



Résultats d'apprentissage

Les élèves expliquent comment le développement et la puberté sont liés.

Les éléments [Connaissances, Compréhension et Habiletés et procédures](#) du résultat d'apprentissage dont il est question dans la présente leçon sont énumérés à la fin.

Méthode d'utilisation

Ce plan de leçon comprend de nombreuses activités visant à obtenir le résultat d'apprentissage ci-dessus. Vous pouvez effectuer certaines ou l'ensemble des activités, selon les besoins de vos élèves et le temps dont vous disposez. Certaines des activités s'appuient sur celles qui les précèdent, mais toutes peuvent être effectuées de façon indépendante.

Pour une leçon rapide, combinez les activités A, D et G.

Activités en classe (et leur durée)

Consulter aussi les plans de leçons « [Des aptitudes différentes](#) » sur la puberté.

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Parler de notre corps (15 à 20 minutes)
- C. Des changements positifs et plus difficiles (10 à 15 minutes)
- D. Changements sociaux, émotionnels et physiques (20 à 25 minutes)
- E. Rédaction de lettres Bonjour Chen (15 à 25 minutes)
- F. Devoir Consulter un.e adulte
- G. Boîte de questions (5 à 10 minutes)

Matériel nécessaire

DOCUMENT DE COURS : Parler de notre corps

Papier journal ou papier pour affiche

DOCUMENT DE COURS : On me dit que je suis en pleine période de puberté

FICHES et CORRIGÉ : Changements pendant la puberté

DOCUMENT DE COURS : Lettre Bonjour Chen

DOCUMENT DE COURS : Consulter un.e adulte

On peut aussi trouver les documents pour les élèves dans le [Carnet de travail pour la 4^e année](#)

Renseignements généraux pour le personnel enseignant

Tandis que les enfants entrent dans la période de puberté, elles et ils peuvent éprouver des sentiments allant de l'enthousiasme à la crainte. Les enseignant.e.s peuvent aider les élèves à gérer ces sentiments en les aidant à déterminer les changements qui se produisent et les outils dont elles et ils disposent pour les gérer. Vous pouvez également encourager les élèves à choisir un.e adulte avec qui elles et ils pourront discuter de santé sexuelle. Une bonne communication franche et honnête entre parents (ou d'autres adultes important.e.s) et enfants pendant les périodes de l'enfance, de l'adolescence peut permettre d'établir les bases pour que les enfants puissent devenir des adultes ayant une vie sexuelle saine et active.

Pour devenir un.e adolescent.e en santé, il faut notamment comprendre les changements auxquels on fait face individuellement ainsi que les changements que peuvent vivre les autres personnes. Apprendre à accepter et à comprendre les changements qui surviennent est une étape normale du développement. Ces leçons aident les élèves à déterminer un niveau de confort pour parler de la sexualité humaine, examiner les changements liés à la puberté et découvrir ceux qui sont uniques à chacune des personnes ayant certaines parties du corps ou encore ceux qui sont communs à toutes et tous.

Langage inclusif

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans ces plans de leçons, on utilise [un langage inclusif](#) (en anglais) pour inclure tous les élèves, y compris ceux et celles qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Cela comprend l'usage du pronom « iel » comme pronom neutre singulier.

4^e année – Changements liés à la puberté

À la naissance, le sexe d'une personne peut lui être assigné comme « mâle » ou « femelle ». Certaines personnes sont intersexuées (la biologie reproductive, sexuelle ou génétique d'une personne n'est pas claire, n'est pas exclusivement masculine ou féminine ou ne correspond pas aux définitions traditionnelles de l'homme ou de la femme). Le sexe assigné est indépendant du genre.

L'identité de genre repose sur le sentiment intime de la personne d'être une fille ou une femme, un garçon ou un homme, fluide entre les genres ou d'aucun genre en particulier (sans égard au sexe assigné à la naissance).

