avec elle. Antony a l'impression que la meilleure solution serait de sortir avec cette fille...

L'histoire d'Antony



-  ♥ Pourquoi Antony a-t-il l'impression qu'il devrait sortir avec cette fille?
- ♥ Pour quelles raisons choisit-on de sortir avec quelqu'un?

L'histoire d'Antony



-  ♥ Différence entre un geste pour soi et un geste pour plaire.
- ♥ Il n'y a pas d'âge pour être amoureux et vivre sa première relation amoureuse.
- ♥ Le choix d'avoir un chum ou une blonde appartient à chacun.



L'histoire de Mélodie



Mélodie, 11 ans, s'entend super bien avec un gars de son école. Ils se taquent souvent et rient des mêmes choses. Comme avec tous ses ami(e)s, il lui arrive aussi de « chater » avec lui le soir ou la fin de semaine. Depuis quelque temps, elle pense un peu plus souvent à lui. Quand il la taquine, elle devient parfois rouge et plus stressée! Elle se préoccupe aussi un peu plus de son apparence, prend plus de temps le matin pour se préparer. Mais c'est vrai qu'elle a toujours aimé la mode. Mélodie se questionne sur ses sentiments...

L'histoire de Mélodie



-   Selon vous, Mélodie est-elle amoureuse?
S'agit-il seulement d'un bon ami?
-  Quels signes peuvent nous aider à savoir
si l'on est amoureux de quelqu'un?

L'histoire de Mélodie



-  ♥ Puberté : nouveaux désirs, envie d'être amoureux, plus grande préoccupation pour son apparence.
- ♥ Il est possible d'avoir envie de plaire sans être amoureux.
- ♥ Il y a différents signes pour décoder nos sentiments envers une personne.
- ♥ Il est important d'être à l'écoute de soi et de prendre son temps.

L'histoire d'Emma



 Emma, 12 ans, et sa meilleure amie Malika passent presque tout leur temps ensemble. Vendredi passé, Malika a confié à Emma qu'elle était amoureuse d'un garçon qu'elles connaissent toutes les deux. Le problème, c'est qu'Emma est aussi amoureuse de ce garçon! Elle n'en a jamais parlé à personne, même pas à Malika. Elle craint que si elle en parle à Malika, elle sera fâchée et retournera toutes les filles de la gang contre elle. En même temps, ça lui ferait très mal de voir sa meilleure amie et le garçon dont elle est amoureuse ensemble...

14

L'histoire d'Emma



-  ♥ Quels sont les différents choix d'Emma face à cette situation?
- ♥ Pour chacun de ces choix, identifiez les **AVANTAGES** et les **INCONVÉNIENTS**.



L'histoire d'Emma



- ♥ Prendre le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients.
- ♥ Se poser certaines questions :
 - Qu'est-ce qui est le plus important pour moi en ce moment? Et dans quelques semaines?
 - Est-ce une amitié sincère qui me tient à cœur?
 - Suis-je prête à sacrifier mon amitié pour avoir la possibilité d'être avec ce garçon? Suis-je prête à sacrifier mes sentiments amoureux pour préserver mon amitié?
 - Vais-je nécessairement perdre l'un ou l'autre si j'en parle à mon amie?

L'histoire de Malek



 Malek a 12 ans et n'a jamais été très grand. Mais cette année, en 6^e, plusieurs filles et certains garçons ont commencé à grandir plus vite. Il s'aperçoit maintenant qu'il est définitivement dans les plus petits. Ça commence à l'inquiéter un peu. Il se demande s'il sera toujours plus petit que les autres et surtout, s'il sera toujours plus petit que les filles! Est-ce qu'il pourra quand même plaire aux filles si c'est le cas? Malek a soudain l'impression que pour plaire, il faut être grand et musclé...

L'histoire de Malek



-   Selon vous, Malek peut-il savoir s'il restera toujours le plus petit?
Pourquoi ?
-  Est-ce nécessaire d'être grand et musclé pour plaire aux autres?
Pourquoi ?

L'histoire de Malek

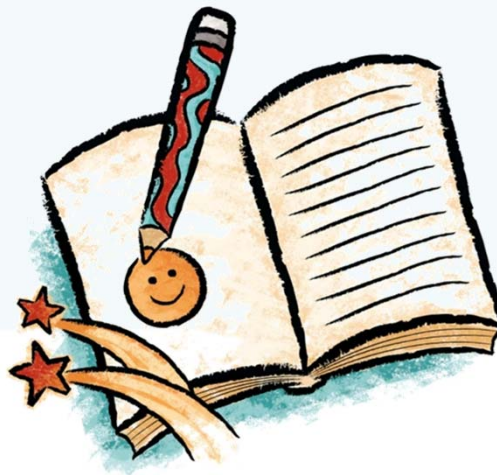


-  ♥ Importance de respecter son propre rythme.
- ♥ Il n'y a PAS qu'un seul modèle de corps qui plaît.
- ♥ La confiance, le sourire, la gentillesse et le sens de l'humour : tout aussi importants!
- ♥ Les médias VS la réalité.



