



## Composer avec les changements liés à la puberté

### 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, B et H.

### Activités en classe (et leur durée)

---

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Discussion relative à la trousse sur la puberté (20 à 30 minutes)
- C. Feuille de travail Hier, aujourd'hui et demain (20 à 30 minutes)
- D. Collage Le moi en devenir (30 à 45 minutes)
- E. Célébrer le fait de grandir
- F. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements liés à la puberté (15 à 20 minutes)
- G. Entrevue Coin conseils
- H. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

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

## Matériel nécessaire

---

### [Trousse sur la puberté](#)

DOCUMENT DE COURS : Hier, aujourd'hui et demain

[JEU-QUESTIONNAIRE KAHOOT!](#) et CORRIGÉ : Changements pendant la puberté

DOCUMENT DE COURS : Coin conseils

On peut aussi trouver les documents pour les élèves dans le [Carnet de travail pour la 4<sup>e</sup> année](#).

## Renseignements généraux pour le personnel enseignant

---

Savoir qu'il y aura des changements pendant la puberté marque la première étape vers une bonne adaptation à l'adolescence. Apprendre au sujet du corps humain et de la croissance peut aider les élèves à rester en santé, à prendre soin d'elles et d'eux et à prendre de bonnes décisions.

Développer des stratégies d'adaptation positives et une confiance en soi est essentiel au développement des adolescent.e.s. Les discussions sur les changements émotionnels de la puberté, comme les sautes d'humeur, peuvent être intégrées à d'autres leçons d'éducation physique et de bien-être qui traitent des sentiments et des stratégies pour faire face au stress et au changement. Faire part des changements qui se produisent est une bonne façon d'encourager la confiance en soi. Accepter et affronter les changements qui se produisent pendant la croissance demandent de bien se connaître et de dresser un plan personnel pour l'avenir.

### 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.

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](#) 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. Trousse sur la puberté

---

*Cette activité permet aux élèves de déterminer les outils qui pourront les aider à gérer les aspects plus difficiles de la puberté.*

Il existe trois options pour vous procurer les outils dont vous avez besoin pour enseigner cette activité :

- Achetez ou rassemblez des objets pour une trousse sur la puberté en vous servant de la [liste de produits](#). On peut généralement assembler cette trousse pour 20 \$ à l'aide d'articles trouvés dans des magasins à un dollar ou friperies et vous pourrez vous en servir d'année en année et la partager avec des collègues du personnel enseignant d'autres classes.
- Imprimez un exemplaire de la [trousse imagée sur la puberté](#). Envisagez de laminer les pages.
- Empruntez une trousse sur la puberté pour l'utiliser dans votre classe auprès de l'infirmière de l'école ou de l'équipe d'éducation à la santé sexuelle de la zone. Cette option pourrait ne pas être offerte dans votre région.

Familiarisez-vous avec le contenu de la trousse et les sujets de discussion pour chacun des articles avant de commencer l'activité. Cliquez [ici](#) pour imprimer la liste exhaustive des articles et des explications.

1. Distribuez tous les articles ou toutes les photos de la trousse.
2. Donnez aux élèves quelques minutes pour discuter avec leur voisin.e de l'article qui leur a été remis.

3. Demandez à un.e élève de tenir son article ou sa photo et d'expliquer quel est, selon elle ou lui, le lien avec la puberté. Encouragez l'élève à deviner en cas de doute. Encouragez les autres membres de la classe à exprimer leurs propres idées au sujet de l'article.
4. Donnez-leur les renseignements manquants, corrigez les renseignements erronés et répondez aux questions sur chaque article avant de passer au suivant.

