

PUBERTÉ : MON CORPS CHANGE

Cours 1

DES
APTITUDES
DIFFÉRENTES

RÉSULTATS POUR L'APPRENANT

Décrire les changements physiques, émotionnels et sociaux qui se produisent pendant la puberté, comme les menstruations, les caractéristiques sexuelles secondaires, le changement d'identité et d'humeur. ¹



FOURNITURES :

1. Photos des étapes de la vie
2. Cartes des changements liés à la puberté en images
3. Corrigé sur les changements liés à la puberté en images



PRÉSENTATION :

Au début de la puberté, les enfants peuvent avoir des sentiments qui vont de l'enthousiasme à la crainte. Nous pouvons aider les élèves à gérer ces sentiments en leur permettant d'identifier les changements qui surviennent et les outils dont ils disposent pour les gérer. Ce cours aide les élèves à être à l'aise avec le sujet, pour commencer à identifier les changements liés à la puberté. Les élèves identifieront la puberté comme une étape de la vie et la manière dont les changements qu'ils constatent les affecteront.



Entre les âges de 8 ans et 16 ans, les changements liés à la puberté commencent. En règle générale, ces changements prennent fin vers les âges de 18 à 20 ans. La plupart des enfants commencent et finissent le stade de la puberté à un âge classique, sauf s'ils ont des troubles physiques ou suivent un traitement pour ce problème de santé, qui a un impact sur le développement sexuel, par exemple, un début précoce de la puberté causé par la prise de médicaments. ³

APPROCHES/STRATÉGIES :

A. RÈGLES DE BASE

- Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer ce cours. Pour les classes qui ont déjà établi les règles de base, vous pouvez les passer en revue afin de faciliter la réussite de ce cours.
- Attendez-vous à des ricanements dans la classe. Essayez de reconnaître les réactions des élèves par rapport au sujet en disant qu'il peut être difficile de parler de la puberté et des parties du corps et que c'est normal de se sentir mal à l'aise.



Les cours d'éducation sexuelle seront plus efficaces s'ils sont donnés dans une classe où règne un climat de confiance mutuelle, de sécurité et où les élèves sont à l'aise. Mettre en place des règles de base peut permettre de créer un climat positif dans la classe. Pour un complément d'information sur la manière d'établir des règles de base dans la classe, veuillez consulter [Fixer des règles de base](#).

B. QUESTIONS POUR UNE DISCUSSION SUR LA PUBERTÉ

- Levez la main si vous êtes un enfant qui est en train de changer et de devenir un adulte? - veillez à ce que les élèves puissent faire la relation et comprendre qu'ils sont en train de grandir et de changer.
- Le passage du stade d'enfant à celui d'adulte s'appelle la PUBERTÉ. Tout au long de la puberté, vous remarquerez des changements dans votre corps, vos sentiments et vos relations.
- Toutes les personnes passent par la puberté, même si elles ne veulent pas changer. Le corps sait quels changements doivent se produire et quand. Vous ne pouvez rien faire pour accélérer ou ralentir la puberté; chaque personne a une horloge biologique parfaitement adaptée à elle. Chaque personne est différente.
- Il y a des changements qui sont les mêmes pour les garçons et les filles et d'autres qui sont différents.

C. ACTIVITÉ DES PHOTOS DES ÉTAPES DE LA VIE

1. Faites circuler les photos dans la classe et demandez aux élèves de les regarder - quel âge ont les personnes sur les photos? S'agit-il de filles/femmes ou de garçons/hommes?
2. Demandez aux élèves de faire des commentaires sur chaque photo. Classez les photos par ordre chronologique, du plus jeune au plus âgé, par étape de vie.
3. Demandez aux élèves d'émettre des idées sur la manière dont les intérêts, les aptitudes et les émotions des gens changent à travers ces étapes de la vie.

Exemple : Actuellement, je suis intéressé(e) par....., je peux....., je ressens....

À 13 ans, je suis intéressé(e) par....., je peux....., je ressens....

Bébé-> Enfant -> Adolescent -> Adulte -> Aîné/Adulte plus âgé

Bébé : personne ne se souvient vraiment du stade de bébé.

- Quelle est la taille d'un bébé? Demandez aux élèves d'en faire la démonstration avec leur bras, faites semblant de bercer un bébé dans vos bras pour montrer la taille.
- Que font les bébés? Ils pleurent, mangent, sourient, rient, font caca, marchent à quatre pattes
- Demandez aux élèves s'ils ont des photos chez eux de l'époque où ils étaient bébés.

Enfant : vous êtes des enfants ou vous sortez tout juste de cette étape de votre vie.

- Quelle est la taille d'un enfant? Utilisez votre main pour indiquer la taille d'un enfant.
- Que font les enfants? – ils vont à l'école, jouent, se disputent avec leurs frères et sœurs, font du sport
- Qu'est-ce qui vous plaisait quand vous étiez enfant?

Adolescent : quel âge a un adolescent?

- Les adolescents ont entre 13 et 19 ans – comptez en même temps que les élèves 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.
- Qu'est-ce que les ados aiment faire? – écouter de la musique, passer du temps avec leurs copains, aller magasiner, manger, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo.
- Quel est le plus gros avantage que présente l'adolescence?

Adulte : qui sont les adultes dans votre vie?

- Que font les adultes? – ils travaillent, font les tâches ménagères, s'occupent des enfants, conduisent.
- Pourquoi avez-vous hâte de devenir un adulte? –conduire, avoir votre propre logement, indépendance.
- Les adultes sont-ils tous mariés? Les adultes sont-ils tous des parents?

Aîné : qui sont les personnes aînées autour de vous?

- Que font les personnes âgées? – certains travaillent, souvent ils sont grands-parents, certains vivent seuls, certains vivent dans une maison de retraite.

Précisez avec la classe qu'ils sont des préadolescents ou des adolescents qui grandissent vers la phase adulte.

Pour clarifier la compréhension des deux sexes, demandez au groupe :

- Levez la main si vous êtes un garçon qui est en train de changer et de devenir un homme.
- Levez la main si vous êtes une fille qui est en train de changer et de devenir une femme.

À la puberté, les adolescents remarquent de nombreux changements.

- Certains changements sont physiques, le corps change, par exemple, ils grandissent, des poils poussent dans la région pubienne.
- Certains changements sont d'ordre émotionnel, relèvent des sentiments, par exemple, sautes d'humeur.
- Certains changements sont d'ordre social, les relations, par exemple, vouloir passer davantage de temps avec ses amis plutôt que la famille.

QUI CHANGENT EN MOI À LA PUBERTÉ : PHOTOS DES ÉTAPES DE LA VIE

Les garçons et les filles ont-ils leur puberté au même âge?

- Les changements associés à la puberté peuvent se produire à des âges différents; ils peuvent commencer aussitôt qu'à 8 ans et se poursuivre jusqu'à 20 ans.
- Les filles commencent généralement leur puberté plus tôt que les garçons.
- La puberté prend plusieurs années; il peut y avoir des périodes où vous grandissez rapidement et d'autres où votre rythme de croissance ralentit.



Habituellement, les filles commencent leur puberté entre l'âge de 8 ans et de 16 ans. Pour les garçons, c'est généralement entre l'âge de 12 ans et de 18 ans. Les changements sont généralement terminés à l'âge de 18 ans pour les filles et de 20 ans pour les garçons. Il est très important de bien rappeler aux élèves que chaque personne est différente et qu'il n'y a pas de moment précis pour ces changements; le corps sait quand ces changements doivent se produire. Les étudiants qui ont remarqué des signes de puberté plus tôt ou plus tard que leurs camarades peuvent se sentir gênés ou inconfortables avec les changements de leur corps. Cette période peut être une transition difficile pour certains élèves, soyez attentif aux signes de harcèlement ou d'intimidation chez les élèves et tentez d'y remédier. Afin d'obtenir plus de renseignements et du soutien pour mettre fin au harcèlement, veuillez visiter le site Web :

<http://www.education.alberta.ca/teachers/safeschools/bullying-prevention.aspx>

D. GARÇONS/FILLES/LES DEUX : ACTIVITÉ SUR LES CHANGEMENTS LIÉS À LA PUBERTÉ

Cette activité est un moyen ludique de stimuler une discussion ouverte à propos des changements liés à la puberté. L'enseignant peut choisir les cartes pour son groupe qui correspondent à ses besoins d'apprentissage et à son niveau, par exemple, l'enseignant peut décider de n'utiliser que les cartes sur les changements physiques pour rester à un niveau plus simple. Les changements émotionnels et sociaux sont des concepts plus difficiles à saisir, surtout pour des élèves dont les aptitudes sociales sont limitées.

