

9^e année

Composer avec les changements liés au développement



Résultats d'apprentissage

B-9.3 Avoir recours à diverses stratégies d'adaptation lorsque les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent; ex. : réflexions d'autopersuasion positives

Activités en classe (et leur durée)

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

- Règles de base (5 à 10 minutes)
- Élaboration de stratégies visant à composer avec les changements liés au développement (30 à 45 minutes)
- Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Renseignements généraux pour les enseignants

La puberté est une période de très grands changements et chaque personne change à un rythme qui lui est propre. Les différences sur le plan physique, émotionnel, sexuel et social des personnes peuvent causer des difficultés. En 7^e année, les élèves en apprennent davantage sur les changements liés à la puberté et, en 8^e année, sur l'acceptation des différences entre les personnes à la puberté. La présente leçon se concentre sur l'utilisation de stratégies qu'une personne peut mettre en pratique pour composer avec les sentiments négatifs associés à son développement physique, émotionnel, sexuel et social.

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 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, 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. Élaboration de stratégies visant à composer avec les changements liés au développement

Les élèves trouvent des stratégies saines pour composer avec les changements physiques, émotionnels, sexuels et sociaux liés au développement qui surviennent à un rythme différent d'une personne à l'autre.

1. Demandez aux élèves de trouver des exemples de cas où les jeunes ont des problèmes liés aux changements liés au développement qui surviennent à un rythme différent d'une personne à l'autre. Par exemple :
 - recevoir des messages ou des textos de nature romantique, mais ne pas encore être prêt(e) à avoir une relation amoureuse
 - être la plus petite personne de la classe et ne pas être accepté(e) dans l'équipe de basketball
 - avoir un(e) ami(e) qui est maintenant davantage intéressé(e) par ses relations amoureuses que par ses amis

- faire des présentations en classe quand sa voix mue de façon imprévisible
 - être gêné(e) de se changer pour le cours d'éducation physique en raison des changements de son corps
2. Inscrivez les exemples que les élèves fournissent au tableau.
 3. Avec toute la classe, classez chaque difficulté en définissant si elle est reliée à un changement physique, émotionnel ou social.
 4. Divisez les élèves en groupes de deux ou trois élèves.
 5. Attribuez à chaque groupe une des difficultés inscrites au tableau.
 6. Donnez à chacun des groupes du temps pour planifier et répéter leur présentation de jeu de rôles qui démontre une façon saine et une façon malsaine de composer avec la situation qui leur a été donnée.
 7. Demandez 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.
 8. Avec toute la classe, dressez une liste de stratégies saines pour composer avec les changements.

Au nombre des stratégies saines visant à composer avec les changements, on trouve :

- Avoir un discours intérieur positif
- Avoir accès à des systèmes de soutien
- Réagir aux influences négatives
- Devenir un leader parmi ses pairs
- Adopter des habitudes de vie saines telles que l'exercice, la méditation, l'alimentation saine, un sommeil suffisant ou la tenue d'un journal

C. Boîte aux questions

Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) 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 :

- trouvé des stratégies saines à utiliser pour composer avec les changements liés au développement qui surviennent à un rythme différent?

Compétences :

- mis en pratique des stratégies pour composer avec les changements associés au développement?

Attitudes :

- accepté la valeur des stratégies saines pour composer avec les changements?

© 2023 Alberta Health Services, Healthy Children & Families, Sexual & Reproductive Health Promotion



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). To view a copy of this license, see <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>. You are free to copy, distribute and adapt the work for non-commercial purposes, as long as you attribute the work to Alberta Health Services and abide by the other license terms. If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same, similar, or compatible license. The license does not apply to AHS trademarks, logos or content for which Alberta Health Services is not the copyright owner.

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.