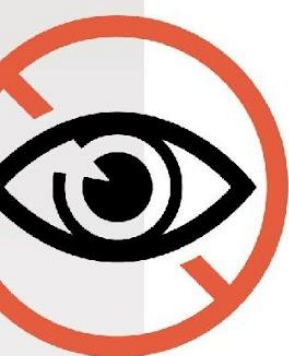


Mon corps
en changement

La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS!

.....
Croissance
sexuelle humaine
et image corporelle
.....

4^e année du primaire



Cette présentation est le fruit d'une collaboration entre différents partenaires issus du réseau de la santé et des services sociaux, et du réseau de l'éducation.

La Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal tient à remercier chaleureusement les ressources professionnelles qui ont contribué à la mise à jour des outils d'intervention et d'animation de *La puberté, un monde de changements*!

Pour le réseau de la santé

Sylvie Gagnon

Chargée de projet, répondante régionale *Relations amoureuses et sexualité des jeunes*, Direction régionale de santé publique de Montréal, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Julie Latour

Agente pivot École en santé, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, RLS Jeanne-Mance

Marie-Josée Richard

Infirmière clinicienne, assistance au supérieur immédiat, CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, RLS Jeanne-Mance

Maria Trépanier

Infirmière clinicienne, CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, RLS Jeanne-Mance

Marie-Michèle Dubeau

Agente de planification, de programmation et de recherche, modes de vie et environnements sains et sécuritaires, Direction de santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Julie Doré

Coordination clinique en santé publique, volets promotion et prévention, CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Marie-Claude Drouin

Agente de planification, de programmation et de recherche, répondante régionale Sexualité et Violence, Direction de santé publique CISSS de la Montérégie-Centre

Brigitte Jean

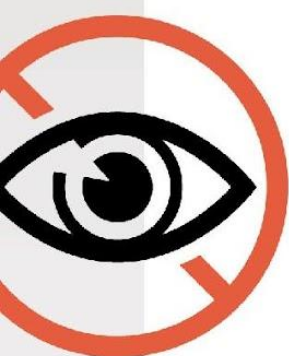
Spécialiste en activités cliniques – Équipe Jeunesse et Scolaire, CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, RLS Jeanne-Mance

Valérie Fréchette

Travailleuse sociale – Équipe Jeunesse et Scolaire, CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, RLS Jeanne-Mance

Camille Nadeau-Perrier

travailleuse sociale, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, RLS Jeanne-Mance



Pour le réseau de l'éducation

Isabelle Lepage

Sexologue, conseillère pédagogique
en éducation à la sexualité, Commission
scolaire de Montréal

Pascale Lemaire

Sexologue, conseillère pédagogique
en éducation à la sexualité, Commission
scolaire Marguerite-Bourgeoys

Tania St-Laurent Boucher

Sexologue, agente de développement
en éducation à la sexualité, Commission
scolaire de Saint-Hyacinthe

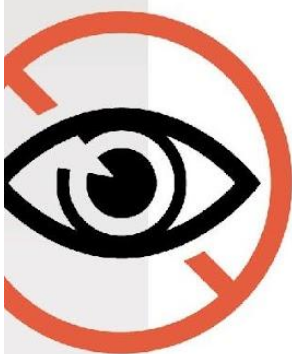
Marie-Andrée Boivin

Conseillère pédagogique en éducation
à la sexualité et enseignante en science
et technologie, commission scolaire
des Premières-Seigneuries

.....

Merci au ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
de nous avoir permis d'utiliser les contenus du canevas pédagogique
Croissance sexuelle humaine et image corporelle, 4^e année du primaire.

Conception graphique et illustrations : Marika Vallée – www.RaftingMedia.com

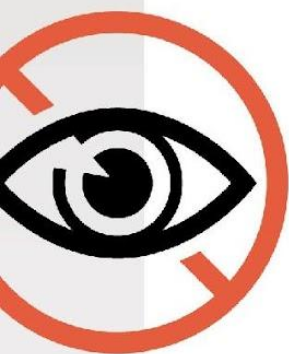


À réfléchir avant d'animer

Comprendre la diversité
des rythmes de croissance
et être sensible au vécu des enfants
en matière de puberté.

Comprendre jusqu'où aller
dans les informations sur la puberté.

Comprendre la distinction entre le sexe,
l'identité et l'expression de genre.



Se préparer



Prévoir l'ordre dans lequel les différents contenus en éducation à la sexualité seront présentés aux élèves.