1. Imprimez les cartes des changements liés à la puberté en images et les en-têtes.
2. Collez les en-têtes au mur ou au tableau en 3 colonnes : GARÇONS/FILLES/LES DEUX.
3. Avec toute la classe, décidez où placer chaque carte tirée au hasard ou distribuez les cartes sur les changements liés à la puberté aux élèves de la classe. Il faudra éventuellement encourager les élèves en utilisant les images sur les cartes comme indices visuels ou en posant des questions aux élèves sur les adolescents plus âgés qu'ils connaissent et qui ont fini leur puberté.
4. Les élèves peuvent travailler en équipes de deux ou seuls; ils doivent placer chaque carte sous le titre qui convient le mieux au changement décrit sur leur carte.

5. Passez en revue le placement des cartes et faites les changements nécessaires selon le corrigé sur les changements liés à la puberté. Expliquez les changements que les participants ne comprennent pas.



Chaque groupe d'élèves est différent et présentera des atouts et des difficultés différents. Vous êtes libre d'adapter les cartes et l'activité en fonction des besoins de vos élèves, par exemple, vous pouvez utiliser des photos pour aider les élèves à comprendre les changements liés à la puberté.



Il est important de reconnaître que certaines personnes ont un appareil reproducteur qui ressemble à ce qui est décrit dans la leçon. Pour plus d'informations sur la diversité des sexes, consultez les pages de [la diversité sexuelle et de la diversité sexuelle](#) à [teachingsexualhealth.ca](#) ou la brochure [Identité sexuelle à l'école](#).

E. DISCUSSION SUR LA GESTION DE LA PUBERTÉ - DEVENIR PLUS RÉSISTANT

- En grandissant, les changements du corps peuvent être à la fois passionnants et effrayants.
- Demandez à vos élèves ce qui leur plaît le plus par rapport à la puberté. Ils peuvent dire par exemple grandir et devenir plus forts, avoir plus d'indépendance, se maquiller.
- Demandez à vos élèves ce qu'ils craignent le plus par rapport à la puberté. Ils peuvent dire par exemple l'acné, les poils pubiens, avoir davantage de tâches ménagères à faire. Rassurez les élèves en leur disant que ces craintes sont normales et qu'il y a des moyens pour gérer ces changements. Nous parlerons de l'hygiène et de la manière de prendre soin de son corps dans un autre cours.
- Comment les adolescents prennent-ils soin d'eux pour que la puberté se passe mieux?
 - À la puberté, l'appétit peut augmenter avec la croissance qui s'accélère. Il est facile de se tourner vers des aliments rapides, mais qui ne sont pas sains. Manger équilibré et sain : prenez le temps de demander aux élèves de parler des aliments sains par rapport aux aliments « ponctuels ». Demandez aux élèves de donner plus particulièrement des exemples de collations saines.

QUI CHANGENT EN MOI À LA PUBERTÉ : PHOTOS DES ÉTAPES DE LA VIE

- Tous les jours, faire de l'exercice et une activité physique. Demandez aux élèves ce qu'ils aiment faire pour rester actifs physiquement.
- Les adolescents ont besoin de beaucoup de sommeil et peuvent ne pas dormir suffisamment parce qu'ils se couchent plus tard, mais doivent se lever tôt pour aller à l'école. Insistez sur l'importance d'arrêter les appareils technologiques, comme l'ordinateur, le téléphone, pour donner au cerveau le temps de se préparer au sommeil.
- Boire des boissons saines comme de l'eau, du lait et des jus de fruit. Limiter les sodas et les boissons énergisantes.
- Parlez des problèmes et des inquiétudes liés à leur développement. Insistez sur l'importance de trouver un adulte de confiance à qui parler. Demandez aux élèves de donner des exemples de personnes dans leur vie auxquelles ils peuvent parler des choses qui les inquiètent. Certains citeront leurs parents, mais d'autres pourront inclure les enseignants ou le personnel de l'école.



Les stratégies pour un développement sain à la puberté sont aussi des stratégies pour une vie saine. Les enseignants peuvent intégrer une alimentation saine à la journée d'école en parlant de nutrition pendant les activités de cuisine ou en travaillant avec les élèves et leur famille afin d'encourager des choix sains pour les collations et le déjeuner pour l'école. L'infirmière scolaire peut être une ressource précieuse pour les enseignants en apportant une assistance pour parler de la nutrition. Toutes les sortes d'activité physique peuvent servir d'exemples sur la manière de rester actif et l'éducation physique peut permettre de former des habitudes que les élèves poursuivront en dehors du cadre scolaire.

Pour plus d'information sur une communauté scolaire saine, consultez :
<http://www.albertahealthservices.ca/csh.asp>



BOÎTE À QUESTIONS

Demandez aux élèves d'écrire des questions et abordez-les au cours suivant.



Poser des questions est une activité d'apprentissage importante qui permet aux élèves de clarifier et de valider les informations présentées. La Boîte à questions est une méthode d'instruction individualisée qui a démontré qu'elle permet d'approfondir les connaissances. Pour plus d'information sur l'utilisation de cette méthode pédagogique, consultez la [Boîte à questions](#).



AUTO-RÉFLEXION

Pendant le cours :

- Les règles de base ont-elles été suivies?
- De bonnes pratiques ont-elles été établies pour le travail et les discussions de groupe?

Que changeriez-vous dans les cours suivants avec ce groupe?

Que changeriez-vous dans ce cours s'il était présenté à un autre groupe?



ÉVALUATION DES ÉLÈVES

Pendant le cours, les élèves ont-ils:

Les connaissances:

- Identifié les différents changements qui se produisent à la puberté?
- Classé ces changements en trois catégories: ceux qui touchent les garçons, les filles ou les deux sexes?
- Décrit des façons de faire face aux changements physiques et émotionnels?
- Identifié à qui ils peuvent s'adresser pour parler des changements qui se produisent à la puberté?

Les habiletés:

- Fait preuve d'écoute et d'éloquence lors des discussions en classe?

Les attitudes:

- Accepté que les changements font partie de la puberté?
- Reconnu et admis que des changements se produisent à la puberté?
- Reconnu que des changements se produisent pour toutes les personnes?

¹ Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9 (Guide de mise en pratique d'habiletés pour favoriser la santé et la vie : de la maternelle au 3^e secondaire)*. Tiré du site <http://education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf>

² Alberta Health. (2000). *Growing Up Ok! (Bien grandir!)*. Tiré du site <http://www.health.alberta.ca/documents/growing-up-ok.pdf>

³ Agence de la santé publique du Canada. (2013). *Questions et réponses : Éducation en matière de santé sexuelle à l'intention des jeunes ayant une incapacité physique*. Tiré du site http://library.catie.ca/pdf/ATI-20000s/26289_B_FR.pdf









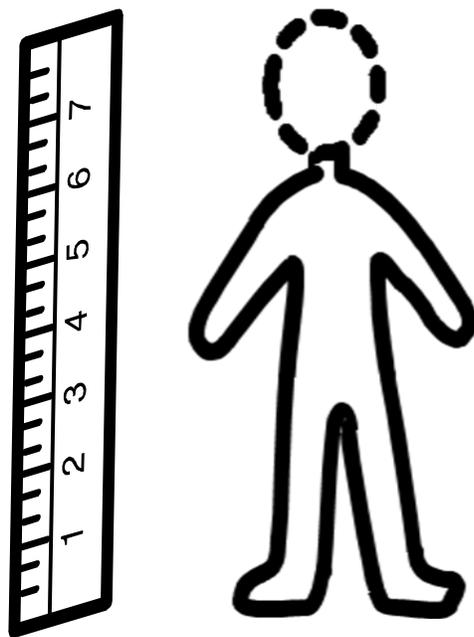


Filles

Garçons

Les deux sexes (garçons et filles)

