



Résultats d'apprentissage

B-7.3 Examiner le processus de procréation de l'être humain et reconnaître les malentendus liés au développement sexuel

B-7.2 Examiner les aspects de la propreté et des soins personnels et évaluer les incidences de la publicité relative aux soins personnels et aux produits de beauté sur les choix et les habitudes en matière de soins personnels

B-7.10 Décrire et montrer des manières d'être en sécurité à la maison et ailleurs

Cette leçon porte sur tous les objectifs particuliers énumérés ci-dessus. Avant d'enseigner le programme sur la sexualité humaine (objectifs **en caractères gras et en italique**), les écoles doivent transmettre un avis aux parents qui précise les objectifs d'apprentissage, les sujets à l'étude et les ressources.

Méthode d'utilisation

Ce plan de leçon comprend de nombreuses activités visant à obtenir les résultats 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 G.

Activités en classe (et leur durée)

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Révision des changements liés à la puberté (20 à 30 minutes)
- C. Composer avec les changements liés à la puberté (30 à 45 minutes)
- D. Jeu de rôle sur la puberté (40 à 60 minutes)

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

- E. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements liés à la puberté (15 à 20 minutes)
- F. Entrevue « Quand tu avais mon âge »
- G. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Matériel nécessaire

FICHES : Changements pendant la puberté

DOCUMENT DE COURS : Jeu de rôles sur la puberté

[JEU-QUESTIONNAIRE KAHOOT](#) et CORRIGÉ : 7^e année – Changements liés à la puberté

DOCUMENT DE COURS : Quand tu avais mon âge

Publicité pour les produits de toilette / cosmétiques

Renseignements généraux pour les enseignants

La puberté est une période de nombreux changements. Ces changements peuvent provoquer de l'anxiété s'ils surviennent sans explications ou sans soutien. Le thème de la puberté est abordé de façon détaillée dans les résultats attendus du programme d'éducation physique et de bien-être de 4^e, de 5^e et de 6^e année, mais les élèves pourraient bénéficier d'une révision des concepts. En outre, comprendre les changements liés à la puberté forme une excellente base pour comprendre la reproduction sexuée, l'estime de soi, l'image corporelle positive, la prise de décisions relatives à l'activité sexuelle et l'abstinence. Cela favorise également la compréhension de concepts qui seront abordés dans les années suivantes, comme les infections transmissibles sexuellement et le contrôle des naissances.

Pour obtenir des renseignements plus détaillés sur les changements qui surviennent pendant la puberté, consultez les plans de leçon pour la [4^e année](#).

Les élèves vivent dans un monde rempli de messages publicitaires. Cette leçon peut les aider à prendre conscience du langage et des techniques utilisés par les annonceurs et à comprendre les répercussions de leurs propres décisions.

Méthodes publicitaires

Vous voudrez peut-être présenter certaines des techniques publicitaires suivantes pendant la discussion pour l'activité C :

1. Effet boule de neige : tout le monde le fait / l'achète / s'en sert.
2. Effet vedette : une personne célèbre déclare qu'elle utilise le produit ou qu'elle le recommande.

3. Association : un produit est associé à certains types de personnes, d'activités ou d'endroits. Le message suggère une association avec la richesse, la beauté, le plaisir, l'aventure, etc. pour provoquer une réaction émotionnelle chez le public cible.
4. Omission : certains faits concernant le produit ne sont pas présentés.
5. Répétition : dire le même message à maintes reprises.
6. Effet dimension : donner l'impression qu'un produit est plus petit ou plus gros qu'il ne l'est en réalité.
7. Dénigrement : rendre un produit plus attrayant en dénigrant les concurrents.
8. Mots ambigus : insinuer une promesse en utilisant des mots comme « combat », « aide », « généralement », « fortes chances » et « pratiquement ».
9. Promotions : encourager les achats en utilisant des bons-rabais, en organisant des jeux avec des prix à remporter ou en offrant des cadeaux avec les achats.
10. Ingrédients magiques : suggérer qu'une nouvelle découverte ou un ingrédient extraordinaire rend le produit exceptionnellement efficace ou meilleur que celui des concurrents.
11. Avant-garde : suggérer que l'utilisation d'un produit signifie que le client est un chef de file ou en avance sur son époque.
12. Compliments : faire des compliments au client, p. ex., les annonces pour produits cosmétiques qui affirment « Parce que vous le valez bien ».
13. Gens ordinaires : faire appel au désir d'appartenance, en montrant que des gens ordinaires se servent du produit.
14. Faits et statistiques : utiliser des nombres, exemples réels et statistiques pour faire des allégations au sujet du produit (p. ex. trois sur quatre dentistes sont d'accord pour dire que...).