Faire des liens entre ces contenus et d'autres éléments du Programme de formation de l'école québécoise.



Améliorer son aisance pour l'animation en classe.



Regarder, au préalable, les vidéos suggérées et s'assurer d'être en mesure de faire les nuances nécessaires pendant l'animation en classe.



Assurer un climat de classe propice aux échanges en établissant des règles de fonctionnement.



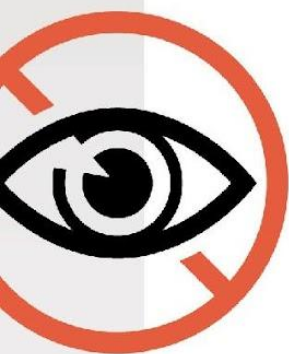
Effectuer une activité brise-glace pour introduire le sujet qui sera abordé avec les élèves.



Répondre aux questions des élèves.



Rechercher la collaboration des parents.



Attitudes à adopter

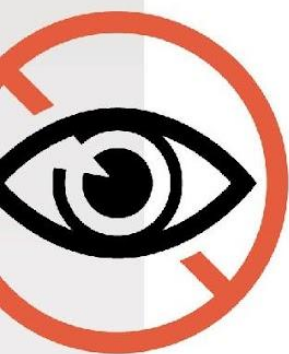
Véhiculer une vision positive face au fait de grandir.

Démontrer son ouverture en soulignant et en normalisant la diversité des rythmes de croissance et des vécus qui y sont associés.

Être sensible au fait que certains jeunes puissent vivre une puberté hâtive.

Être attentif aux différentes réactions possibles des élèves.

Être rassembleur en évitant de séparer les garçons et les filles.



Fiches pratiques



1

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR SUR LA PUBERTÉ

Inscris une ou des questions que tu te poses au sujet de la puberté. Si tu n'as pas de questions, écris « Je n'ai pas de questions ».

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR SUR LA PUBERTÉ

Inscris une ou des questions que tu te poses au sujet de la puberté. Si tu n'as pas de questions, écris « Je n'ai pas de questions ».

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR SUR LA PUBERTÉ

Inscris une ou des questions que tu te poses au sujet de la puberté. Si tu n'as pas de questions, écris « Je n'ai pas de questions ».

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR SUR LA PUBERTÉ

Inscris une ou des questions que tu te poses au sujet de la puberté. Si tu n'as pas de questions, écris « Je n'ai pas de questions ».

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

Québec

2

RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

1 Je lève la main pour parler.

2 J'utilise un langage respectueux et je choisis les bons mots pour parler des parties du corps.

3 J'explique mon opinion et je pose mes questions sans nommer personne.

4 J'écoute ce que les autres élèves ont à dire et je respecte leur opinion.

5 J'ai le droit de ne pas répondre à une question.

6 Je suis discret sur les échanges qui ont lieu en classe.

7 J'adopte un comportement respectueux envers les autres en évitant les moqueries ou les insultes.

8 Toutes les questions sont bienvenues et valables, mais il est possible que l'adulte choisisse d'y répondre en dehors de la classe si c'est trop personnel.

9 Si je ne suis pas à l'aise avec certains sujets ou si j'ai des inquiétudes, je peux en parler en privé avec un adulte en qui j'ai confiance.

Autres :

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

Québec

3

QUELS SONT LES CHANGEMENTS PHYSIQUES QUI SE PRODUISENT PENDANT LA PUBERTÉ ?

Inscris tous les changements que tu observes dans les illustrations suivantes.

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

Québec

4

COMMENT JE ME SENS ?

Cocher la ou les émotions qui correspondent le mieux aux sentiments que tu pourrais ressentir face aux changements que se produisent pendant la puberté.

ENTHOUSIASTE

FIER/PRÉRE

CURIeux/curieuse

À L'aise

FACILITÉ

STRESSÉ(E)

Gêné(E)

Affaibli(E)

INCOMFORTABLE

DÉCOÛTÉ(E)

DÉRANGÉ(E)

INDIFFÉRENT(E)

NE S'EN PAS

Autre

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

Québec

5

À QUI PARLER DE PUBERTÉ SI J'AI DES QUESTIONS OU DES PRÉOCCUPATIONS ?

Inscris le nom des personnes de ton entourage en qui tu aurais confiance pour parler de tes sentiments et de tes préoccupations ou pour poser tes questions. Tu n'es pas obligé(e) de remplir toutes les bulles.