Pour de nombreuses personnes, leur genre est le même que le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). Pour certaines, leur genre est différent que le sexe qui leur a été assigné à la naissance. Elles peuvent utiliser des termes comme transgenre, trans, non binaire, de genre fluide, queer, agenre ou autre, pour décrire leur identité de genre. On utilisera principalement le terme générique « trans » dans le présent document pour décrire les personnes dont l'identité de genre diffère du sexe qui leur a été assigné à la naissance. Bien que ce terme générique ne s'applique pas nécessairement à tout le monde, on tentera d'utiliser un langage aussi inclusif que possible.

A. Règles de base

Assurez-vous d'établir des [règles de base](#) (en anglais) avant de commencer la leçon. Pour les classes ayant déjà établi les règles de base, les passer rapidement en revue peut favoriser le succès de la leçon.

B. Parler de notre corps

Les élèves sont souvent gêné.e.s de parler de puberté et d'organes génitaux. Être capable de parler de toutes les parties du corps, en utilisant leur nom scientifique, peut représenter une nouvelle expérience pour elles et eux. Pour présenter ce qui peut être du vocabulaire assez nouveau et pour leur faciliter la tâche, commencez avec l'exercice suivant.

1. Remettez à chaque élève le document de cours **Parler de notre corps**.
2. Donnez-leur quelques minutes pour qu'elles et ils travaillent seuls à tenter de terminer l'exercice.

4^e année – Changements liés à la puberté

Si l'identité ou l'expression de genre sont de nouveaux concepts pour vos élèves, servez-vous de l'outil « [Le corps entier](#) » pour expliquer les différences entre le sexe, l'identité de genre et l'expression de genre. Consultez la section Renseignements généraux pour en savoir plus sur le langage inclusif.

3. Demandez aux élèves de trouver un partenaire pour échanger leurs réponses et tenter de faire tout l'exercice.
4. Donnez les réponses : nombril, front, genou, menton, poitrine, mamelon, poignet, abdomen, talon
5. Demandez au groupe de nommer toutes les parties du corps qui sont différentes selon les garçons et les filles. Vous pouvez leur donner des indices en parlant de « parties intimes » ou de « parties qui sont couvertes par nos maillots de bain »; enseignez-leur le sens du mot « organes génitaux ». Il se peut qu'elles et ils ne connaissent que des mots d'argot pour leurs organes génitaux. Si un.e élève se sert d'un terme très familier, acceptez sa contribution et dites au reste de la classe le nom scientifique de cette partie du corps. Veillez à ce que les mots suivants fassent partie de la liste :
 - Pénis
 - Scrotum
 - Testicules
 - Vulve
 - Seins
6. Expliquez aux élèves que de connaître ces mots leur sera utile quand elles et ils parleront de certains changements pendant la puberté dont vous discuterez dans des activités ultérieures.
7. Vous pourriez devoir expliquer la différence entre « vagin » et « vulve », puisque ces deux termes sont souvent utilisés comme synonymes ou de façon erronée. Le vagin est situé à l'intérieur du corps et la vulve est la partie extérieure (qui touche les sous-vêtements ou un costume de bain).

Veiller à ce que les discussions portent sur tous les genres et que les groupes reflètent cette réalité aidera les élèves à mieux comprendre les changements pendant la puberté, peu importe leur identité ou leur expression de genre.

C. Changements importants et difficiles

Cette activité permet aux élèves de penser aux changements positifs et aux changements difficiles qui accompagnent la puberté et de commencer à déterminer leurs réseaux de soutien qui les aideront à s'adapter à ces changements.