Langage inclusif

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans les plans de leçons, on utilise [un langage inclusif](#) (en anglais) pour inclure tou.te.s 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 d'autres, 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, agendre 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. Révision des changements liés à la puberté

Les élèves passent en revue les changements qui surviennent pendant la puberté et déterminent les malentendus associés au développement sexuel. 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. Écrivez les en-têtes suivants au tableau :
 - Changements physiques
 - Changements sociaux
 - Changements émotionnels
2. Distribuez une carte **Changements pendant la puberté** à chacun des élèves jusqu'à ce que toutes les fiches aient été distribuées.
3. Donnez aux élèves quelques minutes pour discuter avec leur voisin de la fiche qui leur a été remise.
4. Demandez aux élèves de poser leur fiche sous la catégorie de changement lié à la puberté.
5. Passez en revue l'emplacement des fiches avec la classe et apportez des corrections au besoin.

Réponses

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

6. Demandez à la classe de faire un exercice de remue-méninges afin de trouver les changements qui ne figurent pas dans ces listes. Ajoutez-les au bas des listes. Si certaines idées suggérées par les élèves de la classe sont des mythes ou des renseignements inexacts, assurez-vous de rectifier les malentendus.
7. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :

À quel endroit ou par qui avez-vous entendu parler des changements associés à la puberté?

- Amis
- Membres de la famille
- École
- Médias (p. ex., Internet, magazines, télévision)

D'où proviennent les malentendus au sujet des changements liés à la puberté?

- De pairs ou de membres de la famille mal informés
- De médias mal informés

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant les changements liés à la puberté, à qui pouvez-vous parler pour obtenir des renseignements exacts?

- Assurez-vous que les élèves nomment des sources fiables comme des parents, des enseignants, un adulte de confiance, un conseiller pédagogique, des médecins ou des infirmières.

C. Composer avec les changements liés à la puberté

Cette activité permet aux élèves de déterminer les outils qui pourront les aider à gérer les aspects plus difficiles de la puberté. La seconde partie de cette activité exige une préparation supplémentaire pour rassembler les annonces des produits qui se trouvent dans la trousse sur la puberté. Il peut s'agir d'annonces imprimées que l'on trouve dans les revues, les journaux ou les circulaires, d'annonces en ligne ou d'annonces télévisées.

1. Rassemblez les objets pour une trousse sur la puberté en vous servant de la [liste](#) ou imprimez un exemplaire de la [trousse sur la puberté en photos](#) (en anglais).
2. Distribuez les articles/photos de la trousse aux élèves de la classe et demandez à chacun d'entre eux d'expliquer quel est, à son avis, le lien avec la puberté.
3. Donnez-leur les renseignements manquants ou dissipez tout malentendu au sujet des articles, au besoin.

4. Montrez aux élèves certaines annonces pour les produits qui se trouvent dans la trousse sur la puberté, comme le déodorant, les produits hygiéniques et le shampoing.
5. Posez les questions suivantes à vos élèves afin de susciter la discussion :
 - Quel message est véhiculé directement dans l'annonce?
 - Que ne dit-on pas au sujet du produit?
 - Qu'est-ce que l'annonce tente de suggérer au sujet du produit ou des personnes qui l'utilisent?
 - À qui l'annonce s'adresse-t-elle?
 - L'annonce représente-t-elle fidèlement le produit et la façon dont on l'utilise?
 - Comment ces annonces influencent-elles vos choix de produits?

D. Jeu de rôle sur la puberté

L'activité de jeu de rôle suivante permettra aux élèves d'examiner le développement sexuel et de reconnaître certains des malentendus associés au développement sexuel.

1. Si vous ne venez **pas** tout juste de réaliser l'activité B, affichez une liste des changements qui surviennent à la puberté ou faites une séance de remue-méninges en classe pour dresser cette liste.
2. Expliquez aux élèves qu'ils devront créer et présenter un court jeu de rôle au sujet des changements liés à la puberté.
3. Divisez les élèves en petits groupes de trois ou cinq élèves.
4. Distribuez le document de cours **Jeu de rôles sur la puberté**. Passez-le rapidement en revue pour vous assurer que les élèves comprennent bien le processus de planification et de répétition.
5. Donnez le temps aux groupes de planifier et de répéter leurs jeux de rôles. Circulez entre les groupes et offrez des conseils au besoin.
6. Vous pourriez demander à chaque groupe de présenter son jeu de rôle au reste de la classe ou tout simplement de vous le présenter pendant que les autres groupes répètent le leur.
7. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
 - Qu'avez-vous ressenti en regardant/préparant/présentant ces jeux de rôle?
 - Comment vous sentiez-vous vis-à-vis chacun des personnages? Pourquoi?
 - Quels stéréotypes sont ressortis?