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

Québec

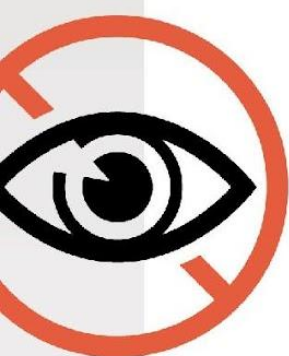
6

MON APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

Comment t'es-tu senti(e) pendant cette rencontre ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

Québec



Pour en faire plus...

Créer un environnement favorable

Les actions visant à développer les compétences des enfants au regard de la puberté auront davantage d'effets si ces derniers bénéficient d'un environnement qui favorise l'adoption de comportements sains et responsables.

Au regard de la puberté, un environnement favorable réfère aux composantes de nature physique, socioculturelle, économique et politique qui permettent aux jeunes de faire plus facilement des choix libres et éclairés pour leur santé et leur bien-être.

L'école a la capacité d'agir sur les quatre composantes de l'environnement scolaire, en assurant une cohérence avec les contenus en éducation à la sexualité offerts aux élèves, pour leur permettre d'évoluer dans un milieu de vie qui facilite l'adoption de comportements sains et responsables en matière de sexualité.

SEXO clic 

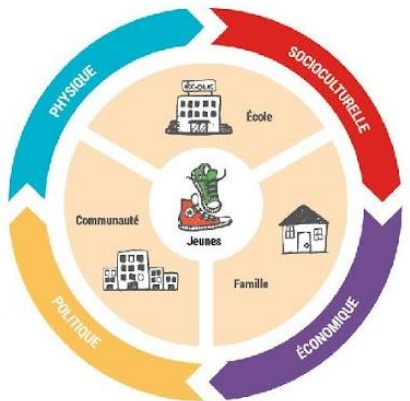
Environnement favorable à une sexualité saine et responsable

En 1986, « la Charte d'Ottawa, document fondateur de la promotion de la santé, proposait la création de milieux favorables comme axe d'intervention pour améliorer la santé de la population »¹.

Encore aujourd'hui, le programme québécois de santé publique accorde une place centrale aux approches globales de promotion de la santé en contexte scolaire qui visent à rendre les milieux de vie et les environnements plus favorables à la santé des jeunes².

Le modèle préconisé par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour soutenir la création, le maintien ou le renforcement d'un environnement favorable comporte quatre composantes interdépendantes (physique, socioculturelle, économique et politique) qui interagissent entre elles³. Il n'est toutefois pas nécessaire d'agir sur les quatre composantes à la fois pour avoir un impact auprès de la population⁴.

La mise en place d'un environnement favorable à une sexualité saine et responsable peut se faire tant au palier national, provincial, régional que local⁵, selon leur proximité avec la population⁶. Le palier local renvoie aux « milieux de vie » dans lesquels évoluent les jeunes, que ce soit à l'école, au sein de la famille ou dans la communauté. C'est à ce niveau que le personnel de l'école, les parents et les ressources d'organismes communautaires peuvent agir pour créer un environnement qui facilite l'adoption chez les jeunes de comportements sains et responsables en matière de sexualité.



Modèle adapté du document *Pour une vision commune des environnements favorables*⁴

*** Actions possibles sur l'environnement à différents paliers**

- National** : composante politique (ex. : Loi canadienne sur les droits de la personne qui reconnaît l'égalité et l'expression du genre à la suite des droits de l'éducation sexuelle, Loi canadienne sur l'âge du consentement sexuel).
- Provincial** : composante politique (ex. : stratégie gouvernementale pour prévenir et corriger les violences sexuelles, composante socioculturelle et politique (détermination des contenus, des contenus et l'éducation à la sexualité du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur)).
- Régional** : composante physique (ex. : offre de services préventifs de type clinique pour répondre aux besoins des jeunes), composante socioculturelle (ex. : campagne régionale en prévention de la violence ou des ITS).
- Local** : composante socioculturelle et politique (ex. : code de vie de l'école pour instaurer les règles égalitaires entre les individus), composante économique (ex. : distribution gratuite de condoms aux adolescents en milieu scolaire).