1. Écrivez séparément les titres suivants sur des feuilles et affichez-les au mur :
 - **Les avantages de grandir**
 - **Les désavantages de grandir**

4^e année – Changements liés à la puberté

2. En faisant participer tou.te.s les élèves, trouvez un exemple pour chacun des deux titres. Comme exemple de désavantage de grandir, on pourrait citer les changements d'humeur. Tandis que comme avantage, on pourrait citer le fait d'avoir plus d'indépendance.
3. Discutez de certains changements qui peuvent figurer dans les deux catégories. Par exemple, « plus de responsabilité » peut être interprété à la fois facile (« *je peux garder des enfants!* ») ou difficile (« *je dois garder des enfants!* »). Une poussée de croissance, qui peut être le premier signe que les gens remarquent à savoir que la puberté commence, peut donner l'impression d'être plus adulte, mais aussi d'être maladroit.e.
4. Permettez aux élèves de se lever et d'écrire leurs idées sous chaque titre.
5. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :

Pourquoi passons-nous par la puberté?

- Tout le monde passe par la puberté. La période de transition entre l'enfance et l'adulte s'appelle « puberté ».
- On utilise parfois le terme « adolescence » pour décrire la période pendant laquelle les personnes passent par la puberté.
- La puberté commence à préparer le corps à la reproduction (faire et avoir un bébé).

Pourquoi certains changements sont-ils difficiles et d'autres faciles?

- Les gens réagissent aux changements de façon différente. Certains changements peuvent avoir été inscrits comme étant à la fois positifs et plus difficiles. Les sentiments relatifs aux changements sont personnels. Un changement plus difficile (selon les élèves) ne représente pas nécessairement un problème. Il existe différentes façons de s'adapter au changement.

Que peut-on faire pour que les changements soient plus faciles?

- Savoir à quoi s'attendre et quels types de changements sont susceptibles de se produire peut nous aider à nous préparer.
- Miser sur nos forces (p. ex., communiquer, se défendre soi-même et être indépendant) peut nous aider avec la puberté.

4^e année – Changements liés à la puberté

- Présentez les systèmes de soutien (c.-à.-d., famille, école et membres de la communauté) qui peuvent leur fournir de l'aide et du soutien.

Y a-t-il des changements inscrits sur les deux listes qui risquent de ne pas se produire pendant la période de croissance?

- Cernez les changements énumérés qui sont erronés ou improbables et expliquez-en la raison.

D. Changements sociaux, émotionnels et physiques

Cette activité aide les élèves à constater que la majorité des changements qui surviennent pendant la puberté sont communs à tou.te.s et que seuls certains d'entre eux sont spécifiques aux personnes ayant certaines parties du corps. Pour obtenir une version des fiches Changements liés à la puberté comportant des photos et des mots, consultez la leçon [Des aptitudes différentes sur la puberté](#).

1. Lisez **On me dit que je suis en pleine période de puberté** aux élèves. Vous pouvez aussi remettre ce document aux élèves pour qu'elles et ils puissent suivre pendant que vous lisez ou demandez à des bénévoles de lire des parties de l'histoire à tour de rôle.
2. Quand vous aurez fini, posez la question suivante aux élèves : « Pouvez-vous deviner l'âge ou le genre de Chen à partir de cette histoire? ». Demandez aux élèves de faire part de leur réponse à un.e camarage de classe à proximité et de discuter de leurs justifications.
3. Affichez les titres suivants au mur :
 - **Changements sociaux**
 - **Changements émotifs**
 - **Changements physiques**
4. Distribuez une fiche **Changements liés à la puberté** à chacun.e des élèves jusqu'à ce que toutes les fiches aient été distribuées. Expliquez que chaque fiche représente un changement auquel une personne POURRAIT faire face pendant la puberté. Chaque personne pourrait faire face aux changements inscrits sur les fiches ou non.
5. Demandez aux élèves de placer chaque fiche sous le titre qui correspond le mieux au changement décrit.

4^e année – Changements liés à la puberté

6. Avec les élèves, revoyez l'emplacement des fiches et effectuez les changements nécessaires. Expliquez tout changement que les élèves n'ont pas saisi.
7. Vous pourriez souhaiter donner une explication plus complète de certains changements physiques qui ne s'appliquent qu'aux femelles / personnes ayant un utérus (menstruations, ovulation, écoulement vaginal, élargissement des hanches) ou des changements physiques qui ne surviennent qu'aux mâles / personnes ayant des testicules (érections, éjaculation, élargissement des épaules, production de sperme, grossissement des testicules).
8. En 5^e année, on abordera plus en détails les menstruations et la production de spermatozoïdes, mais on doit les inclure ici à titre d'introduction.

