

CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ

Leçon 2

4^e
ANNÉE

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE¹ W-4.3 :

Décrire les changements physiques, émotifs et sociaux qui se produisent pendant la puberté comme les menstruations, les caractéristiques secondaires sexuelles, les changements d'identité et d'humeur.



MATÉRIEL :

1. **DOCUMENT DE COURS** : On me dit que je suis en pleine période de puberté
2. **FICHES** : Garçons / Filles / Les deux
3. **DOCUMENT DE COURS** : Changements pendant la puberté
4. **CORRIGÉ** Changements pendant la puberté



INTRODUCTION :

Quand on devient un adolescent en santé, on apprend entre autres quelles sont les ressemblances et les différences entre les hommes et les femmes et on apprend à accepter et comprendre les changements qui se produisent tandis que nous grandissons. Cette leçon aide les élèves à examiner les changements liés à la puberté et à découvrir ceux qui sont uniques à chacun des sexes ou encore communs aux deux. Veuillez vous reporter au plan de cours de la 5^e année pour obtenir des renseignements détaillés, des documents de cours et des diapositives concernant l'anatomie féminine et masculine et les menstruations.



Rappelez-vous que les élèves ayant des capacités différentes vivent également des changements physiques, émotifs et sociaux. L'interprétation et les préoccupations de ce qui se passe peuvent différer. Par exemple, il faudra peut-être porter plus d'attention à une élève en fauteuil roulant pendant ses règles.



APPROCHES/STRATÉGIES :

A. RÈGLES DE BASE (5 à 10 minutes)

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. SUIVI À L'EXERCICE CONSULTER UN ADULTE (5 à 10 minutes)

Les élèves font un compte rendu en classe de leur dernier devoir et cela vient souligner l'importance de posséder un réseau de soutien pendant la puberté.

1. Dans les classes qui ont réalisé l'activité Consulter un adulte, ramassez les parties détachables.
2. Prenez le temps de faire le compte rendu. Soulignez aux élèves qu'il faut respecter la vie privée des adultes avec qui ils se sont entretenus. Voici des suggestions pour entamer le compte rendu :
 - Qu'avez-vous appris sur la façon de composer avec les changements difficiles pendant la puberté?
 - À quoi avez-vous hâte pendant la puberté?
 - Quelles sont les personnes qui peuvent vous appuyer pendant la puberté?

C. ON ME DIT QUE JE SUIS EN PLEINE PÉRIODE DE PUBERTÉ : PARTIE 1 (5 minutes)

Les élèves découvrent que les changements entre les filles et les garçons sont semblables.

1. Lisez aux élèves l'histoire de Chris : **On me dit que je suis en pleine période de puberté.**
2. Quand vous avez terminé votre lecture, posez la question suivante à vos élèves :
 - Est-ce que Chris est un garçon ou une fille, ou êtes-vous incertains?
3. Demandez aux élèves de faire part de leur réponse à un copain de classe près d'eux et de discuter des raisons pour lesquelles ils ont choisi un garçon, une fille ou pourquoi ils étaient incertains.

D. GARÇONS / FILLES / LES DEUX (10 minutes)

Les élèves examinent les changements pendant la puberté et déterminent ceux qui sont uniques aux garçons et aux filles et ceux qui sont communs aux deux sexes.

1. Affichez les titres suivants au mur :
 - Garçon
 - Fille
 - Les deux
2. Distribuez les cartes Garçons / Filles / Les deux, en donnant une carte par élève, ou en leur faisant choisir une *carte dans la pile*.
3. Demandez aux élèves de placer chaque carte sous le titre qui correspond le mieux au changement décrit.
4. Avec les élèves, revoyez l'emplacement des cartes et effectuez les changements nécessaires selon le corrigé de l'exercice Changements pendant la puberté. Expliquez tout changement que les élèves n'ont pas saisi.

E. ON ME DIT QUE JE SUIS EN PLEINE PÉRIODE DE PUBERTÉ : PARTIE 2 (5 minutes)

Les élèves découvrent que les changements entre les filles et les garçons sont semblables.