Des questions?

Dans le Journal de l'élève,
remplir la page
« Mon appréciation ».



La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS!

RENCONTRE 3

Et si
ça m'arrivait?



JOURNAL DE L'ÉLÈVE

Centre de santé et de services sociaux
Jeanne-Mance

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec



Centre affilié universitaire

ACTIVITÉ 1

Changements psychologiques et affectifs

La puberté peut nous amener à vivre des changements dans notre tête et dans notre cœur dont :

- L'envie de plaire.
- Une plus grande préoccupation pour son apparence.
- L'éveil amoureux.

N'oubliez pas !
Le rythme selon lequel ces changements se produisent est différent pour chacun.



L'éveil amoureux, qu'est-ce que ça veut dire ?



Des désirs

Avoir envie de plaire, avoir envie d'être amoureux(se), avoir envie d'avoir un amoureux(se), avoir envie de tenir la main d'une personne spéciale pour nous, etc.

Des sentiments

Ressentir de l'amour d'une manière différente d'avec ses amis ou ses parents, ressentir de la gêne envers quelqu'un qui nous plaît, avoir peur de ne pas plaire ou d'être rejeté, etc.

Des sensations

Sentir son cœur qui bat très vite, sentir que l'on devient rouge, sentir des papillons dans son ventre, avoir les jambes molles, ressentir une chaleur au cœur, etc.

ACTIVITÉ 2

Mise en situation A

L'histoire d'Anthony

Depuis le début de l'année, Anthony, 11 ans, a remarqué que plusieurs de ses amis s'intéressent aux filles. Certains ont même une blonde. De son côté, il trouve que les filles sont correctes, mais il n'a pas vraiment envie d'avoir une blonde. Les filles le gênent un peu et il a plus envie de passer du temps avec ses amis. Pourtant, il a l'impression d'être le seul à penser comme ça et il a peur qu'on le juge. En plus, il sait qu'une fille de sa classe s'intéresse à lui et tous ses amis lui disent qu'il devrait sortir avec elle. Anthony a l'impression que la meilleure solution serait de sortir avec cette fille.

Pourquoi Anthony a-t-il l'impression qu'il devrait sortir avec cette fille ?

Pour quelles raisons choisit-on de sortir avec quelqu'un ?

ACTIVITÉ 2

Mise en situation B L'histoire de Mélodie

Mélodie, 11 ans, s'entend super bien avec un gars de son école. Ils se taquinent souvent et rient des mêmes choses. Comme avec tous ses ami(e)s, il lui arrive aussi de « chater » avec lui le soir ou la fin de semaine. Depuis quelque temps, elle pense un peu plus souvent à lui. Quand il la taquine, elle devient parfois plus stressée ! Elle se préoccupe aussi un peu plus de son apparence, prend plus de temps le matin pour se préparer. Mais c'est vrai qu'elle a toujours aimé la mode. Mélodie se questionne sur ses sentiments...

Selon vous, Mélodie est-elle amoureuse ?
S'agit-il seulement d'un bon ami ? Pourquoi ?

Quels signes peuvent nous aider à savoir
si l'on est amoureux de quelqu'un ?

ACTIVITÉ 2

Mise en situation C
L'histoire d'Emma

Emma, 12 ans, et sa meilleure amie Malika passent presque tout leur temps ensemble. Vendredi passé, Malika a confié à Emma qu'elle était amoureuse d'un garçon qu'elles connaissent toutes les deux. Le problème est qu'Emma est aussi amoureuse de ce garçon ! Elle n'en a jamais parlé à personne, même pas à Malika. Elle craint que si elle en parle à Malika, elle sera fâchée et retournera toutes les filles de la gang contre elle. En même temps, ça lui ferait très mal de voir sa meilleure amie et le garçon dont elle est amoureuse ensemble...

Quels sont les différents choix d'Emma face à cette situation ?
Pour chacun de ces choix,
identifiez les avantages et les inconvénients.