Réponses

Type de changement	Changement
Social	L'amitié gagne en importance Intérêt à avoir des rendez-vous avec une autre personne On veut plus d'autonomie On assume plus de responsabilités à la maison ou à l'école On est à la recherche de nouvelles expériences On pense à son identité
Émotionnel	On se préoccupe de l'apparence Des sautes d'humeur se produisent Pensées à caractère sexuel Sentiments à caractère sexuel On se sent parfois seul(e) et confus(e) On ressent davantage le besoin d'être aimé(e) On ressent davantage le besoin d'appartenir à un groupe
Physique	Acné (boutons) Les seins se développent* Érections (le pénis se durcit) Éjaculation (sperme qui sort du pénis) On grandit Les cheveux deviennent huileux Des poils poussent sous les aisselles Des poils poussent sur le visage

4^e année – Changements liés à la puberté

	<p>Les hanches élargissent</p> <p>Les menstruations commencent</p> <p>Il y a pollution nocturne (pendant les rêves)</p> <p>Il y a ovulation (l'ovule est libéré de l'ovaire)</p> <p>Le pénis grossit</p> <p>Des poils poussent sur les parties génitales</p> <p>Les épaules élargissent</p> <p>La peau devient huileuse</p> <p>Le corps commence à produire des hormones sexuelles</p> <p>Le corps commence à produire du sperme</p> <p>Les glandes sudoripares se développent</p> <p>Les testicules grossissent</p> <p>Écoulement vaginal</p> <p>La voix mue</p>
--	---

* La plupart des personnes constatent des changements à leurs seins pendant la puberté en raison de la production d'hormones sexuelles. La plupart de ces changements sont temporaires, comme le durcissement des mamelons ou la sensibilité des seins. Pour les femmes / personnes ayant un utérus, le développement des seins est généralement permanent. Pour les mâles / personnes ayant des testicules, il est généralement temporaire.

9. Relisez **On me dit que je suis en pleine période de puberté**.
10. Demandez aux élèves si elles et ils ont changé d'idée au sujet de l'âge ou du genre de Chen.
11. Entamez ensuite une discussion en mettant l'accent sur les points suivants :
 - Aucun des changements n'indique que Chen est d'un sexe ou genre ou d'un autre.
 - Les changements que vit Chen sont normaux et pourraient se produire chez n'importe qui.
 - Les changements comme ceux que vit Chen se produisent à différents moments pour chaque personne et peuvent survenir dès 8 ans et se poursuivre jusqu'à 18 ans.
 - La période de transition entre l'enfance et l'âge adulte s'appelle « puberté ».

E. Rédaction de lettres Bonjour Chen

Il faut réaliser l'activité D avant celle-ci.

1. Distribuez le document de cours **Bonjour Chen**.

4^e année – Changements liés à la puberté

2. Demandez aux élèves d'écrire une lettre à Chen dans laquelle elles et ils expliquent les changements qui surviendront chez les gens pendant la puberté.
3. Ramassez les lettres pour les évaluer. Assurez-vous que les élèves abordent les sujets suivants :
 - Changements physiques (changements du corps)
 - Changements émotionnels (pensées et émotions)
 - Réseau de soutien (p. ex., famille, membres de la communauté)
4. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
 - Quelle a été la partie la plus difficile à écrire?
 - Si vous receviez une lettre comme celle-ci, quelle leçon voudriez-vous en tirer?

F. Devoir Consulter un.e adulte

Les élèves commencent à établir un réseau de soutien qui les aidera à gérer la période de puberté.