## **C. Feuille de travail Hier, aujourd'hui et demain**

---

*Les élèves peuvent avoir besoin d'encouragement pour voir les aspects positifs de la puberté et de la croissance. Imaginer qui elles et ils espèrent devenir fait partie de ce processus.*

1. Distribuez le document de cours **Hier, aujourd'hui et demain**.
2. Demandez aux élèves de le remplir de façon individuelle. Elles et ils peuvent avoir besoin d'aide pour puiser dans leurs souvenirs afin de remplir la colonne Hier et leur imagination pour remplir la colonne Demain. Pour la catégorie Ce à quoi je ressemble, encouragez-les à adopter une vue d'ensemble et à inclure différents aspects comme leur coiffure, leur taille, leur pointure de chaussures ou leurs vêtements préférés.
3. Quand elles et ils ont terminé, demandez-leur d'échanger leurs réponses avec un.e partenaire ou en petit groupe.
4. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes aux élèves :
  - Qu'avez-vous appris sur vous-même?
  - Qu'aimez-vous concernant la personne que vous deviendrez?
  - Qui sont les personnes qui feront partie de votre réseau de soutien à l'école secondaire?

## **D. Collage Le moi en devenir**

---

*Les élèves célèbrent la personne qu'elles et ils deviendront pendant la puberté.*

1. Les élèves rassemblent des photos et des mots qui représentent la personne qu'elles et ils espèrent être en 8<sup>e</sup> année (quand la plupart d'entre elles et eux auront commencé leur puberté) et elles et ils s'en

servent pour faire un collage. Incitez les élèves à rassembler des photos représentant leurs espoirs, objectifs, amis, activités ou habiletés, pas seulement ce à quoi elles et ils pourraient ressembler.

2. Si vous avez effectué l'activité **Hier, aujourd'hui et demain**, les élèves peuvent se servir de leurs réponses comme idées de photos à rassembler.
3. Vous pouvez effectuer des collages à partir de photos de magazines/journaux ou utiliser des photos trouvées en ligne.
4. Si les élèves apportent des photos de la maison, demandez-leur de dresser une liste de ce qu'elles et ils doivent apporter le jour suivant.
5. Quand les élèves ont terminé leur collage, affichez-les dans la classe, avec la permission de chaque élève.

## E. Célébrer le fait de grandir

---

*De nombreuses cultures ont des célébrations qui reconnaissent le passage à la puberté ou le passage à l'âge adulte. Vous souhaitez peut-être visionner un film ou raconter une histoire qui décrit les célébrations de certaines cultures afin d'entamer la conversation.*

1. Demandez aux élèves si elles et ils connaissent des cérémonies ou des traditions que leur famille célèbre, concernant la puberté et le passage de l'enfance à l'âge adulte. Leur demander de parler de ces traditions dans leur famille peut être une bonne activité à faire en devoir.
2. Organisez une séance de remue-méninges en classe pour trouver des événements, des cérémonies, des rituels ou des traditions que les élèves aimeraient célébrer dans leur propre vie, pour marquer la puberté ou le passage à l'âge adulte.

## F. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements liés à la puberté

---

*Ce jeu-questionnaire peut constituer un bon examen ou une bonne conclusion pour cette unité ou un petit divertissement entre d'autres activités. Pour en savoir davantage sur l'utilisation de Kahoot!, consultez [getkahoot.com](https://getkahoot.com) (en anglais).*

1. Ouvrez le jeu-questionnaire Kahoot! : [4<sup>e</sup> année – Changements liés à la puberté](#)

2. En groupe, répondez aux questions du jeu-questionnaire et discutez de vos réponses ensemble. Vous pouvez répondre au jeu-questionnaire de façon individuelle ou en équipes.

## G. Entrevue Coin conseils

---

*Les élèves se servent des connaissances acquises pendant l'activité de la trousse sur la puberté pour répondre à des questions difficiles concernant les façons de gérer la puberté.*

1. Distribuez le document de cours **Coin conseils**.
2. Demandez aux élèves de faire la première étape en classe.
3. Demandez aux élèves d'apporter ce document de cours à la maison et de faire l'étape deux avec un.e adulte en qui elles ou 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.
4. Précisez qu'il ne s'agit pas d'un devoir noté et qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
5. Prenez le temps de passer en revue l'activité au prochain cours en vous servant de questions semblables à celles-ci :
  - Pendant cette activité, qu'avez-vous appris concernant la puberté?
  - Avez-vous trouvé d'autres questions que les jeunes peuvent se poser au sujet de la puberté? Comment pouvons-nous y répondre?