1. Relisez **On me dit que je suis en pleine période de puberté**.
2. Posez la question suivante à vos élèves :
 - Qui pense que Chris est un garçon (levez la main)? Une fille? Ne sait pas?
3. Entamez ensuite une discussion en mettant l'accent sur les points suivants :
 - Aucun des changements n'indique que Chris est un garçon ou une fille.
 - Les changements que vit Chris sont NORMAUX et pourraient se produire chez n'importe qui.
 - Les changements comme ceux que vit Chris se produisent à différents moments pour chacun et peuvent survenir dès 8 ans et se poursuivre jusqu'à 18 ans.
 - La période de transition entre l'enfance et l'adolescence s'appelle « PUBERTÉ ». Un enfant qui a atteint ce stade s'appelle « ADOLESCENT ».

F. CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ (5 minutes aujourd'hui, 30 minutes de devoirs, 5 minutes au prochain cours)

Les élèves revoient ce qu'ils ont appris concernant les changements qui se produisent pendant la puberté.

1. Distribuez le document de cours Changements pendant la puberté qui doit être rempli à la maison.
2. Encouragez les élèves à le remplir avec un adulte ou un tuteur.
3. Prenez le temps de le passer en revue au prochain cours.



BOÎTE AUX QUESTIONS (10 minutes)

Demandez aux élèves de répondre aux questions et abordez-les au cours suivant.



À FAIRE À LA MAISON

Les élèves remplissent le document de cours **Changements pendant la puberté**.



Rappelez-vous que les élèves ne vivent pas tous dans une famille « traditionnelle » et qu'ils n'ont pas tous les mêmes chances en ce qui a trait à des discussions franches avec leur famille. 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.



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 :

- déterminé divers changements qui se produisent pendant la puberté?
- décrit des façons de composer avec les changements?
- déterminé des réseaux de soutien qui peuvent aider pendant la puberté?

Compétences :

- fait une séance de remue-méninges ensemble pour déterminer des exemples de changement pendant la puberté?
- fait preuve d'aptitudes appropriées à écouter et à échanger pendant les discussions en classe?

Attitudes :

- reconnu qu'ils vivront des changements pendant la puberté?
- accepté que ces changements font partie de la puberté?
- développé un sentiment de confort à discuter de sexualité?

¹Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9*.
Extrait de <http://www.education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf> (en anglais seulement)

ON ME DIT QUE JE SUIS EN PLEINE PÉRIODE DE PUBERTÉ

Bonjour, je m'appelle Chris 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. Je me rends maintenant compte que l'odeur n'est pas trop forte, à condition que je me lave et que je
| e-serve de déodorant.

Mais l'acné, voilà un truc beaucoup moins plaisant. Un jour, tandis que je me lavais 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 d'autres enfants avaient la même chance que moi, ou pire, avec leurs boutons. Je me demande si c'est un problème courant.

Il y a une chose qui me gêne, même que c'est difficile d'en parler. L'autre soir, pendant la fête, j'ai passé la soirée avec quelqu'un qui me plaisait (et je ne dirai pas son nom). J'ai eu une drôle de sensation, un peu étrange, mais plaisante. On m'a dit que c'était 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 mes boutons et mes odeurs corporelles. Mais, j'ai grandi et je sais plus de choses. Je crois pouvoir passer à travers cette période.

Est-ce que Chris est un garçon ou une fille, ou êtes-vous incertains?

GRANDIR

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
(POILS PUBIENS)**

LES GLANDES SUDORIPARES SE DÉVELOPPENT

LES SEINS SE DÉVELOPPENT

LES HANCHES S'ÉLARGISSENT

LES ÉPAULES S'ÉLARGISSENT

**LES GARÇONS COMMENCENT À PRODUIRE DU
SPERME**

LE PÉNIS GROSSIT

LES TESTICULES GROSSISSENT

**LE CORPS COMMENCE À PRODUIRE DES HORMONES
SEXUELLES**

II Y A POLLUTION NOCTURNE (PENDANT LES RÊVES)

**DES ÉRECTIONS SE PRODUISENT À L'IMPROVISTE
(LE PÉNIS DEVIENT DUR)**

**DU SPERME PEUT S'ÉCOULER DU PÉNIS
(ÉJACULATION)**

**LES FILLES COMMENCENT À PRODUIRE DES OVULES
(OVULATION)**

LES MENSTRUATIONS COMMENCENT

DES SAUTES D'HUMEUR SE PRODUISENT

ON COMMENCE À AVOIR DES PENSÉES SEXUELLES

**ON COMMENCE À AVOIR DES SENSATIONS
SEXUELLES**

**LES FILLES COMMENCENT À AVOIR DES
ÉCOULEMENTS VAGINAUX**

**ON PEUT S'INTÉRESSER À AVOIR UN PETIT AMI OU
UNE PETITE AMIE**

L'AMITIÉ GAGNE EN IMPORTANCE

ON SE SENT PARFOIS SEUL ET CONFUS

**ON RESSENT DAVANTAGE LE BESOIN D'ÊTRE AIMÉ
ET D'APPARTENIR À UN GROUPE**

ON VEUT PLUS D'AUTONOMIE

ON PENSE À L'AVENIR

ON SE PRÉOCCUPE DE L'APPARENCE

Nom de l'élève : _____

Parent/adulte participant : _____

CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ

Inscrivez un « X » dans la bonne colonne pour chaque changement lié à la puberté.

