teaching sexual health.ca

4e année

Activité d'apprentissage

Rédaction de lettres

Bonjour Chen

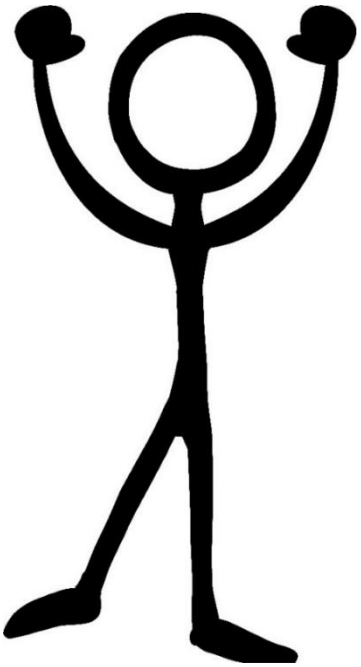
Résultat d'apprentissage

Les élèves expliquent comment le développement et la puberté sont liés.

© 2025

Primary Care Alberta

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. Maintenant, je sais que l'odeur n'est pas trop forte, à condition que je me lave et que je me serve de déodorant.

J'ai également des boutons (de 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 beaucoup d'autres jeunes avaient la même chance que moi, ou pire, avec leur acné. Je me demande si c'est un problème courant.

Il y a une chose qui me gêne. J'ai l'impression que mes sentiments vont dans tous les sens. Un instant, je nage dans le bonheur, l'instant d'après, c'est le contraire. Je ne sais même pas pourquoi des choses me bouleversent parfois. On me dit que c'est 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 mon acné et mes odeurs corporelles. Mais, j'ai grandi et je sais plus de choses. Je crois pouvoir passer à travers cette période.

© 2025

Bonjour Chen,

Devine quoi? Tu entres dans la période de puberté! Félicitations. Cela signifie que tu commences à changer, pour passer d'enfant à adulte.

Beaucoup de changements **physiques** (au niveau du corps) se produiront. J'ai dressé une liste de certains changements auxquels tu peux t'attendre chez toi et chez tes camarades :

Grandir peut être déroutant et emballant. Beaucoup de personnes de ton âge constatent que leurs **sentiments** et leurs **pensées** changent aussi! J'ai dressé une liste de certains changements de pensées ou de sentiments auxquels tu pourrais t'attendre :

© 2025

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 seul. Voici quelques personnes qui pourraient aider :

Personnes qui peuvent aider	Façon dont elles peuvent aider

Chen, j'espère que cette lettre t'aidera!

Signature

© 2025

© 2025, Primary Care Alberta, Student and Adult Health Promotion and Oral Health

Ce matériel est couvert par une licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas d'œuvre dérivée 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence, voir https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr. Vous pouvez librement copier et distribuer le matériel dans d'autres médias et selon d'autres formats à des fins non commerciales tant que vous mentionnez Primary Care Alberta comme source, que vous n'adaptez pas le matériel et que vous respecter les autres conditions de la licence. La licence ne s'applique pas aux marques de commerce, logos ou contenu de Primary Care Alberta pour lesquels Primary Care Alberta n'est pas titulaire du droit d'auteur.

Ce matériel est fourni à titre d'information générale uniquement et est mis à disposition « tel quel » et « dans l'état ». Bien que tous les efforts raisonnables aient été déployés pour confirmer l'exactitude des renseignements, Primary Care Alberta ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, à la fiabilité, à l'intégralité, à l'applicabilité ou à la pertinence à un but particulier de ces renseignements. Ce matériel ne remplace aucunement les conseils d'une personne professionnelle qualifiée de la santé. Primary Care Alberta se décharge expressément de toute responsabilité quant à l'usage de ce document et relativement à toute réclamation, action, demande ou poursuite qui pourrait découler de cet usage.