

Nom : _____



4^e année

Carnet de travail sur la santé sexuelle

Table des matières

Parler de notre corps

On me dit que je suis en pleine période de puberté

Bonjour Chen

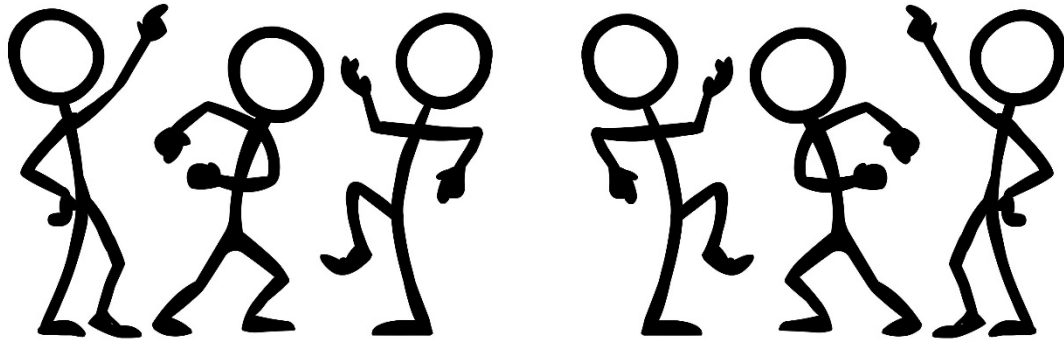
Consulter un adulte

Hier, aujourd'hui et demain

Coin conseils



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.

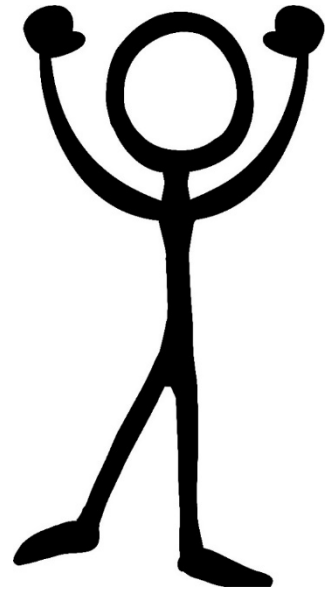
Cependant, il y a des changements qui me plaisent moins. Comme la mauvaise odeur du corps. La première fois que je l'ai remarquée, je pensais avoir une maladie ou autre. Je me rends maintenant compte que l'odeur n'est pas trop forte, à condition que je me lave et que je me serve de déodorant.

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?

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^e année et y indiquer ce qui pourrait être vrai.

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

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^e 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?