



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

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

Activités en classe (et leur durée)

- 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 les plans de leçons, on utilise [un langage neutre en ce qui concerne les sexes](#) (en anglais) pour inclure tous les élèves, y compris ceux qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Les plans de leçons utilisent les termes « mâle » et « femelle » pour parler du sexe biologique (assigné à la naissance), par exemple quand on parle d'anatomie reproductive. L'appareil génital d'une personne peut être

9^e année Composer avec les changements liés au développement

« mâle », « femelle » ou « intersexué » (dont le sexe n'est pas clairement défini par les catégories « mâle » ou « femelle »).

À la naissance, un sexe est assigné à chaque enfant en fonction de son anatomie reproductive. Le sexe assigné à la naissance est indépendant de l'identité de genre. Cette dernière est la façon dont une personne perçoit son identité, que ce soit de sexe féminin ou masculin, bisexuelle ou asexuelle, peu importe le sexe biologique qui lui a été assigné à la naissance.

De nombreuses personnes s'identifient selon le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). D'autres s'identifient comme transgenre ou comme étant de diverses identités si leur sexe ne correspond pas à celui qui leur a été assigné à la naissance. L'identité de genre d'une personne peut être fille, femme, garçon, homme, transgenre, de genre fluide, de genre queer, agendre ou autre. L'intention de ce document est d'utiliser un langage qui reflète toutes ces possibilités.

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

9^e année Composer avec les changements liés au développement

- 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?