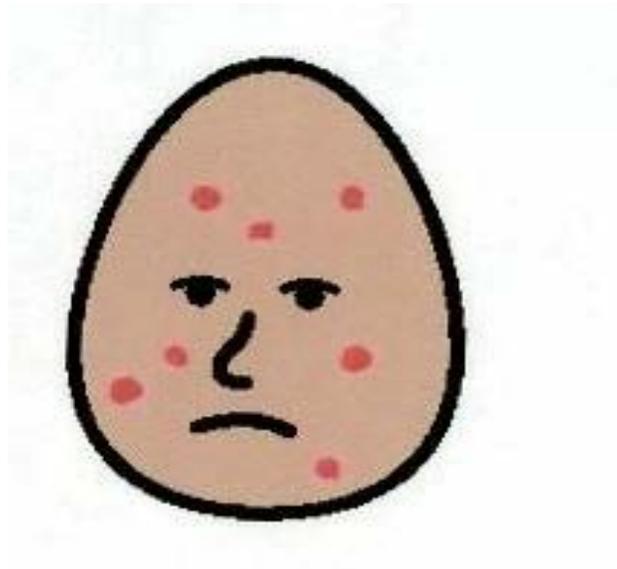
Le corps grandit



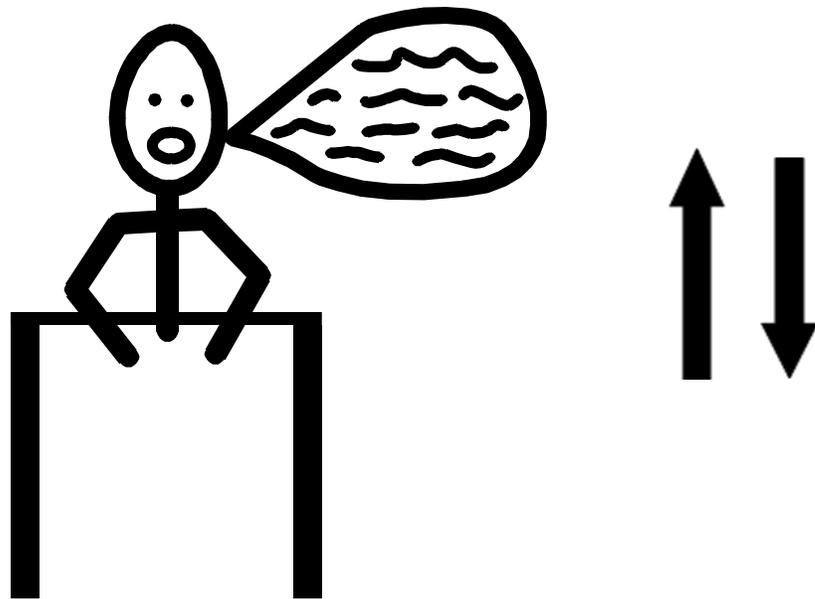
La peau devient plus huileuse



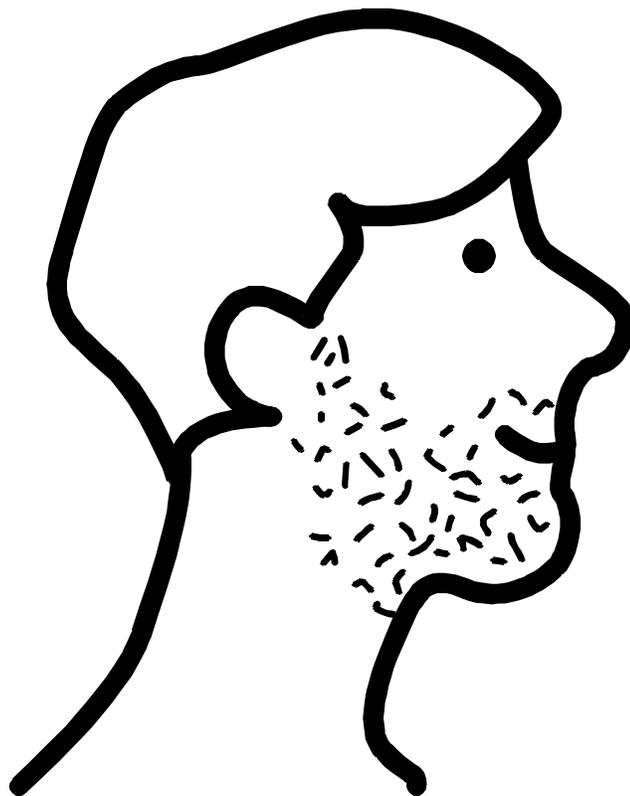
De l'acné apparaît (boutons)