*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.*

## H. 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<sup>e</sup> année :

### Connaissances

- Dans certaines cultures, diverses célébrations soulignent le passage vers la puberté.
- Les adolescents 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.
- Les modifications apportées aux pratiques d'hygiène peuvent comprendre :
  - utiliser un désodorisant ou un antisudorifique
  - se doucher ou prendre un bain plus souvent
  - changer de vêtements fréquemment

### Compréhension

- Les traditions culturelles peuvent marquer le passage de l'enfance à l'âge adulte.
- Les adolescents disposent de sources de soutien durant la puberté.
- La puberté peut nécessiter d'apporter des changements aux pratiques d'hygiène personnelle

### Habilités et procédures

- Explorer comment les transitions vers la puberté sont reconnues dans différentes cultures.
- Reconnaître que, chez les Premières Nations, les Métis ou les Inuits, la transition vers la puberté peut s'accompagner de cérémonies qui appuient le passage en cours à l'âge adulte.

- Nommer les sources crédibles dans la communauté qui aident les personnes à composer avec les changements qui surviennent pendant la puberté.
- Déterminer les pratiques d'hygiène personnelle qu'on doit modifier à mesure que le corps se transforme.



# Hier, aujourd'hui et demain

Remplissez le tableau en fournissant des renseignements à propos de vous. Utilisez votre imagination pour remplir la colonne de la 8<sup>e</sup> année et y indiquer ce qui pourrait être vrai.

	<b>Hier</b> (1 <sup>e</sup> année)	<b>Aujourd'hui</b> (4 <sup>e</sup> année)	<b>Demain</b> (8 <sup>e</sup> année)
<b>Les gens les plus importants dans ma vie</b>			
<b>Mon apparence</b>			
<b>Mes spectacles/films préférés</b>			
<b>Mon objet le plus précieux</b>			
<b>Mon comportement</b>			
<b>Ma pire crainte</b>			

# Coin conseils

Maintenant que vous en avez appris davantage au sujet de la puberté, vous pourriez trouver que vos ami.e.s viennent vous consulter pour toutes sortes de choses. Que direz-vous à vos ami.e.s qui vous posent les questions suivantes?

1. Choisissez trois questions dont vous connaissez la réponse. Écrivez votre réponse dans l'espace fourni à cet effet.
2. Posez les autres questions à un.e parent, un.e tuteur.rice ou un.e adulte en qui vous avez confiance pour obtenir sa réponse. Écrivez la réponse de l'adulte dans l'espace fourni à cet effet.

*Je n'aime pas mes cheveux parce qu'ils sont trop huileux. Que pouvez-vous me suggérer?*

*Dernièrement, je ne m'entends pas aussi bien qu'avant avec mes parents. Que devrais-je faire?*

*Je me sens vraiment mal – mes ami.e.s m'ont dit que je ne sentais vraiment pas la rose (que je puis) après le cours d'éducation physique. Que puis-je faire?*

Nom : \_\_\_\_\_

4<sup>e</sup> année Composer avec les changements liés à la puberté

*J'ai parfois l'impression de ne pas appartenir au groupe. Que devrais-je faire?*

*J'ai beaucoup de boutons au visage. Que devrais-je faire?*

*Parfois, je me sens heureux.euse et l'instant d'après, fâché.e. Pourquoi?*

*Tous mes ami.e.s semblent être en pleine période de puberté, mais pas moi. Je ne me sens pas à ma place et je ne veux pas que l'on me traite comme un.e enfant. Que puis-je faire?*

## **CORRIGÉ : 4<sup>e</sup> année – Jeu-questionnaire sur les changements liés à la puberté**

### **Les bonnes réponses sont en caractères gras.**

1. Parmi les changements physiques liés à la puberté, on compte :
  - Une préoccupation accrue quant à son apparence
  - **Une taille plus grande**
  - Besoin d'appartenance
  - **Apparition de poils à de nouveaux endroits**

Se préoccuper davantage de son apparence et ressentir un besoin d'appartenance sont des changements émotionnels liés à la puberté, et non physiques. Ces quatre changements peuvent survenir à n'importe quel moment pendant la puberté.