CHANGEMENT PENDANT LA PUBERTÉ	GARÇONS	FILLES	LES DEUX
Grandir			
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 (poils pubiens)			
Les glandes sudoripares se développent			
Les seins se développent			
Les hanches s'élargissent			
Les garçons commencent à produire du sperme			
Le pénis grossit			
Les testicules grossissent			
Le corps commence à produire des hormones sexuelles			
Il y a pollution nocturne			
Des érections se produisent à l'improviste (le pénis devient dur)			

4^e ANNÉE CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ LEÇON 2 : DOCUMENT DE COURS
2E

Du sperme peut s'écouler du pénis (éjaculation)			
Les filles commencent à produire des ovules (ovulation)			
Les règles (menstruations) commencent			
Des sautes d'humeur se produisent			
On commence à avoir des pensées sexuelles			
On commence à avoir des sensations sexuelles			
On peut s'intéresser à avoir un petit ami ou une petite amie			
Les filles commencent à avoir des écoulements vaginaux			
L'amitié gagne en importance			
On se sent parfois seul et confus			
On ressent davantage le besoin d'être aimé et d'appartenir à un groupe			
On veut plus d'autonomie			
On pense à l'avenir			
On se préoccupe de l'apparence			

Traduction d'une adaptation de : Canadian Federation for Sexual Health. (2005). *Beyond the Basics: A Sourcebook on Sexuality and Reproductive Health Education* 2nd Ed.

CORRIGÉ : CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ

CHANGEMENT PENDANT LA PUBERTÉ	GARÇONS	FILLES	LES DEUX
Grandir			X
La peau devient huileuse			X
Acné (boutons)			X
La voix mue			X
Des poils poussent sur le visage	X		
Les cheveux deviennent huileux			X
Des poils poussent sous les aisselles			X
Des poils poussent sur les parties génitales (poils pubiens)			X
Les glandes sudoripares se développent			X
Les seins se développent			X
Les hanches s'élargissent		X	
Les épaules s'élargissent	X		
Les garçons commencent à produire du sperme	X		
Le pénis grossit	X		
Les testicules grossissent	X		
Le corps commence à produire des hormones sexuelles			X
Il y a pollution nocturne (pendant les rêves)	X		
Des érections se produisent à l'improviste (le pénis devient dur)	X		
Du sperme peut s'écouler du pénis (éjaculation)	X		

4^e ANNÉE CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ LEÇON 2 : DIAPOSITIVE : TYPES DE CORPS

Les filles commencent à produire des ovules (ovulation)		X	
Les règles (menstruations) commencent		X	
Des sautes d'humeur se produisent			X
On commence à avoir des pensées sexuelles			X
On commence à avoir des sensations sexuelles			X
On peut s'intéresser à avoir un petit ami ou une petite amie			X
Les filles commencent à avoir des écoulements vaginaux		X	
L'amitié gagne en importance			X
On se sent parfois seul et confus			X
On ressent davantage le besoin d'être aimé et d'appartenir à un groupe			X
On veut plus d'autonomie			X
On pense à l'avenir			X
On se préoccupe de l'apparence			X

*Le développement des seins est lié à une augmentation de l'œstrogène. Les hommes produisent de l'œstrogène dans les glandes surrénales et les testicules. Environ un garçon sur deux connaît une augmentation du volume des seins pendant la puberté.

Traduction d'une adaptation de : Canadian Federation for Sexual Health. (2005). *Beyond the Basics: A Sourcebook on Sexuality and Reproductive Health Education* 2nd Ed.

Types de corps



plus grand



plus rond



pas tellement plus grand ni plus rond



plus grand et plus rond



hanches plus larges, plus étroit au niveau des épaules



plus rond



plus grand et plus rond



ni plus grand ni plus rond



plus grand, toujours



plus large au niveau des épaules