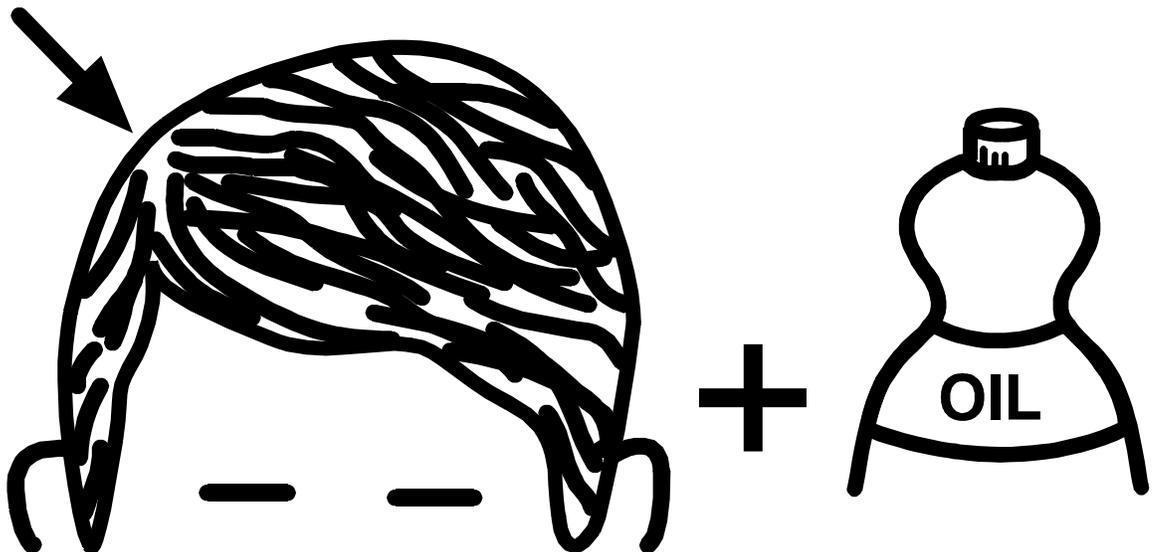
La voix mue



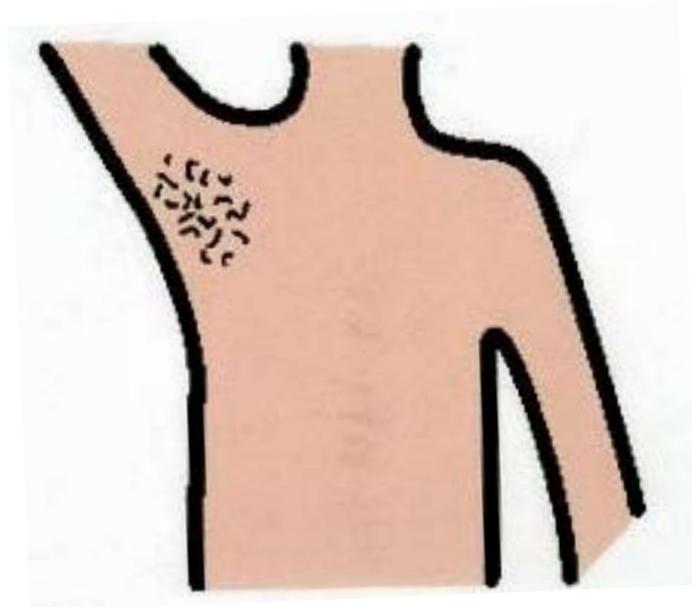
Des poils poussent sur le visage



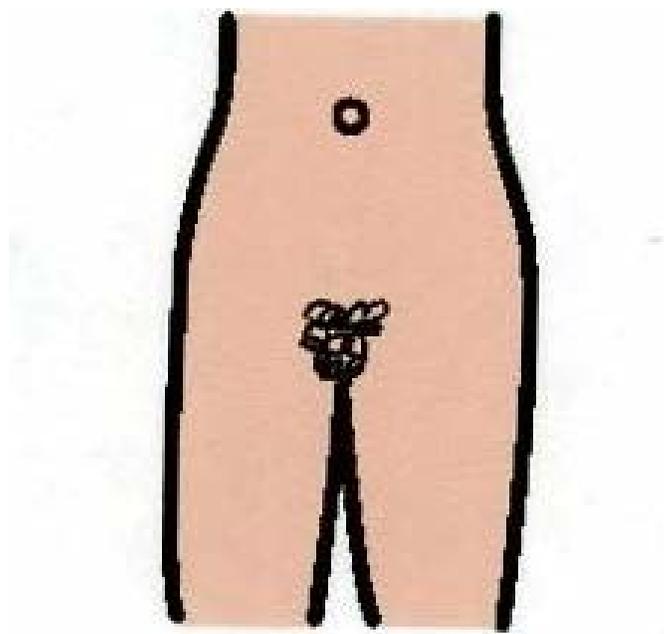
Les cheveux sont plus huileux



Des poils poussent aux aisselles



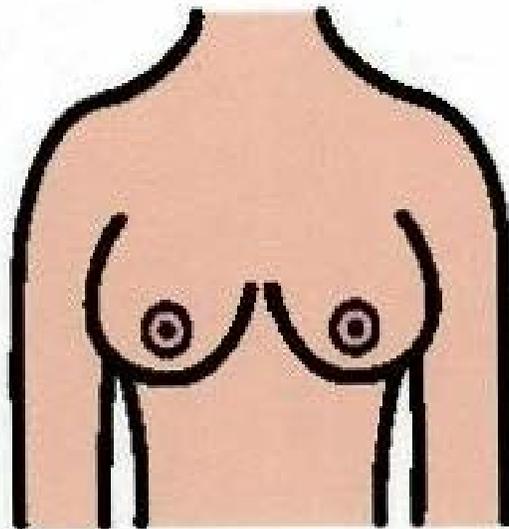
Des poils poussent près des organes génitaux (pilosité pubienne)



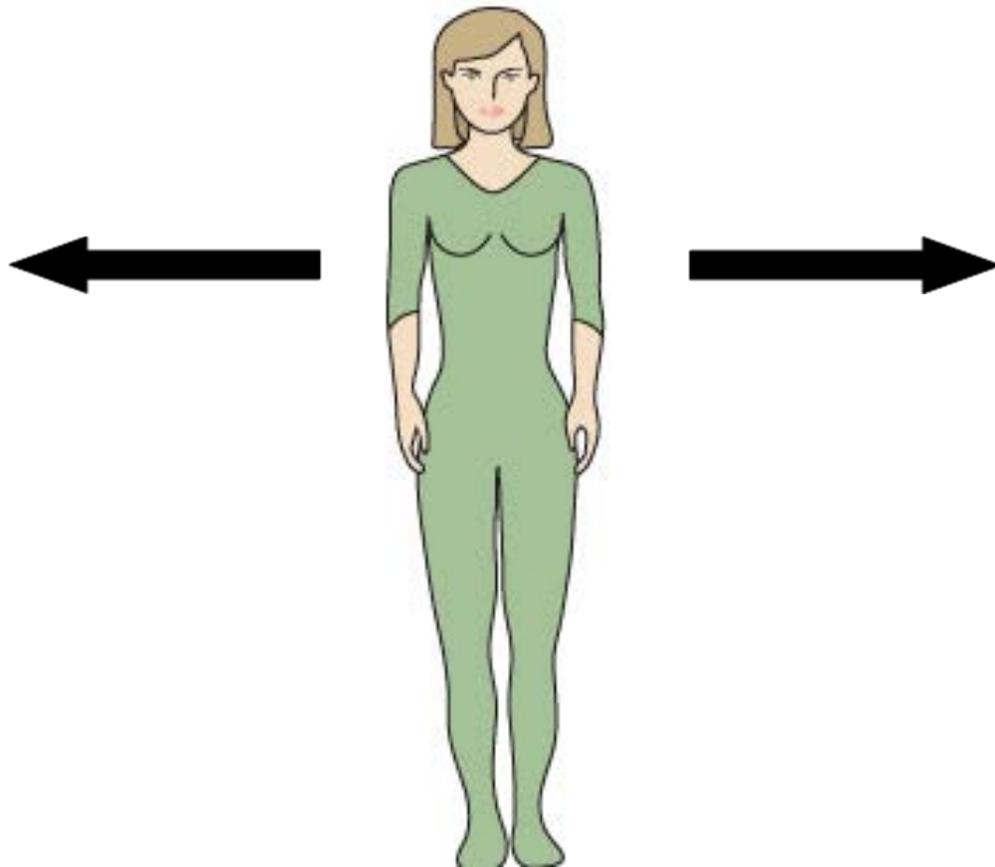
Les glandes qui produisent la sueur se développent