Certains élèves pourraient se sentir mal à l'aise ou gênés à l'idée de présenter leur jeu de rôle devant la classe. Vous pourriez leur offrir une solution de rechange, p. ex., écrire un scénario complet et le remettre ou demander à l'un des membres du groupe de lire le scénario à voix haute au reste de la classe.

E. 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 le site kahoot.com (en anglais).

1. Ouvrez le jeu-questionnaire Kahoot! : [7^e 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.

F. Entrevue « Quand tu avais mon âge »

Même si les jeunes gens remettent souvent en question les idées de leurs parents, ils veulent connaître leur opinion et leurs valeurs. Des études montrent que les adolescents voient leurs parents, et non les vedettes, comme des modèles de rôle en ce qui a trait à la sexualité et à la santé sexuelle. Nombreuses valeurs personnelles sont acquises ou sont développées à la maison. Cette activité invite les élèves à discuter de ces sujets avec leur famille et encourage un dialogue ouvert à la maison.

1. Distribuez aux élèves le document de cours **Quand tu avais mon âge** qui sera à remplir à la maison.
2. Expliquez aux élèves qu'ils peuvent remplir le document en posant les questions à un parent, un tuteur ou un adulte en qui ils ont confiance.
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. Permettez aux élèves de travailler en équipe ou en petits groupes pour dresser une liste de questions qu'ils aimeraient poser à un adulte de confiance au sujet de leur expérience d'adolescent, puis demandez-leur de sélectionner les trois meilleures questions à utiliser. Si le temps le permet, les groupes pourraient faire part de leurs choix de questions à toute la classe.
5. Prévoyez du temps pour discuter de cette activité au prochain cours.

Rappelez-vous que les élèves n'ont pas tous les mêmes chances en ce qui a trait à des discussions franches avec leur famille ou les autres adultes dans leur vie. Bien qu'il soit préférable que les élèves fassent ce devoir en

compagnie d'un parent ou d'un tuteur en qui ils ont confiance, cela pourrait ne pas être possible. Soyez attentifs aux besoins de vos élèves.

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?

Évaluation des élèves

Pendant le cours, les élèves ont-ils :

Connaissances :

- reconnu les changements physiques, sociaux et émotionnels qui surviennent durant la puberté?
- déterminé les malentendus associés au développement sexuel?
- reconnu les bonnes sources d'information et de soutien pour faire face à la puberté?
- déterminé les répercussions des annonces sur leurs choix personnels?

Compétences :

- cherché les bonnes sources d'information et de soutien auprès de sources de confiance?
- demandé du soutien?

- participé aux discussions en classe et démontré des aptitudes appropriées d'écoute et de communication?

Attitudes :

- reconnu l'importance des systèmes de soutien durant la puberté?
- accepté que l'hygiène, la propreté et les soins personnels sont nécessaires?

Jeu de rôles sur la puberté

Avec votre groupe, vous devez planifier, répéter et présenter un jeu de rôle sur la puberté. Suivez les directives suivantes pour vous aider.

- Optez pour un des scénarios suivants ou créez votre propre scénario :
 - Deux amis discutent de la puberté
 - Une visite chez le médecin
 - Un cours d'éducation sexuelle
 - Autre : _____
- Choisissez un titre pour votre jeu de rôles.
Titre : _____
- Chaque membre du groupe doit choisir un rôle à jouer. Chacun doit faire une interprétation. Si un membre du groupe n'aime pas faire des présentations, créez un rôle qui parle peu ou pas du tout (p. ex., une infirmière qui fait entrer un patient dans la salle d'examen). Rappelez-vous que ce sont les efforts du groupe qui sont évalués et non les interprétations individuelles! Inscrivez la distribution ici :

Nom de l'élève	Rôle	Courte description

Nom : _____

4. Parmi les changements associés à la puberté inscrits au tableau, choisissez-en cinq et une source d'appui ou d'aide pour composer avec la puberté à inclure dans votre jeu de rôle. Inscrivez-les ici :

Changement 1 associé à la puberté :	
Changement 2 associé à la puberté :	
Changement 3 associé à la puberté :	
Changement 4 associé à la puberté :	
Changement 5 associé à la puberté :	
Source de soutien	

5. Travaillez ensemble pour planifier votre jeu de rôle. Il n'est pas nécessaire d'écrire un scénario complet. Vous pouvez inscrire les événements importants qui doivent se produire et les dialogues à inclure.
6. Répétez votre jeu de rôle au moins trois fois.
7. Présenter votre jeu de rôle.

CORRIGÉ : 7^e année – Jeu-questionnaire sur les changements liés à la puberté

Les bonnes réponses sont en caractères gras.