1. Distribuez aux élèves le document de cours **Consulter un.e adulte** qui sera à remplir en devoir.
2. Expliquez aux élèves qu'elles et ils peuvent réaliser cette entrevue avec un.e adulte en qui elles et ils ont confiance, comme un.e parent, un.e grand-parent, un.e parent de famille d'accueil, un frère ou une sœur aîné(e), une tante, un oncle, un.e entraîneur.euse ou un.e ami.e de la famille.
3. Précisez qu'il ne s'agit pas d'un devoir noté et qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
4. Prévoyez du temps pour discuter de cette activité au prochain cours.

Rappelez-vous que les élèves n'ont pas tou.te.s les mêmes chances en ce qui a trait à des discussions franches avec leur famille ou les autres adultes dans leur vie.

En raison de la nature délicate des sujets liés à la sexualité humaine, on recommande de réviser ce devoir ou d'en discuter, mais de ne pas y attribuer de note.

G. Boîte aux questions

Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) (en anglais) depuis la dernière leçon. Demandez aux élèves de soumettre leurs nouvelles questions et abordez-les au cours suivant.

Discuter des questions au cours suivant vous donne le temps d'examiner les questions et de préparer vos réponses.

Réflexion personnelle

Pendant la leçon, avez-vous :

- suivi les règles de base?
- établi de bonnes pratiques concernant le travail et les discussions en équipe?

Que changerez-vous pour les prochains cours avec ce groupe?

Quels changements apporteriez-vous à la leçon pour son utilisation future?

Résultats d'apprentissage

Cette leçon aborde les résultats d'apprentissage suivants du [programme d'éducation physique et de bien-être](#) de la 4^e année :

Connaissances

- La puberté est une période de croissance rapide et de progression où la personne passe de l'enfance à l'adolescence, puis à l'âge adulte.
- La puberté marque le début de l'étape de l'adolescence.
- Une poussée de croissance peut être un indicateur du début de la puberté.
- La puberté prépare le corps humain à la reproduction.
- La puberté prépare les personnes à fonctionner comme des adultes, grâce à :
 - un corps sain
 - des choix sains
 - des relations saines
 - des pensées saines
 - des émotions saines.
- Des différences dans les caractéristiques physiques peuvent se produire pendant et après le début de la puberté
- La progression de la puberté peut être vécue de différentes manières.

4^e année – Changements liés à la puberté

- Les changements physiques se produisant à la puberté comprennent :
 - l'apparition de la pilosité corporelle
 - les changements cutanés
 - la mue de la voix
 - la production de sperme
 - les menstruations.
- La puberté peut entraîner des changements socioémotionnels, tels que :
 - l'intensification des sentiments
 - l'importance accrue des amitiés
 - la grande importance de l'image corporelle
 - le désir de s'intégrer et d'être aimé.
- Les adolescent.e.s peuvent se poser des questions sur la puberté et sur les changements qui y sont associés.
- La puberté peut être soutenue par des sources de soutien crédibles, telles que les :
 - parents et les fournisseurs de soins
 - professionnels de la santé
 - conseillers
 - guides spirituels
 - Gardiens du savoir
 - Aînés.