1. Implémentation des Cibles d'environnement favorables à la santé. Guide d'orientation, document à paraître en 2019.
2. Cadre conceptuel de l'école, ministère de la Santé et des Services sociaux (2018). *Programme national de santé publique 2018-2023* [en ligne]. <http://publications.mss.gouv.qc.ca/publications/2018-2023/>
3. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2019). *Pour une vision commune des environnements favorables à la santé* [en ligne]. <http://publications.mss.gouv.qc.ca/publications/2019-2023/>
4. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2019). *Pour une vision commune des environnements favorables à la santé* [en ligne]. <http://publications.mss.gouv.qc.ca/publications/2019-2023/>
5. Direction régionale de santé publique (2019). *Pour une vision commune des environnements favorables à la santé* [en ligne]. <http://publications.mss.gouv.qc.ca/publications/2019-2023/>

Direction régionale de santé publique
Janvier 2019

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de Québec

La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS!

.....
Croissance
sexuelle humaine
et image corporelle
.....

4^e année du primaire

Mon corps
en changement





RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

- 1 Je lève la main pour parler.
- 2 J'utilise un langage respectueux et je choisis les bons mots pour parler des parties du corps.
- 3 J'exprime mon opinion et je pose mes questions sans nommer personne.
- 4 J'écoute ce que les autres élèves ont à dire et je respecte leur opinion.
- 5 J'ai le droit de ne pas répondre à une question.
- 6 Je suis discret sur les échanges qui ont lieu en classe.

- 7 J'adopte un comportement respectueux envers les autres en évitant les moqueries ou les insultes.
 - 8 Toutes les questions sont bienvenues et valables, mais il est possible que l'adulte choisisse d'y répondre en dehors de la classe si c'est trop personnel.
 - 9 Si je ne suis pas à l'aise avec certains sujets ou si j'ai des inquiétudes, je peux en parler en privé avec un adulte en qui j'ai confiance.
- Autres





Des changements que l'on vit
dans son corps, dans sa tête et dans son cœur
pendant la puberté.

.....

De ce qu'on peut **ressentir**
pendant la puberté.