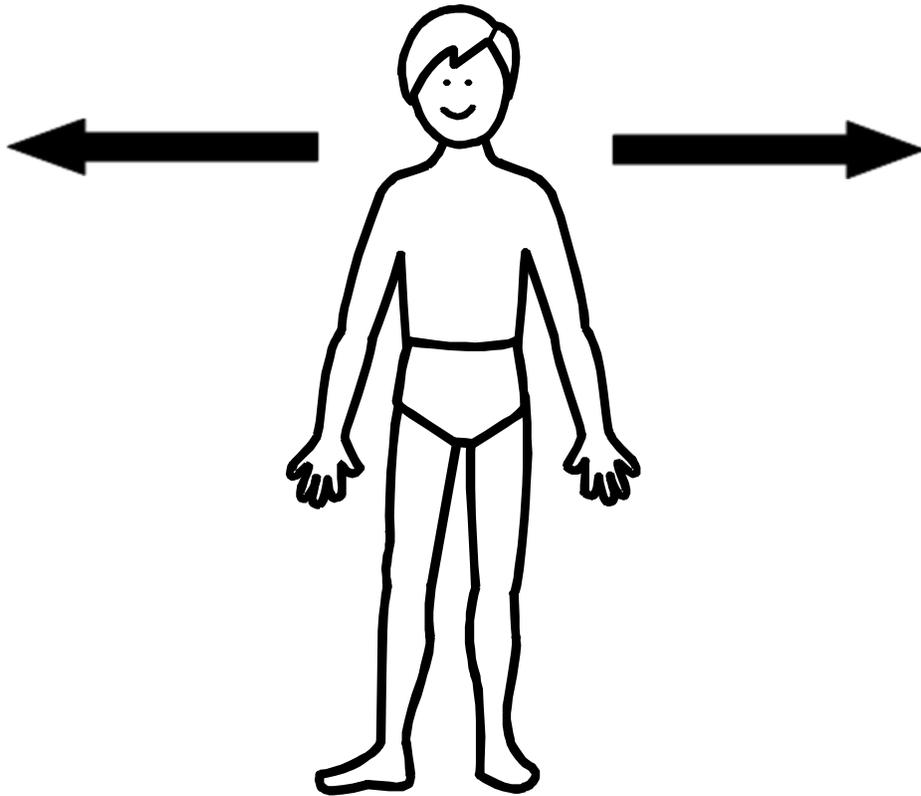
Les seins se développent



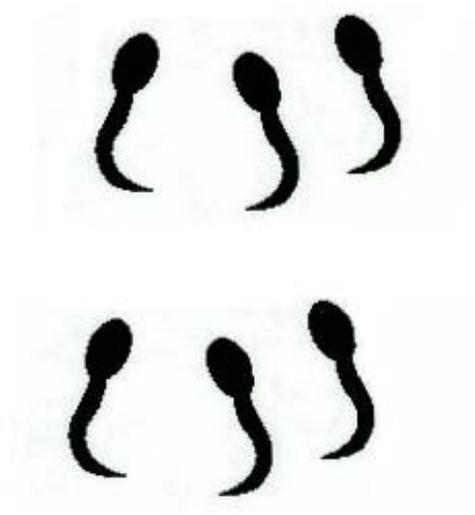
Les hanches s'élargissent



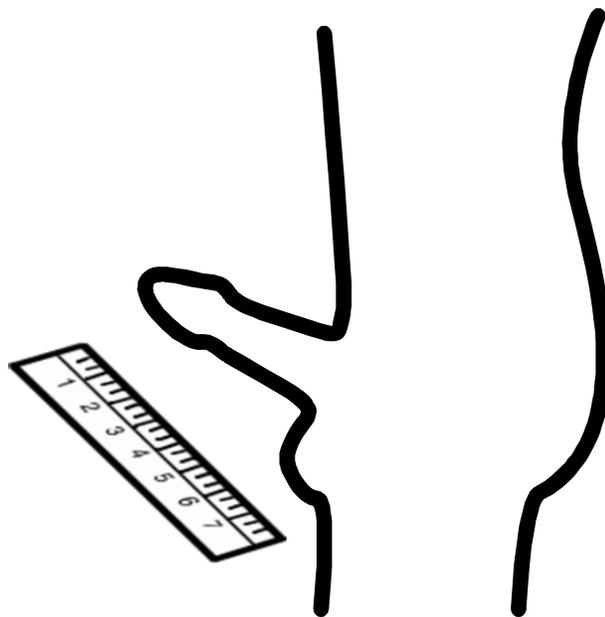
Les épaules s'élargissent



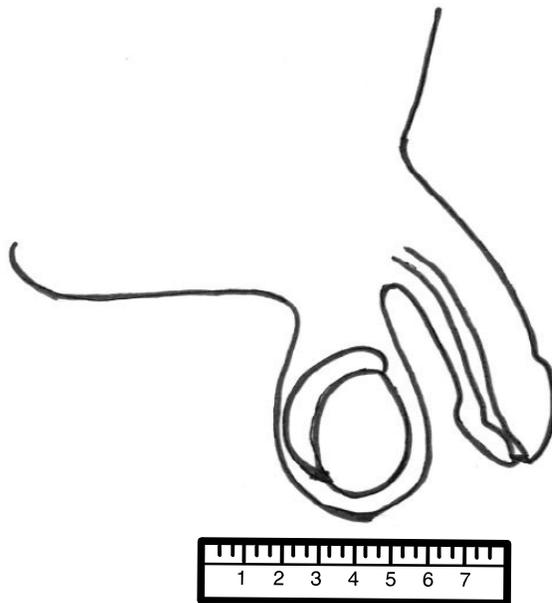
La production de spermatozoïde commence



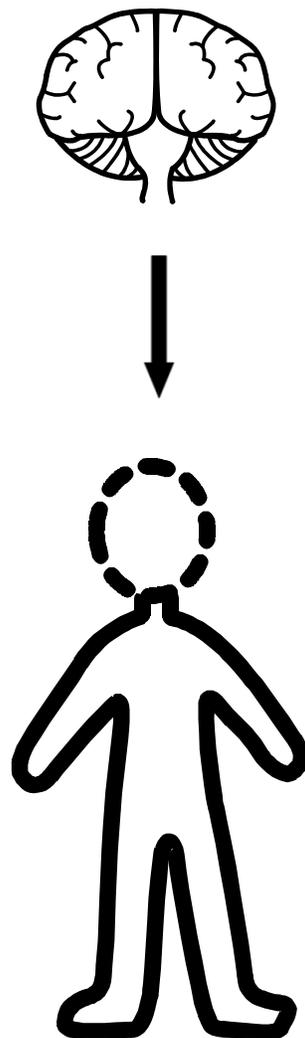
Le pénis grossit



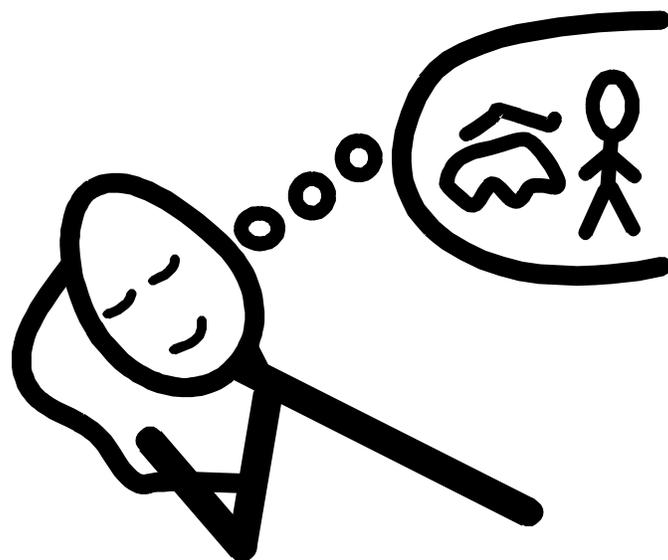
Les testicules grossissent



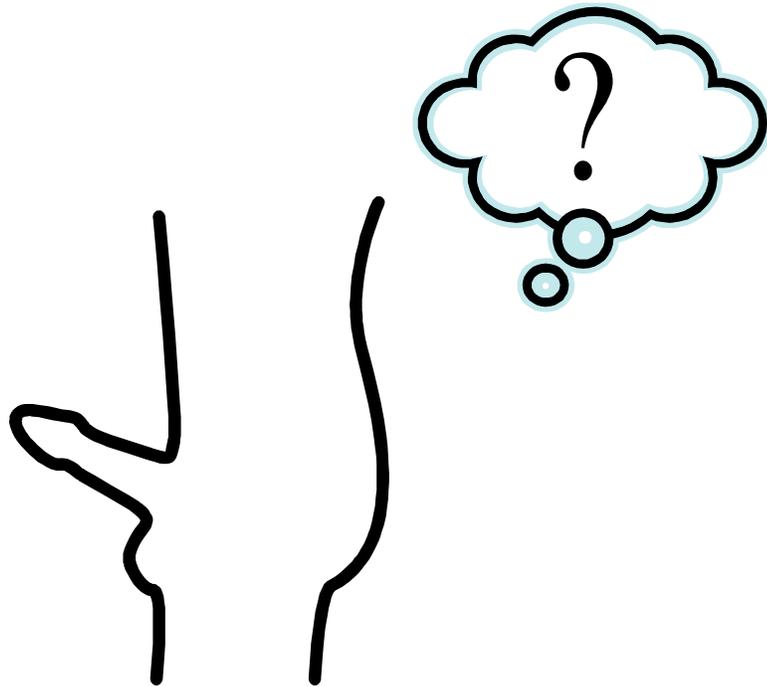
Le corps commence à produire des hormones sexuelles



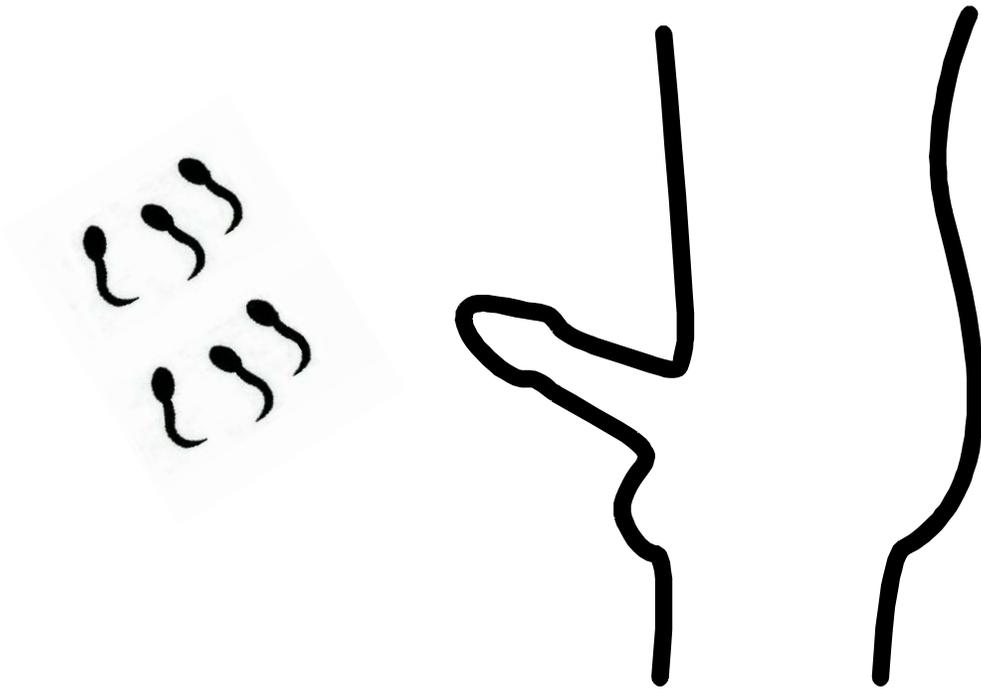
Des éjaculations nocturnes ou rêves érotiques se produisent