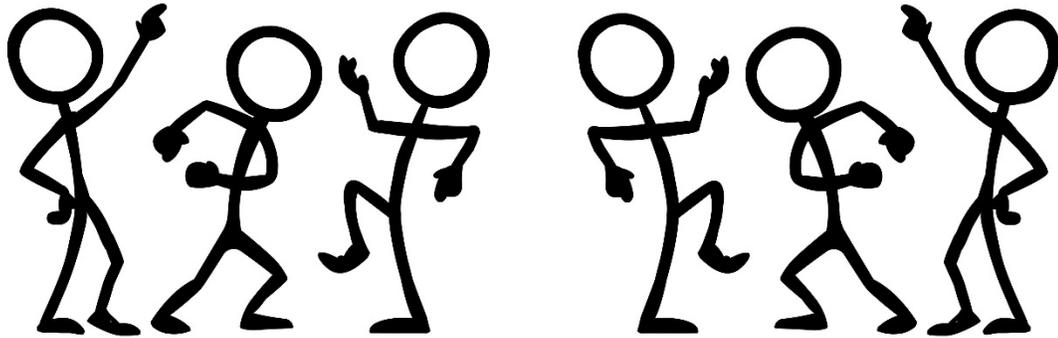
Compréhension

- La puberté peut permettre aux personnes de prendre en charge de nouveaux rôles et responsabilités et de vivre de nouvelles occasions d'apprentissage.
- La puberté est un processus de maturation qui comprend des changements socioémotionnels et physiques.
- La prise de conscience des changements qui surviennent durant la puberté peut favoriser la santé mentale et le bien-être émotionnel.
- Les adolescent.e.s disposent de sources de soutien durant la puberté.

Habilités et procédures

- Reconnaître que la puberté marque le début d'une nouvelle étape de la vie durant laquelle les personnes deviennent progressivement des adultes matures.
- Décrire les changements qui se produisent durant la puberté.
- Nommer les sources crédibles dans la communauté qui aident les personnes à composer avec les changements qui surviennent pendant la puberté.

Parler de notre corps



Pouvez-vous nommer 9 parties du corps dont le nom comprend les lettres « o » et « n », dans n'importe quel ordre? Indice : Deux parties se trouvent au-dessus du cou et sept parties sous le cou.

On me dit que je suis en pleine période de puberté

Bonjour, je m'appelle Chen et j'aimerais vous dire ce que je vis en ce moment. Il semble qu'un nouveau changement survient tous les jours. C'est comme si je me faisais un nouveau corps! On me dit que je suis en pleine période de puberté.

En fait, j'ai remarqué qu'il me pousse des poils là où je n'en avais pas auparavant. Comme sous les bras. Je sais que c'est normal, mais je dois m'y habituer.

Certains de ces changements ne me dérangent pas, ils me plaisent plutôt en fait. J'ai grandi depuis l'année dernière. Je sais que j'ai appris des choses, car je suis maintenant capable de penser et d'écrire ce que je vis en ce moment.

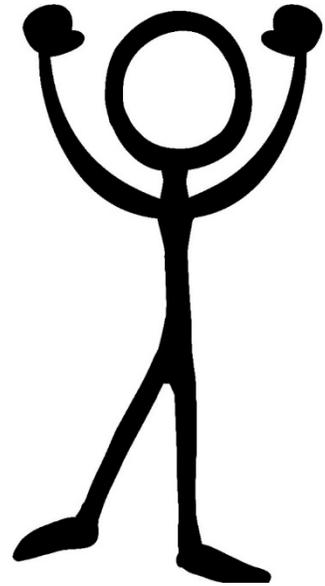
Cependant, il y a des changements qui me plaisent moins. Comme la mauvaise odeur du corps. La première fois que je l'ai remarquée, je pensais avoir une maladie ou autre. Je me rends maintenant compte que l'odeur n'est pas trop forte, à condition que je me lave et que je me serve de déodorant.

Pour le moment, le pire, c'est l'acné. Un jour, tandis que je me préparais pour aller à une fête, j'ai regardé dans le miroir et j'ai vu un gros bouton me dévisager. J'ai appliqué une compresse chaude pendant un long moment. Le bouton a rapetissé, mais il n'a pas complètement disparu. J'ai quand même décidé d'aller à la fête. J'ai remarqué que d'autres jeunes avaient la même chance que moi, ou pire, avec leurs boutons. Je me demande si c'est un problème courant.

Il y a une chose qui me gêne, même que c'est difficile d'en parler. L'autre soir, pendant la fête, j'ai passé la soirée avec quelqu'un qui me plaisait (et je ne dirai pas son nom). J'ai eu une drôle de sensation, un peu étrange, mais plaisante. On m'a dit que c'était normal. Est-ce vrai?

On me dit que je suis en pleine période de puberté. Ce qui veut dire que je dois aller à l'école avec mes boutons et mes odeurs corporelles. Mais, j'ai grandi et je sais plus de choses. Je crois pouvoir passer à travers cette période.

