



### Résultats d'apprentissage

**B–8.3 Reconnaître et accepter que le rythme de développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre**

**B–8.4** Élaborer des stratégies personnelles pour faire face aux pressions visant à avoir un certain style ou un certain mode de vie; ex. : accepter son apparence comme elle l'est, s'accepter et s'afficher comme francophone/ minoritaire

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, C et F.

### 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. Empreintes (15 à 20 minutes)
- C. Jeux de rôle sur comment composer avec les changements liés à la puberté (30 à 45 minutes)
- D. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements liés à la puberté (20 à 25 minutes)
- E. Entrevue Consulter un adulte
- F. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

## Matériel nécessaire

---

FICHES : Personnages des jeux de rôle

[JEU-QUESTIONNAIRE KAHOOT!](#) et CORRIGÉ : 8<sup>e</sup> année –  
Composer avec les changements liés à la puberté

DOCUMENT DE COURS : Consulter un adulte

MATÉRIEL : Papier de diverses couleurs, ciseaux

## Renseignements généraux pour les enseignants

---

### 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 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 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.

### Puberté

La puberté est une période de croissance et de développement rapide. Chaque personne vit ces changements de façon unique. Parfois, les différences entre les élèves de la même classe de huitième année sont incroyables. Il est important d'aider les élèves à comprendre et accepter que ces différences sont normales et de les encourager à accepter leur propre développement physique, émotionnel, sexuel et social.

*Pour de plus amples renseignements sur les changements liés à la puberté, consultez les plans de leçons pour la [4<sup>e</sup> année](#) ou la [7<sup>e</sup> année](#).*

## Changements typiques pendant la puberté

| Type de changement  | Changement  |
|---|---|
| <b>Social</b>   | <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>   |
| <b>Émotionnel</b>   | <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><b>Physique</b></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 femelles / 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> |

## 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. Empreintes

---

Cette activité donne aux élèves l'occasion de visualiser chaque personne en tant qu'individu et leur permet d'accepter le fait que les différences entre chacun sont à prévoir.

1. Demandez aux élèves de choisir une feuille de papier de couleur.
2. Demandez aux élèves de tracer le contour de leur chaussure sur la feuille. Cette étape peut être exécutée seule ou avec un partenaire.
3. Demandez aux élèves de découper leur empreinte.
4. Demandez aux élèves d'écrire en grosses lettres le mot « Moi » sur leur empreinte.
5. Encouragez les élèves à écrire des mots qui les décrivent sur le tracé de leurs empreintes, en plus petits caractères. Incitez-les à utiliser des mots pour décrire différents aspects d'eux-mêmes, pas seulement leur apparence.
6. Déterminez un endroit dans la classe où chaque élève affichera son empreinte terminée.
7. Demandez aux élèves de songer aux questions suivantes, mais de ne pas y répondre à voix haute :
  - **Vous demandez-vous parfois si vous paraissez aussi bien ou mieux qu'une autre personne?**
  - **Comparez-vous vos notes à celles d'un autre élève de votre classe?**
  - **Comparez-vous ce que vous avez avec ce qu'une autre personne a?**
  - **Regardez-vous parfois la photo d'une autre personne pour vous comparer à elle?**
8. Demandez aux élèves de remarquer comment ils se sentent quand ils pensent à ces questions. Expliquez-leur que les scientifiques croient que nous nous comparons aux autres quand nous ne sommes pas capables de nous évaluer nous-mêmes ou d'évaluer nos opinions ou nos capacités.

9. Demandez aux élèves de la classe de faire part de leur opinion au sujet des questions suivantes. On a inscrit certaines réponses possibles ci-dessous.

**Le fait de se comparer à d'autres constitue-t-il une pratique saine ou malsaine? Pourquoi?**

- Il arrive parfois que se comparer à d'autres personnes puisse être source de motivation ou d'inspiration. Cependant cela peut mener une personne à avoir des sentiments négatifs à son égard.

**Qu'est-ce qui fait que les gens se sentent bien dans leur peau?**

- Faire une chose correctement
- Être gentils, aimables ou attentionnés
- Faire des activités agréables
- Avoir une famille ou des amis qui vous soutiennent

**Que peuvent faire les gens pour mieux se sentir dans leur peau?**

- Vivre de nouvelles expériences
- Travailler fort pour accomplir des tâches qu'ils aiment
- Apprendre de leurs échecs
- Être fiers de leur succès
- Faire une pause des médias sociaux et de la technologie
- Évaluer ce à quoi on se compare – s'il s'agit d'une photo, il y a de fortes chances qu'elle ne soit pas vraie
- Se concentrer sur soi-même et ne se comparer qu'à soi-même
- Se concentrer sur ce que l'on a fait ou appris et sa propre évolution
- Se laisser inspirer ou motiver par les personnes qui sont « meilleures » que soi
- Être reconnaissant de ce que l'on a au lieu de se concentrer sur ce que l'on n'a pas
- Pratiquer des techniques de pleine conscience