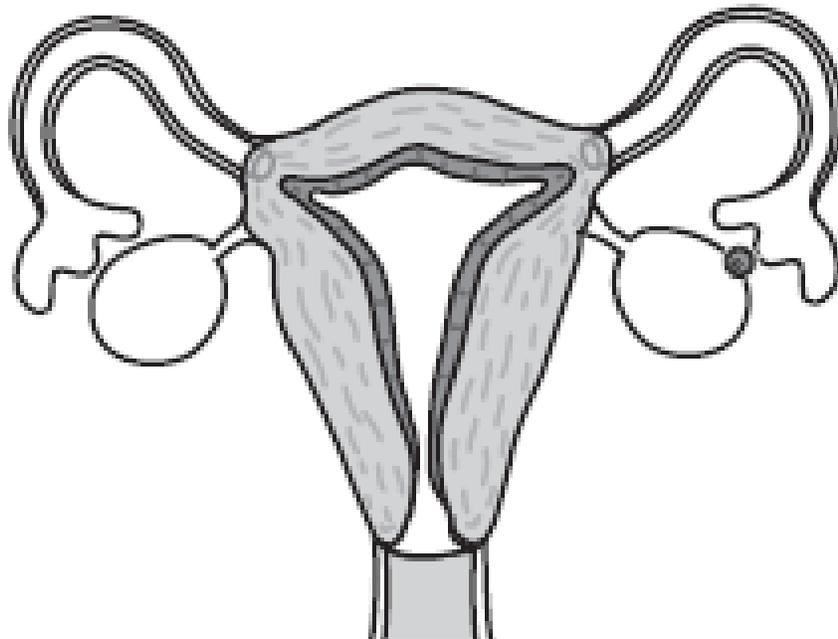
Des érections se produisent à l'improviste



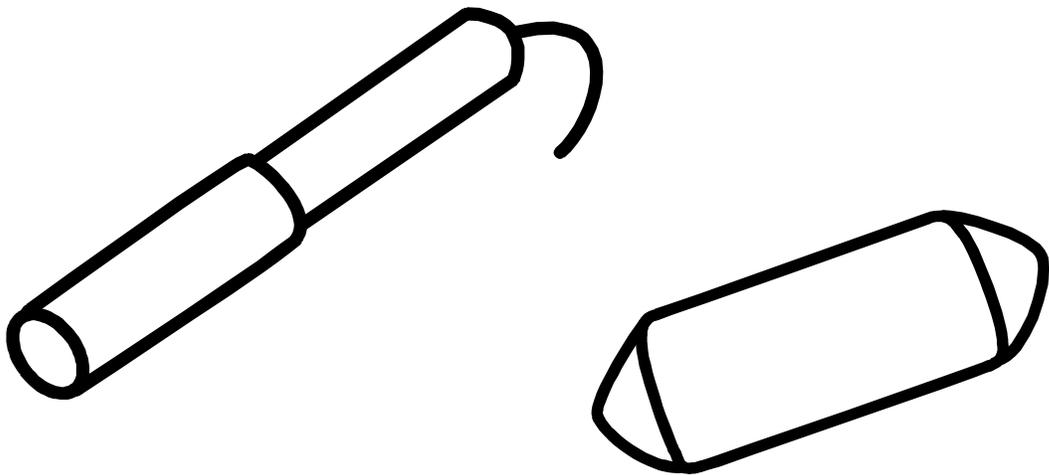
Du sperme sort du pénis (éjaculation)



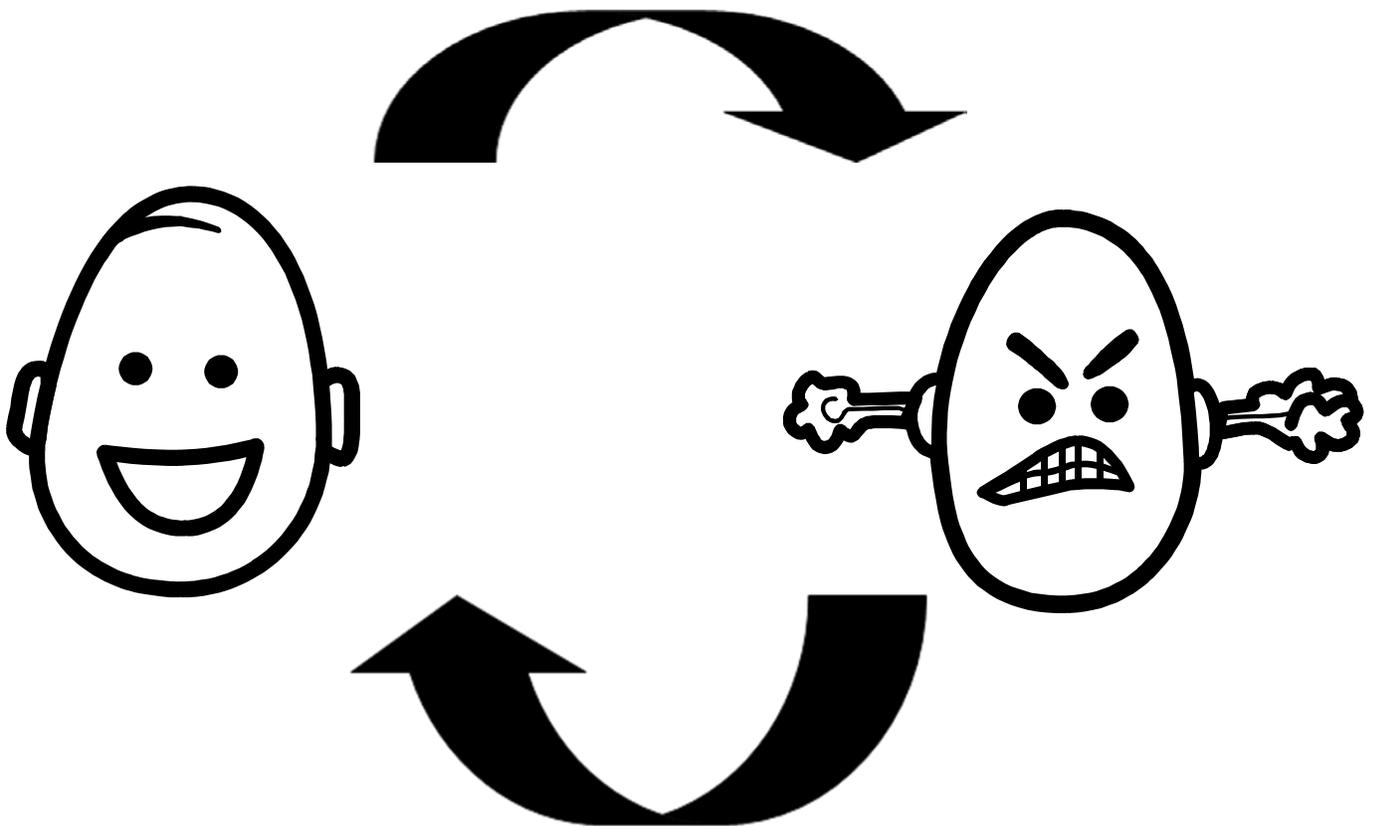
Le corps produit des ovules (ovulation)