1. Trois changements qui surviennent pendant la puberté :

- **Poussée des poils, poussée de croissance, mue de la voix**
- **Développement des seins, pollution nocturne, hanches plus larges**
- Vouloir s'intégrer, peau grasse, recherche de nouvelles expériences,
- **Menstruations, ovulation, éjaculation**

Vouloir s'intégrer est un changement émotionnel lié à la puberté. La recherche de nouvelles expériences est un changement social.

2. Un changement social qui survient pendant la puberté :

- **Préoccupation accrue quant à son apparence**
- Mue de la voix
- Poussée des poils pubiens
- **On ressent davantage le besoin d'être aimé et d'appartenir à un groupe**

La mue de la voie et la poussée des poils pubiens sont des changements physiques, et non émotionnels.

3. À qui surviennent les changements suivants pendant la puberté : mue de la voix, acné et sautes d'humeur?

- Tout le monde
- **Certaines personnes**
- Personne

On croit souvent que la mue de la voix ne survient que chez les garçons, et que les sautes d'humeur, chez les filles. En fait, elles peuvent survenir chez n'importe qui. Ce n'est pas tout le monde qui vit tous les changements physiques, sociaux et émotionnels qui peuvent survenir pendant la puberté.

4. Les personnes qui ont un pénis ont des érections parce qu'elles pensent tout le temps au sexe.

- Vrai
- **Faux**

5. Les adolescents font de l'acné parce qu'ils ne se lavent pas assez souvent.

- Vrai
- **Faux**

L'acné est fréquente chez les enfants et les adolescents parce que la puberté entraîne la production par le corps d'une grande quantité d'huile qui peut bloquer les pores.

6. Porter du déodorant aide à prévenir les odeurs corporelles qui sont associées à la puberté.

- **Vrai**

- Faux

Les odeurs corporelles font partie de la puberté pour tout le monde en raison du développement des glandes sudoripares.

7. Avoir des pensées et des sentiments à caractère sexuel signifie qu'il faut commencer à sortir avec quelqu'un.

- Vrai
- **Faux**

Avoir des pensées ou des sentiments à caractère sexuel fait partie du cours normal de la puberté, mais ce n'est pas tout le monde qui choisit d'agir en fonction d'eux. Chaque personne devient prête pour des relations amoureuses à différents moments, tout comme les changements physiques liés à la puberté commencent à des moments différents.

8. Une personne qui a atteint la puberté est prête à avoir des relations sexuelles.

- Vrai
- **Faux**

Devenir actif ou active sexuellement est une grande décision et être prêt(e) pour l'activité sexuelle va beaucoup plus loin que le simple fait d'être développé(e) physiquement. Les valeurs d'une personne, sa relation avec son ou sa partenaire et la compréhension des risques et des conséquences liés à l'activité sexuelle contribuent toutes à la préparation pour l'activité sexuelle.

9. Les émissions télévisées et les films dressent un portrait réaliste de la puberté.

- Je suis d'accord
- Je ne suis pas d'accord
- Je suis d'accord et pas d'accord
- Je ne sais pas

Aucun point ne sera attribué pour cette question, elle n'a pour objectif que de stimuler la discussion et toutes les réponses pourraient être correctes.

Quand tu avais mon âge

À certains moments, vous pourriez croire que vous êtes la seule personne à vous ressentir ce que vous ressentez. Il peut être utile de se rappeler que tout le monde doit, à un moment ou un autre, passer par la puberté. Bien que chaque génération d'adolescents ait ses préoccupations qui lui sont propres, certains des sentiments et des expériences sont les mêmes pour tous les adolescents. Vous êtes-vous déjà demandé à quoi a ressemblé la puberté pour un parent, un tuteur ou un autre adulte de confiance dans votre vie?

En classe

1. Travaillez avec un partenaire ou en petit groupe pour dresser une liste de questions à poser à un parent, un tuteur ou un adulte de confiance pour savoir à quoi ressemblait leur vie quand ils étaient adolescents.
2. Dans la liste, choisissez les trois meilleures questions – celles qui vous intéressent le plus et celles qui sont plus susceptibles d'encourager l'adulte à vous parler en toute confiance.
3. Inscrivez ces trois questions dans les espaces prévus à cet effet. Demandez à votre enseignant de revoir les questions avant de rentrer à la maison.

À la maison

1. Montrez ce document à un parent, un tuteur ou un adulte en qui vous avez confiance, et demandez-lui si vous pouvez le remplir ensemble.
2. Prévoyez au moins une demi-heure pour l'entretien. Donnez ce document à l'adulte pour qu'il puisse réfléchir aux questions avant l'entretien.
3. Posez les questions fournies à l'adulte.

Question 1 :

Question 2 :

Question 3 :

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**