	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
CHOIX 1		
CHOIX 2		
CHOIX 3		

ACTIVITÉ 2

Mise en situation D L'histoire de Malek

Malek a 12 ans et n'a jamais été très grand. Mais cette année, en 6^e, plusieurs filles et certains garçons ont commencé à grandir plus vite. Il s'aperçoit maintenant qu'il est définitivement dans les plus petits. Ça commence à l'inquiéter un peu. Il se demande s'il sera toujours plus petit que les autres et surtout, s'il sera toujours plus petit que les filles ! Est-ce qu'il pourra quand même plaire aux filles si c'est le cas ? Malek a soudain l'impression que pour plaire, il faut être grand et musclé...

Selon vous, Malek peut-il savoir
s'il restera toujours le plus petit ? Pourquoi ?

Est-ce nécessaire d'être grand et musclé
pour plaire aux autres ? Pourquoi ?

Mon appréciation de la rencontre 3 : Et si ça m'arrivait ?

Ce questionnaire est anonyme. N'inscris pas ton nom.
Indique seulement si tu es un gars ou une fille.

gars ☐ fille ☐

Comment t'es-tu senti(e) lors de cette rencontre ?



CONTENT(E)



AMUSÉ(E)



CURIEUX / CURIEUSE



MAL À L'AISE



DÉGOÛTÉ(E)



ENNUYÉ(E)



TRISTE



STRESSÉ(E)



FÂCHÉ(E)



AUTRE

J'écris trois choses que je retiens au sujet de cette rencontre :

Ce que je suggère pour améliorer les activités :

Merci pour ta participation !

Questions pour la boîte à questions

Ce que j'aimerais savoir sur la puberté :

1 

2 

3 

4 

5 

6 



BIBLIOGRAPHIE

Bernier-Riopel, C. et Ouellet, B. (2011). *Faire l'éducation à la sexualité à l'école primaire*. Montréal : Les Éditions Québecor, 255 p.

Cooperman, C. et Rhoades, C. (1992). *New methods for puberty education*. Hackensack : New Jersey, The center for family life education, Planned parenthood of greater northern New Jersey, Inc., 176 p.

Dumont, V. et Montagnat, S. (2004). *Questions d'amour : 11 à 14 ans*. Paris : Les Éditions Nathan Jeunesse, 72 p.

Duquet, F., Gagnon, G. et Faucher, M. (2010). « Ressources en ligne » Dans *Oser être soi-même : outils didactiques en éducation à la sexualité pour contrer l'hypersexualisation et la sexualisation précoce auprès des jeunes de 12 à 17 ans*. Service aux Collectivités, UQAM, 426 p.

Durocher, L., Beaulieu, I. et Fortier, M. (2014). *Programme d'éducation sexuelle*. Centre jeunesse de Montréal-Institut universitaire, [s.p.].

Fédération pour le planning des naissances du Canada (2001). *Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé reproductive*, [s.l.n.é.], 426 p.

Gouvernement du Québec, Agence de la santé et des services sociaux (2014). *SEXOcllic*. Récupéré de www.sexoclic.ca

Gouvernement du Québec, Institut national de santé publique du Québec (2010). « Fiche Sexualité saine et responsable » dans *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations*, rédigé par J. Palluy, L. Arcand, C. Choinière, C. Martin et M.-C. Roberge, Québec, 499 p.

Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation du Québec (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, rédigé par F. Duquet, Québec, 58 p.

Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2008). *L'éducation à la sexualité en milieu scolaire : oui, mais comment?* rédigé par M. Duquet, Québec, 66 p.

Leblanc, C. [s.d.] *La puberté : aspects physiques. Une période de grands changements*. Récupéré de http://sites.cssmi.qc.ca/ijacques/IMG/pdf/diapositives_puberte_changement_physiques.pdf

Morin, É. et Bader, B. (2009). « La puberté » dans *PISTES - Projets interdisciplinaires : science, technologie, environnement, société*. Un site Internet réalisé par le Centre de services et de ressources en technopédagogie de la FSÉ. Récupéré de http://www.pistes.fse.ulaval.ca/sae/?onglet=aperçu&no_version=2234&no_recherche=rep

Robert, J. (2003). *Ma sexualité : de 9 à 11 ans*. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 63 p.

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2012). « Puberté : comprendre votre corps » dans *Masexualité.ca*. Récupéré de <http://www.masexualite.ca/>

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2012). « Santé sexuelle : corps de l'homme / Santé sexuelle : corps de la femme » dans *Masexualité.ca*. Récupéré de <http://www.masexualite.ca/>

Tremblay, C., Beaulieu, I., Gagnon, M.M., Bossé, M-A., Bégin, H. et Dorais, V. (2007). *Haut les voiles! Programme d'éducation à la sexualité destiné aux enfants en difficulté de 6 à 12 ans – volet groupe*. Les Centres jeunesse de Lanaudière, [s.p.].