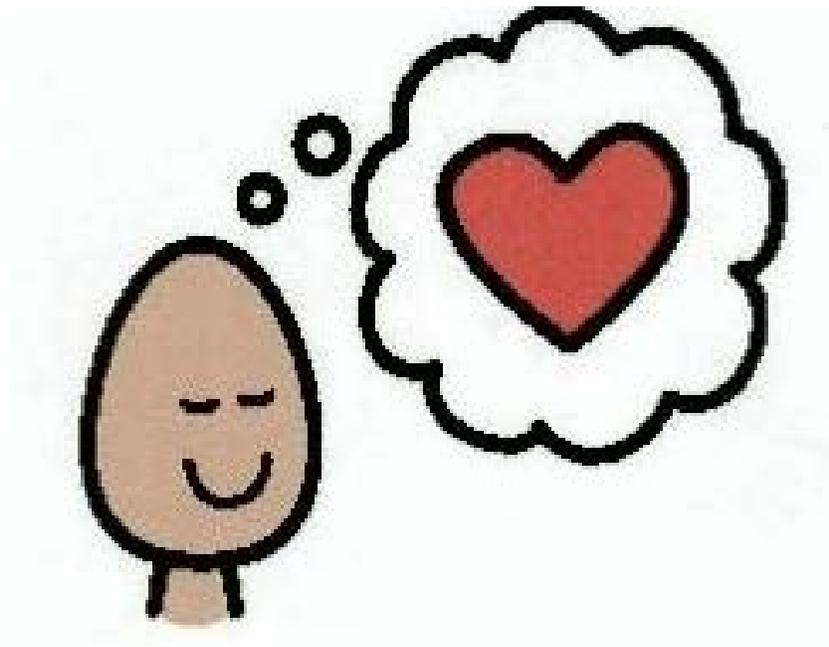
Les menstruations commencent



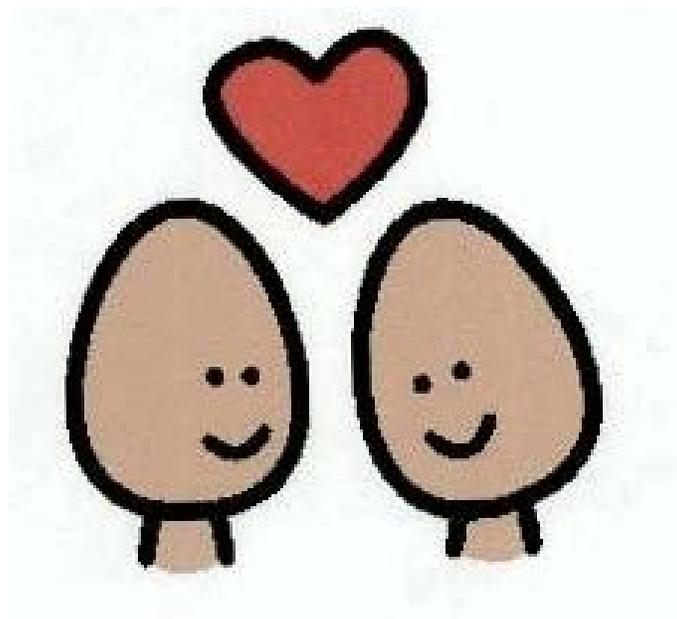
Des sautes d'humeur se produisent



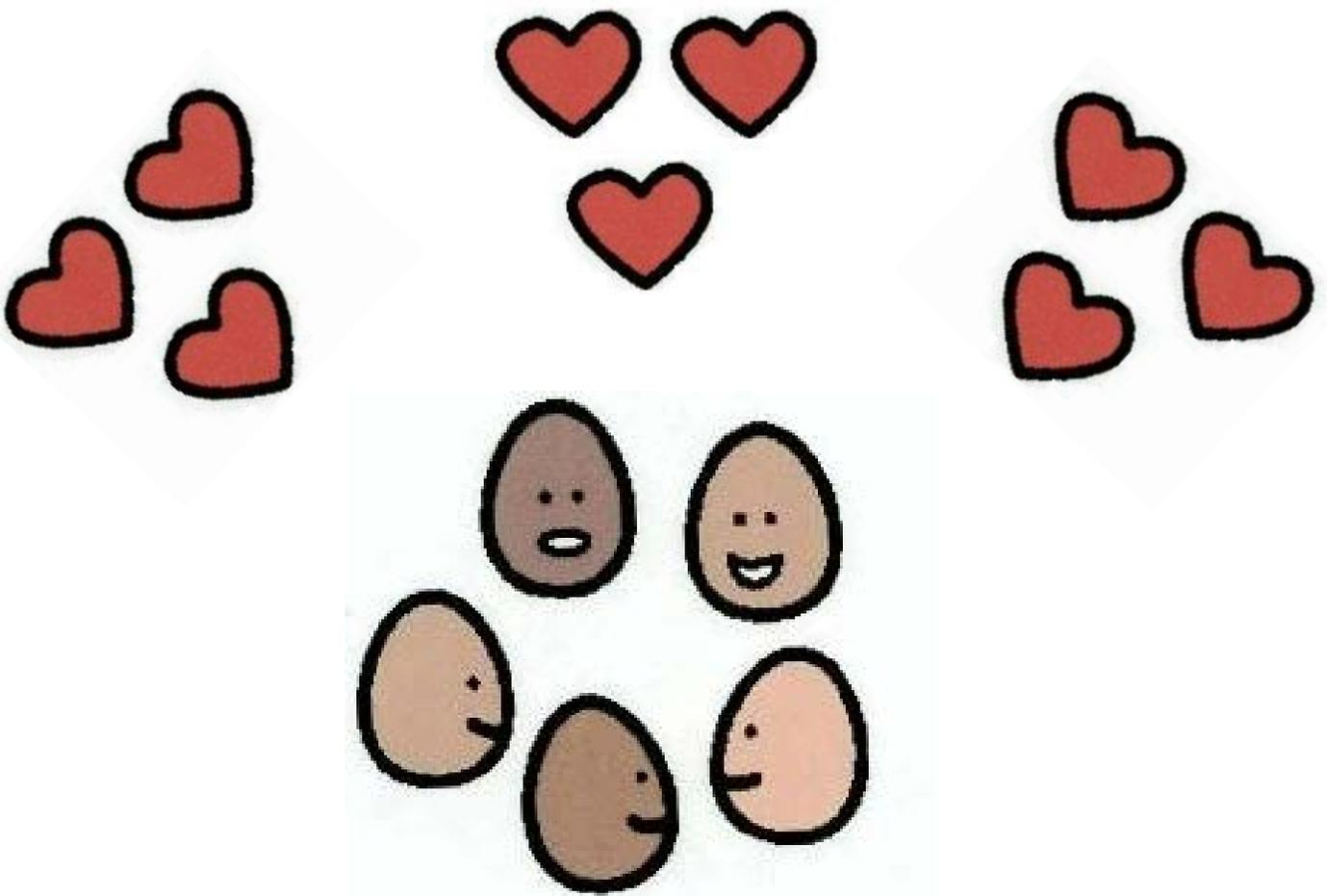
Des pensées à caractère sexuel surviennent



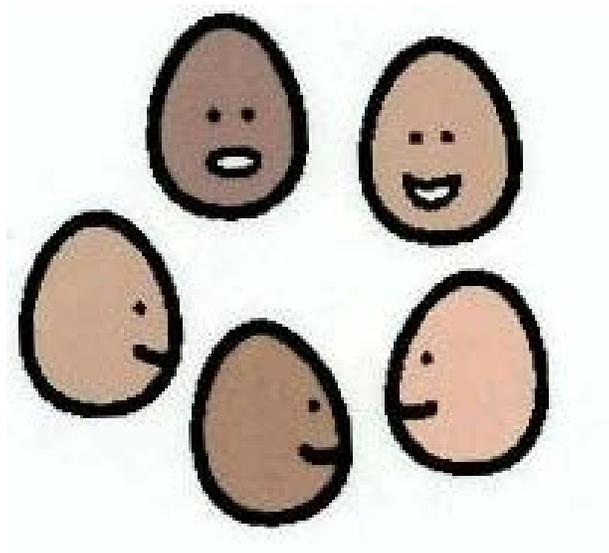
Des sentiments à caractère sexuel surviennent



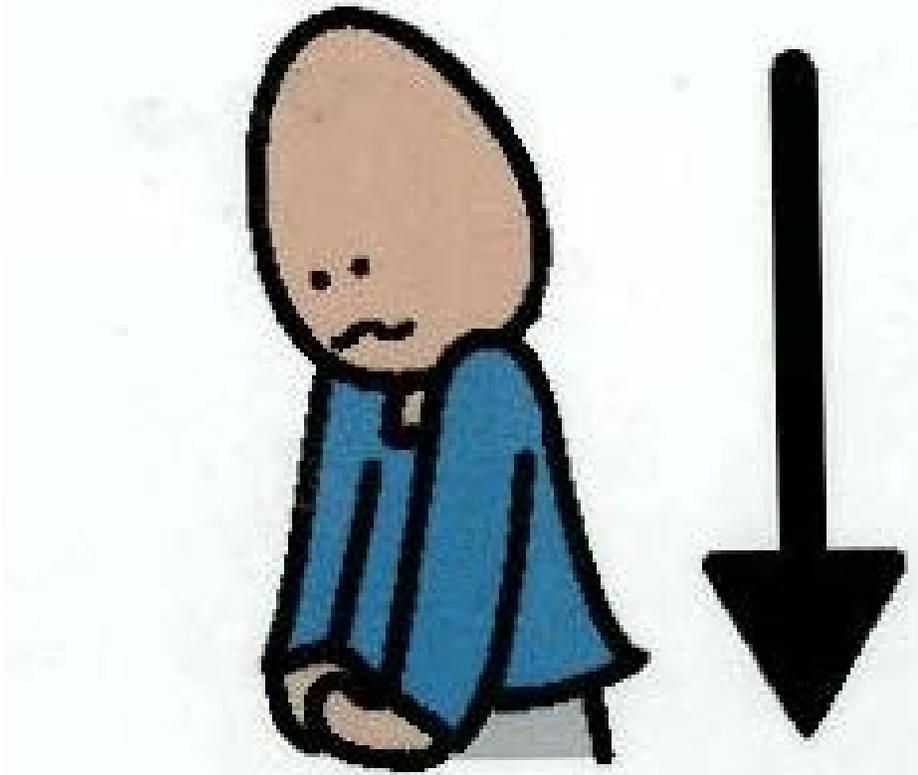
On peut souhaiter avoir un amoureux ou une amoureuse