2. Parmi les changements émotionnels liés à la puberté, on compte :
  - **Une préoccupation accrue quant à son apparence**
  - Une taille plus grande
  - **Besoin d'appartenance**
  - Apparition de poils à de nouveaux endroits

Grandir et constater l'apparition de poils à de nouveaux endroits sont des changements physiques liés à la puberté, et non émotionnels. Ces quatre changements peuvent survenir à n'importe quel moment pendant la puberté.

3. Que peut-on faire au sujet des odeurs corporelles?
  - **Utiliser un désodorisant ou un produit antisudorifique**
  - **Prendre une douche ou un bain tous les jours**
  - Porter les mêmes vêtements toute la semaine
  - Rien, on ne peut que s'habituer à puier

Il peut être nécessaire d'enseigner aux élèves qu'il est important de laver ses vêtements plus régulièrement et de prendre un bain ou une douche plus fréquemment.

4. Tous les garçons éjaculent pendant les rêves (pollution nocturne) chaque nuit pendant la puberté.
  - Vrai
  - **Faux**

Certaines personnes éjaculent souvent dans leur sommeil, d'autres non. La pollution nocturne désigne une éjaculation de sperme par le pénis pendant qu'une personne dort. Les filles ou les personnes à qui l'on a assigné le sexe féminin pourraient aussi remarquer des écoulements de

leurs organes génitaux pendant le sommeil. Les personnes de tout sexe peuvent avoir un orgasme en dormant.

5. Les pensées et sentiments à caractère sexuel ne commencent qu'après la puberté.
- Vrai
  - **Faux**

Les pensées et sentiments à caractère sexuel commencent généralement pendant la puberté.

6. Si vous avez de l'acné pendant la puberté, ceci pourrait aider :
- arrêter de manger du chocolat
  - **vous laver le visage doucement tous les jours**
  - **utiliser un savon, une lotion ou une crème pour le traitement de l'acné**
  - percer les boutons

Il n'existe aucun lien entre le chocolat et l'acné. Se laver doucement (sans frotter) le visage une ou deux fois par jour avec un savon ou un nettoyant doux peut aider. Les produits contenant du peroxyde de dibenzoyl ou de l'acide salicylique sont conçus pour réduire l'acné et de nombreuses personnes les trouvent efficaces. Percer les boutons peut faire empirer l'acné et causer des cicatrices.

7. Commencer ses menstruations :
- signifie que l'on est maintenant adulte
  - **est une étape du développement**
  - signifie qu'il est temps d'avoir un enfant
  - **n'est pas quelque chose de honteux**

Les menstruations sont normales et naturelles et elles font partie de la croissance. Prétendre que les menstruations sont quelque chose de honteux ou de gênant n'est ni sain ni utile.

8. Se sentir seul.e et confus.e à l'occasion est un sentiment commun pendant la puberté.
- **Vrai**
  - Faux

Il peut être facile de ne s'attarder qu'aux changements physiques liés à la puberté étant donné qu'ils sont si facilement perceptibles. Mais les changements émotionnels peuvent être plus stressants pour de nombreuses personnes, qui peuvent ainsi avoir besoin d'un soutien plus important pour y faire face.

9. Qui rapetisse pendant la puberté?

- Tout le monde
- **personne**

Bien que certains enfants puissent se demander quand elles et ils grandiront, dans le cas où leur puberté survient plus tard que celle de leurs ami.e.s, on peut leur expliquer que tout le monde finit par grandir à la puberté.

10. Qui commence à avoir un intérêt pour les rendez-vous avec d'autres personnes pendant la puberté?

- Tout le monde
- personne
- **Certaines personnes**

Ce n'est pas tout le monde qui commence à avoir un intérêt pour les rendez-vous. Pour certaines personnes, cela peut commencer avant la puberté, pour d'autres, après, et d'autres encore ne s'intéressent jamais aux rendez-vous. Pour les personnes qui y sont intéressées, il est normal de vouloir avoir des rendez-vous avec des personnes de genre différent. Certaines personnes sont certaines de leur orientation sexuelle à cet âge, d'autres non.