**Que peuvent faire les gens pour aider les autres à mieux se sentir dans leur peau?**

- Leur faire des compliments sincères
- Être gentils, aimables et attentionnés

## C. Jeux de rôle sur comment composer avec les changements liés à la puberté

---

*Les élèves étudieront différentes façons de composer avec les changements liés à la puberté et comment les personnes vivent ces changements à des périodes différentes que leurs pairs.*

1. Divisez les élèves en groupe de deux ou trois.
2. Donnez à chaque groupe un ensemble de fiches **Personnages des jeux de rôle**. Chaque élève prend une des fiches et la remplit. Pour les groupes de deux, les deux élèves peuvent travailler ensemble pour remplir la troisième fiche.
3. Donnez le temps aux élèves d'inscrire les renseignements demandés sur leur fiche. Ils devraient énumérer au moins deux éléments dans chacune des sections. Rappelez aux élèves qu'ils jouent le rôle d'un personnage et qu'ils n'ont pas besoin d'inscrire des renseignements personnels.
4. Demandez au groupe de créer une mise en scène pour raconter l'histoire de ces trois amis et des changements qu'ils vivent à la puberté. Pendant la mise en scène, chacun des élèves doit mentionner au moins trois éléments qu'il a écrits sur sa fiche. Faites le tour de la classe pour écouter les conversations des élèves.
5. Demandez à chaque groupe de présenter sa mise en scène pendant que les autres groupes répètent la leur.
6. En groupe, passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
  - Comment pouvez-vous gérer le sentiment d'être différent de vos amis?
  - Quel rôle les taquineries et l'intimidation jouent-elles à la puberté?
  - Comment les jeunes peuvent-ils s'entraider pour composer avec la puberté? Faites-vous cela? Justifiez votre réponse.

## D. 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](https://kahoot.com) (en anglais).*

1. Ouvrez le jeu-questionnaire Kahoot! : [8<sup>e</sup> année – Les 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.

## E. Entrevue Consulter un adulte

---

*Les élèves font une entrevue auprès d'un adulte en qui ils ont confiance pour en savoir davantage sur une période de sa vie pendant laquelle il ou elle avait de la difficulté parce qu'il ou qu'elle se comparait à d'autres et ainsi avait de la difficulté à gérer la situation.*

*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 conscient des besoins de vos élèves et reconnaissez que ce ne sera peut-être pas toujours possible pour eux de réaliser cette tâche.*

*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.*

1. Invitez les élèves à faire une entrevue avec un parent, un tuteur ou tout autre adulte en qui ils ont confiance en se servant des questions dans le document de cours **Consulter un adulte**.
2. Au prochain cours, demandez aux élèves de discuter de la question suivante :
  - Qu'avez-vous appris sur la façon de composer avec les émotions difficiles?

## F. 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 que les personnes vivent la puberté à des moments et des rythmes différents?

### Compétences :

- exprimé leurs qualités positives et celles des autres?

### Attitudes :

- compris que chaque personne est unique?
- accepté qu'il est normal de constater des différences entre chaque personne?
- compris qu'il est normal que les adolescents vivent leur développement pendant la puberté à des rythmes différents?





---

**Rôle A**

Ta puberté a commencé en 4<sup>e</sup> année et est presque terminée. C'était difficile d'être le plus grand / la plus grande en 5<sup>e</sup> année, mais tu as remarqué que plusieurs autres élèves te rattrapent tranquillement.

Les changements que tu aimes le plus à propos de toi-même sont :

Les changements pour lesquels tu t'es fait taquiner sont :

Tu aimerais que :

---

**Rôle B**

Ta puberté a commencé l'an dernier. Tu commençais à te demander quand cela allait arriver, mais maintenant, tu es généralement content(e).

Les plus grands changements que tu as remarqués jusqu'à maintenant sont :

Tu es inquiet(e) que les autres élèves te taquent au sujet des changements suivants :

Tu te demandes si :

---

**Rôle C**

Ta puberté n'a pas encore commencé. Tu n'aimes pas avoir l'impression que tu es encore un(e) enfant, mais tu sais qu'il n'y a rien que tu puisses faire pour accélérer le début de la puberté.

Les changements auxquels tu as le plus hâte sont les suivants :

Tu as remarqué que les autres jeunes se font taquiner au sujet de ce qui suit :

Tu espères que :

---

## **CORRIGÉ : 8<sup>e</sup> année – Jeu questionnaire sur la façon de composer avec les changements liés à la puberté**

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

1. La prise de taille en hauteur est un changement courant à la puberté.

- **Vrai**
- Faux

Il s'agit d'un changement physique lié à la puberté.

2. La pousse des poils à de nouveaux endroits est un changement courant à la puberté.

- **Vrai**
- Faux

Il s'agit d'un changement physique. Il peut s'agir des aisselles, des parties génitales, du visage ou des jambes.

3. Le désir d'indépendance est un changement courant à la puberté.

- **Vrai**
- Faux

Il s'agit d'un changement social lié à la puberté.