L'amitié devient importante



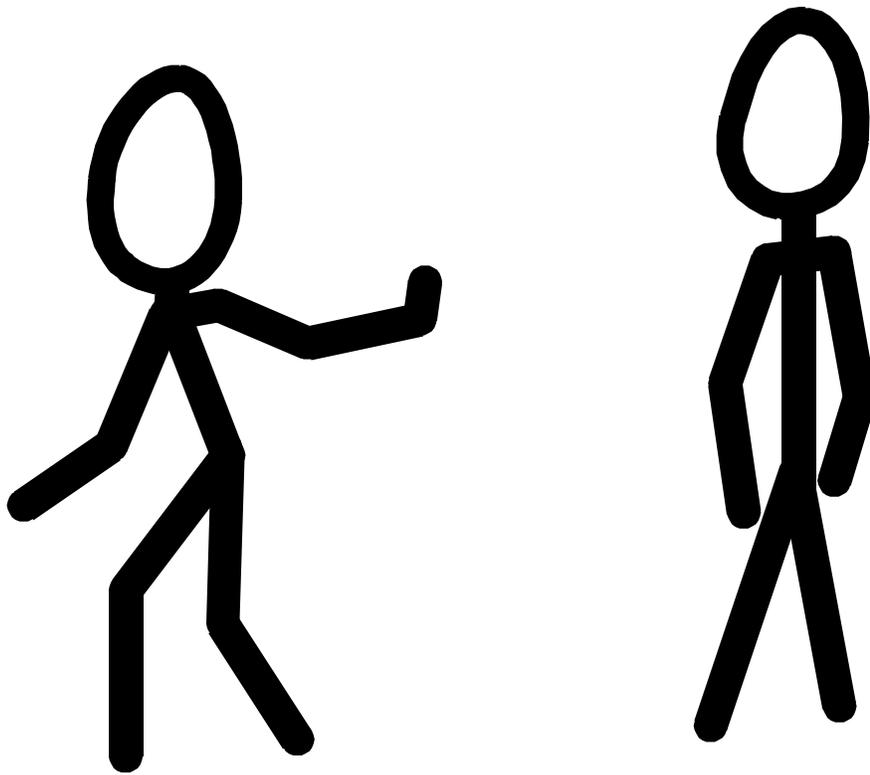
Des sentiments de solitude ou de confusion apparaissent



Être aimé et accepté prend beaucoup d'importance



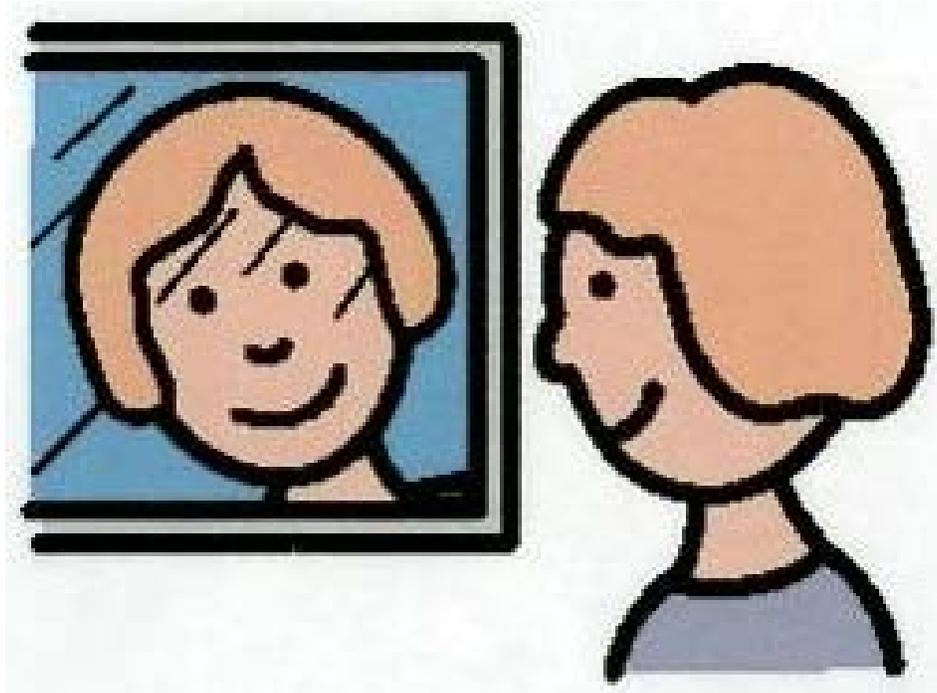
On veut plus d'indépendance



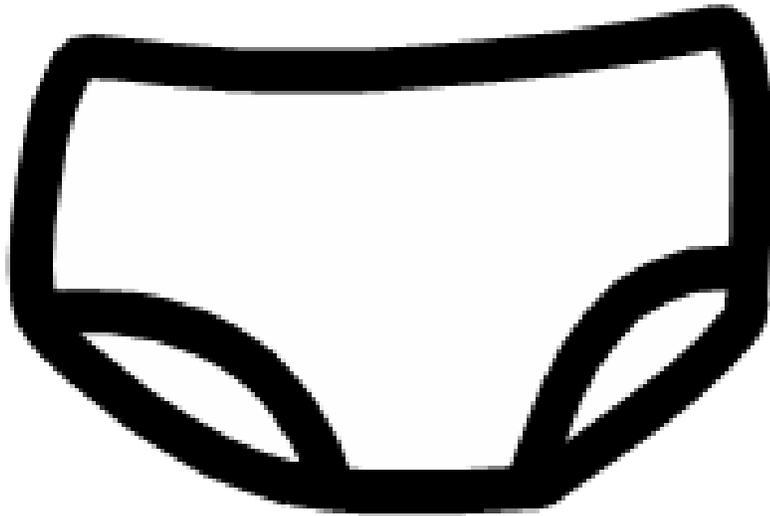
On pense à l'avenir



L'apparence prend de l'importance



Des pertes vaginales se produisent



Corrigé sur les changements liés à la puberté

Filles

- Les seins se développent
- Les hanches s'élargissent
- Le corps produit des ovules (ovulation)
- Les menstruations commencent
- Des pertes vaginales se produisent

Garçons

- Des poils poussent sur le visage
- Les épaules s'élargissent
- La production de spermatozoïde commence
- Le pénis grossit
- Les testicules grossissent
- Des éjaculations nocturnes ou rêves érotiques se produisent
- Des érections se produisent à l'improviste
- Du sperme sort du pénis (éjaculation)

Les deux sexes

- Le corps grandit
- La peau devient plus huileuse
- De l'acné apparaît (boutons)
- La voix mue
- Les cheveux sont plus huileux
- Des poils poussent aux aisselles
- Des poils poussent près des organes génitaux (pilosité pubienne)
- Les glandes qui produisent la sueur se développent
- Le corps commence à produire des hormones sexuelles
- Des sautes d'humeur se produisent
- Des pensées à caractère sexuel surviennent
- Des sentiments à caractère sexuel surviennent
- On peut souhaiter avoir un amoureux ou uneoureuse
- L'amitié devient importante
- Des sentiments de solitude ou de confusion apparaissent
- Être aimé et accepté prend beaucoup d'importance
- On veut plus d'indépendance
- On pense à l'avenir
- L'apparence prend de l'importance