Pouvez-vous deviner quel âge a Chen ou encore quel est son genre à partir de l'histoire?



Bonjour Chen,

Devine quoi? Tu es sur le point d'entrer dans la période de puberté! Félicitations. Cela signifie que...

Pour t'aider, je t'écris une lettre pour expliquer certains changements qui se produisent pendant la croissance. Il faut que tu saches ce qui se produit pour les personnes de tous les genres parce que...

Beaucoup de changements **physiques** (au niveau du corps) se produiront. Voici une liste de certains changements auxquels tu peux t'attendre chez toi et chez tes amis :

Pendant la période de croissance, **nos pensées, nos sentiments et nos relations** peuvent changer aussi! Il est normal de vivre :

Nom : _____

Cette période semble difficile pour tout le monde, n'est-ce pas? La puberté s'accompagne de nombreux changements. Parfois, c'est facile. Parfois, c'est difficile. Et l'avantage, c'est qu'il n'est pas nécessaire de passer à travers cette période tout.e seul.e. Beaucoup de gens peuvent nous aider. Voici une liste de personnes à qui tu peux t'adresser pour obtenir de l'aide :

Personnes qui peuvent aider	Façon dont elles peuvent aider

Chen, j'espère que cette lettre t'aidera!

Signature

Consulter un.e adulte

La puberté peut poser des défis. Avoir un.e parent ou un.e adulte en qui on a confiance pour poser des questions ou discuter des préoccupations peut vous aider. Tou.te.s les adultes ont passé à travers tous les changements de croissance. Avoir des parents ou un.e adulte, en qui vous avez confiance et qui font part de leur expérience, vous aidera pendant votre propre expérience au cours de la puberté.

1. Apportez ce document à la maison. Montrez-le à un.e parent, un.e tuteur.rice ou un.e adulte en qui vous avez confiance, et demandez-lui si vous pouvez le remplir ensemble.
2. Choisissez un moment convenable pour poser les questions à l'adulte. Donnez ce document à l'adulte pour qu'elle ou il puisse réfléchir aux questions avant l'entretien.
3. Posez les questions fournies à l'adulte.

Questions

Quels sont les premiers signes que vous avez remarqués lorsque vous avez commencé la période de puberté? Quel âge aviez-vous?

Qu'est-ce qui a été difficile pendant cette période?

Comment avez-vous occupé les parties difficiles de la puberté?

Selon vous, quelle a été la meilleure chose pendant la puberté?

On grandit

**La peau devient
huileuse**

Acné (boutons)

La voix mue

**Des poils poussent sur le
visage**

**Les cheveux deviennent
huileux**

**Des poils poussent sous les
aisselles**

**Des poils poussent sur les
parties génitales**

**Les glandes sudoripares
se développent**

Les seins se développent

Les hanches élargissent

Les épaules élargissent

**Le corps commence à
produire du sperme**

Le pénis grossit

Les testicules grossissent

**Le corps commence à produire
des hormones sexuelles**

Il y a pollution nocturne

(pendant les rêves)

Érections

(le pénis se durcit)

Éjaculation

(sperme qui sort du pénis)

Ovulation

(l'ovule est libéré de l'ovaire)

**Les menstruations
commencent**

**Des sautes d'humeur se
produisent**

Pensées à caractère sexuel

**Sentiments à caractère
sexuel**

Écoulement vaginal

**Intérêt à avoir des rendez-vous
avec une autre personne**

**L'amitié gagne en
importance**

**On se sent parfois seul.e et
confus.e**

**On ressent davantage le
besoin d'être aimé.e**

**On ressent davantage le besoin
d'appartenir à un groupe**

On veut plus d'autonomie

On pense à son identité

**On se préoccupe de
l'apparence**

**On est à la recherche de
nouvelles expériences**

**On assume plus de responsabilités à
la maison ou à l'école**