4. Est-ce normal pour beaucoup de filles d'être plus grandes que beaucoup de garçons en 8<sup>e</sup> année?

- **Oui, car les filles commencent souvent leur puberté un peu plus tôt.**
- Non, les garçons sont toujours plus grands que les filles.

L'âge moyen du début de la puberté se situe entre 8 et 14 ans, de sorte qu'une classe moyenne de 8<sup>e</sup> année comprendra des enfants qui viennent de commencer leur puberté et d'autres qui l'ont commencée il y a un certain temps. Les garçons, en tant que groupe, sont en moyenne plus grands à la fin de la puberté, mais cela ne nous dit rien sur la taille qu'une personne a ou aura.

5. Est-ce mieux d'entrer dans la période de puberté tôt ou tard?

- Mieux plus tôt
- Mieux plus tard
- **Aucun moment n'est meilleur qu'un autre**

La différence des changements du corps n'est pas quelque chose qui peut être jugé bon ou mauvais. Personne n'a le contrôle sur la période pendant laquelle les changements liés à la puberté se dérouleront ni la façon dont cela se déroulera. Tout comme la couleur de nos yeux et à la vitesse à laquelle poussent vos cheveux, Même s'il vous semblerait plus facile de changer en même temps ou de la même façon que vos amis, les différences sont normales et nécessaires. Elles font tout simplement partie de la vie.

6. Si vous commencez votre puberté plus tôt, vous finirez par :
- être plus petit que tout le monde.
  - être plus grand que tout le monde.
  - être exactement pareil à tout le monde.
  - **qui sait? Le moment auquel vous commencez votre puberté n'influence pas votre taille.**

Quand et comment nous grandissons sont des étapes incontrôlables qui sont déterminées par les gènes et les hormones. Que vous fassiez votre poussée de croissance plus tôt ou plus tard ne changera en rien la taille que vous atteindrez plus tard.

7. Le moment auquel vous commencez votre puberté est déterminé par :
- la quantité d'épinards que vous mangez.
  - **vos gènes et vos hormones.**
  - votre couleur de cheveux.
  - le nombre d'extensions des bras que vous pouvez faire.

Le commencement de la puberté est généralement déterminé par vos gènes et hormones qui disent à votre corps et à votre cerveau quand commencer à libérer les hormones qui lancent la puberté. Certaines personnes prennent des inhibiteurs de puberté (en anglais) qui retardent le début de la puberté.

8. Pendant la puberté, les glandes sébacées et sudoripares deviennent plus actives, ce qui signifie :
- **que l'odeur corporelle augmente.**
  - **qu'il faut prendre une douche/un bain plus souvent.**
  - **le déodorant est nécessaire.**
  - **qu'il faut se laver les cheveux plus souvent.**

Tous ces changements sont communs chez les gens à la puberté.

9. Il est tout à fait acceptable de taquiner quelqu'un au sujet de ses changements corporels liés à la puberté.
- Vrai
  - **Faux**

Personne ne peut contrôler les changements physiques qu'il ou elle vit à la puberté. La plupart des enfants se sentent un peu maladroits ou drôles quand certaines parties de leur corps grandissent plus rapidement que d'autres. Une journée, vous pouvez regarder dans le miroir et aimer les changements que vous constatez et, le lendemain, ne pas être aussi content à leur sujet. Votre corps continue de se transformer à la puberté et, pendant un certain temps, votre apparence physique pourrait être très différente de ce à quoi vous ressemblerez plus tard. Au lieu de juger votre apparence ou de vous en soucier, tentez plutôt de vous laisser émerveiller par les changements qui se produisent dans votre corps pendant votre croissance. Il n'est jamais acceptable de se moquer d'une personne en raison de son apparence physique.

10. Les gens ont souvent du mal à faire face aux changements sociaux et émotionnels de la puberté.
- **Vrai**
  - Faux

Gérer les sautes d'humeur, les conflits avec les parents ou ne plus savoir comment s'intégrer dans le monde peut être bien plus difficile que quelques boutons ou apprendre à se raser. Les autres personnes ne voient pas toujours les changements sociaux ou émotionnels que vous traversez. Le sentiment d'être le seul·e à faire face à tous ces défis peut rendre les changements encore plus difficiles. Chaque personne vit la puberté différemment, mais le fait de s'adresser à des ami·e·s, à la famille ou à d'autres adultes qui vous appuient peut être d'une grande aide.

# Consulter un adulte

## Directives

1. Apportez ce document à la maison. Montrez-le à un parent, un grand-parent, un tuteur, un membre de la famille ou un adulte avec qui vous vous sentez en confiance. 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. Procédez à l'entretien en posant les questions fournies.

## Questions

Parlez-moi d'une occasion où vous vous êtes senti mal à l'aise ou inférieur par rapport à d'autres personnes.

Qu'avez-vous fait pour vous sentir mieux dans votre peau dans cette situation?