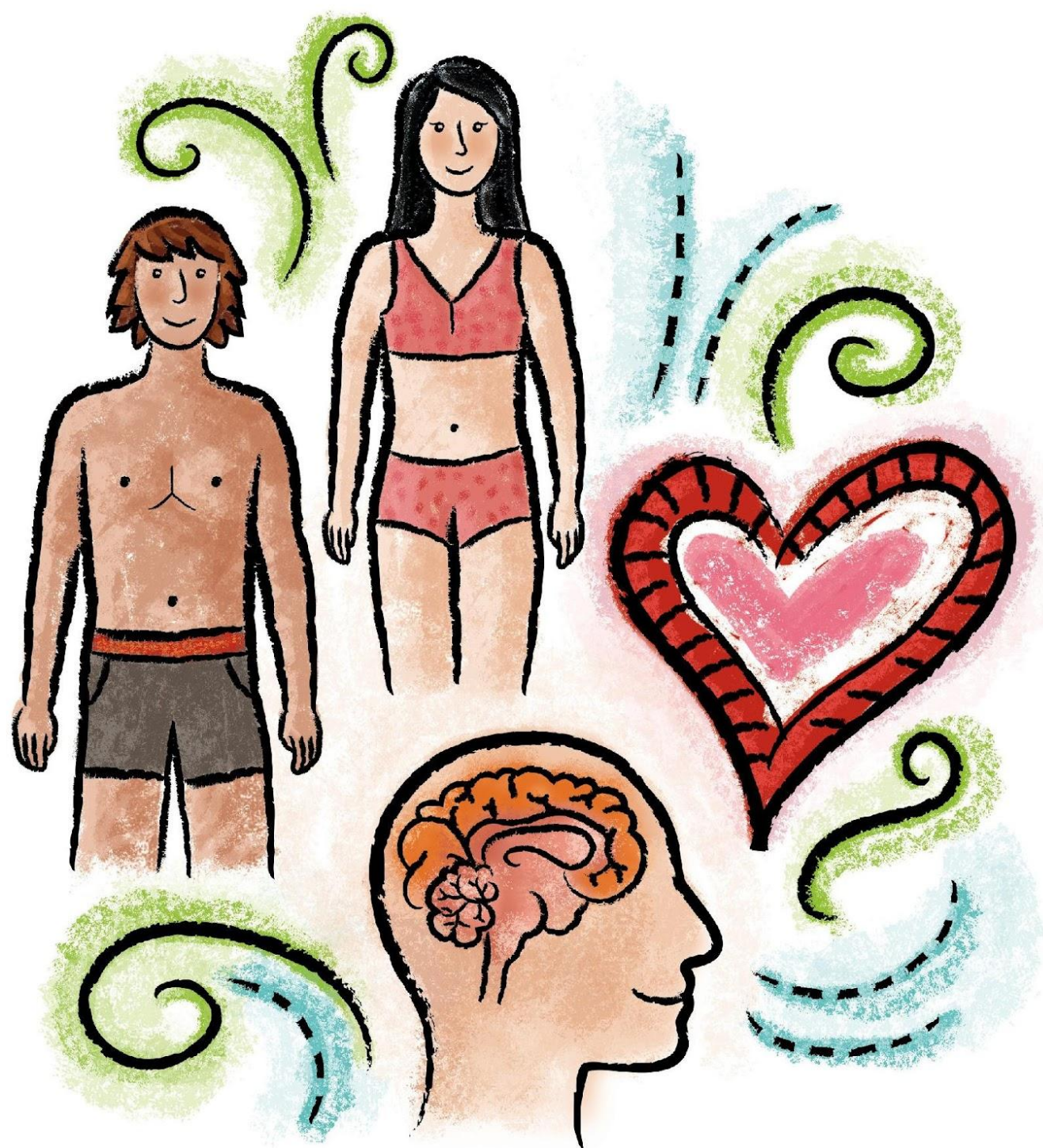




C'EST QUOI LA PUBERTÉ?

Qu'est-ce qui change pendant la puberté?

LA PUBERTÉ C'EST...



Une période de grands
changements:

dans le corps,
dans la tête
et dans le cœur

LA PUBERTÉ C'EST...



Le début
des fonctions
de reproduction

LA PUBERTÉ C'EST...

De nouvelles
sensations

De nouveaux
intérêts

Et le développement
**des sentiments
amoureux**



LA PUBERTÉ C'EST...

Une transition vers l'âge adulte,
mais à un rythme différent
pour chaque personne!



À QUEL MOMENT SE PRODUISENT LES CHANGEMENTS?

Entre 8 et 10 ans,
c'est l'entrée dans
l'adolescence

La puberté commence
vers 11 ans pour les corps féminins
et vers 12 ans pour les corps masculins



Les transformations physiques et psychologiques
qui se produisent pendant la puberté
s'échelonnent sur quelques années



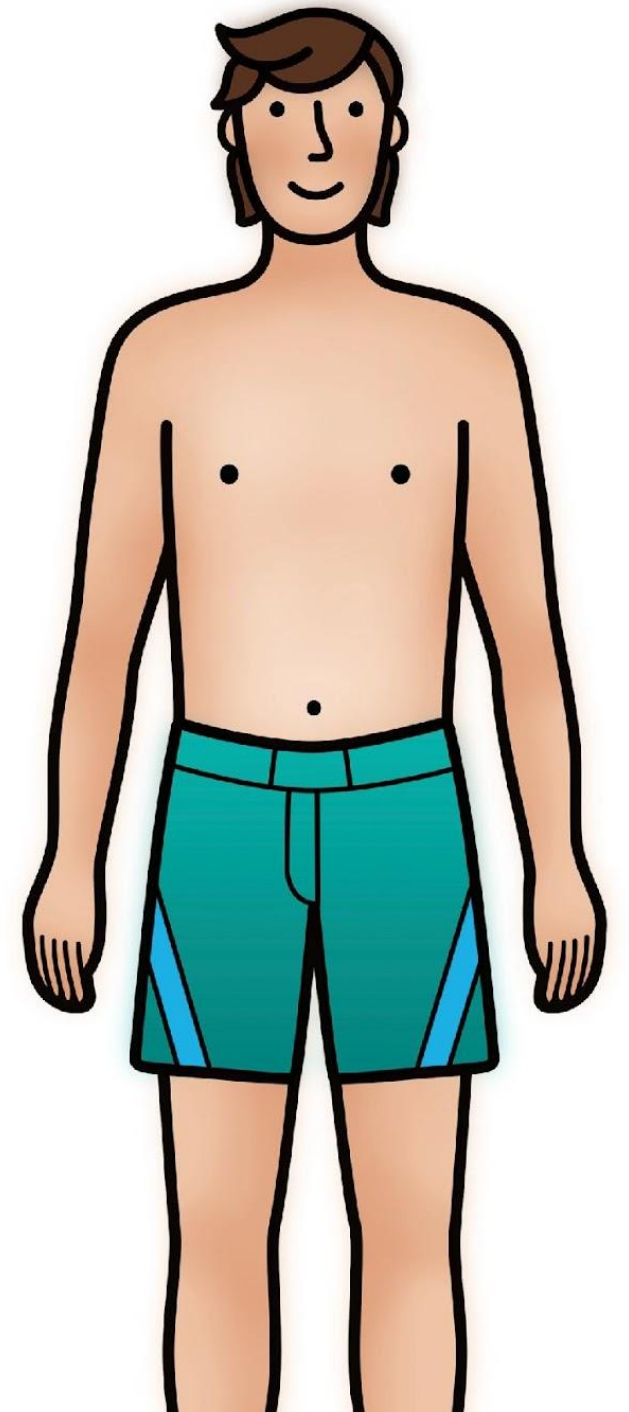
La plus grande partie
des changements a lieu:

entre 9-13 ans
pour les corps féminins

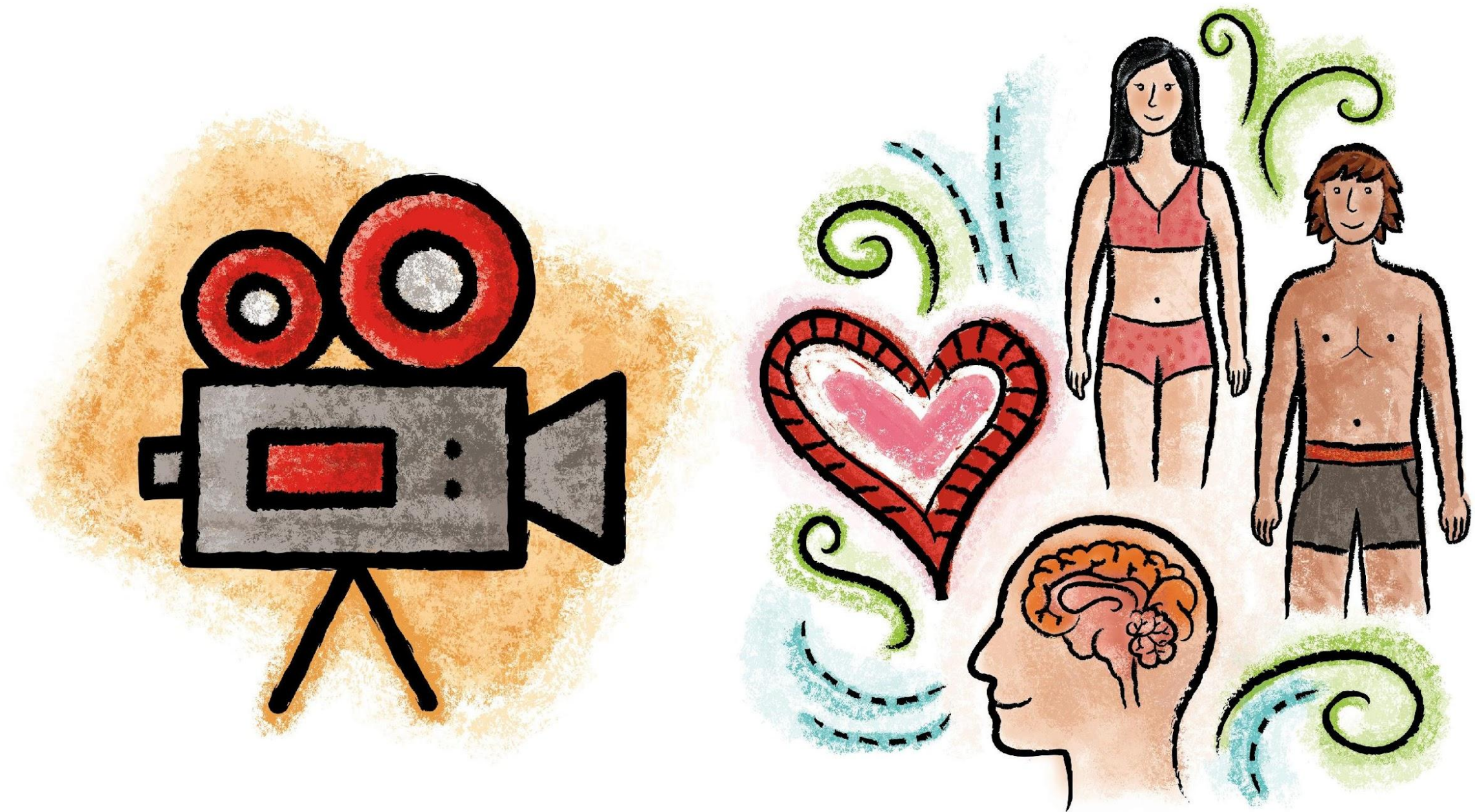
entre 10-14 ans
pour les corps masculins

.....

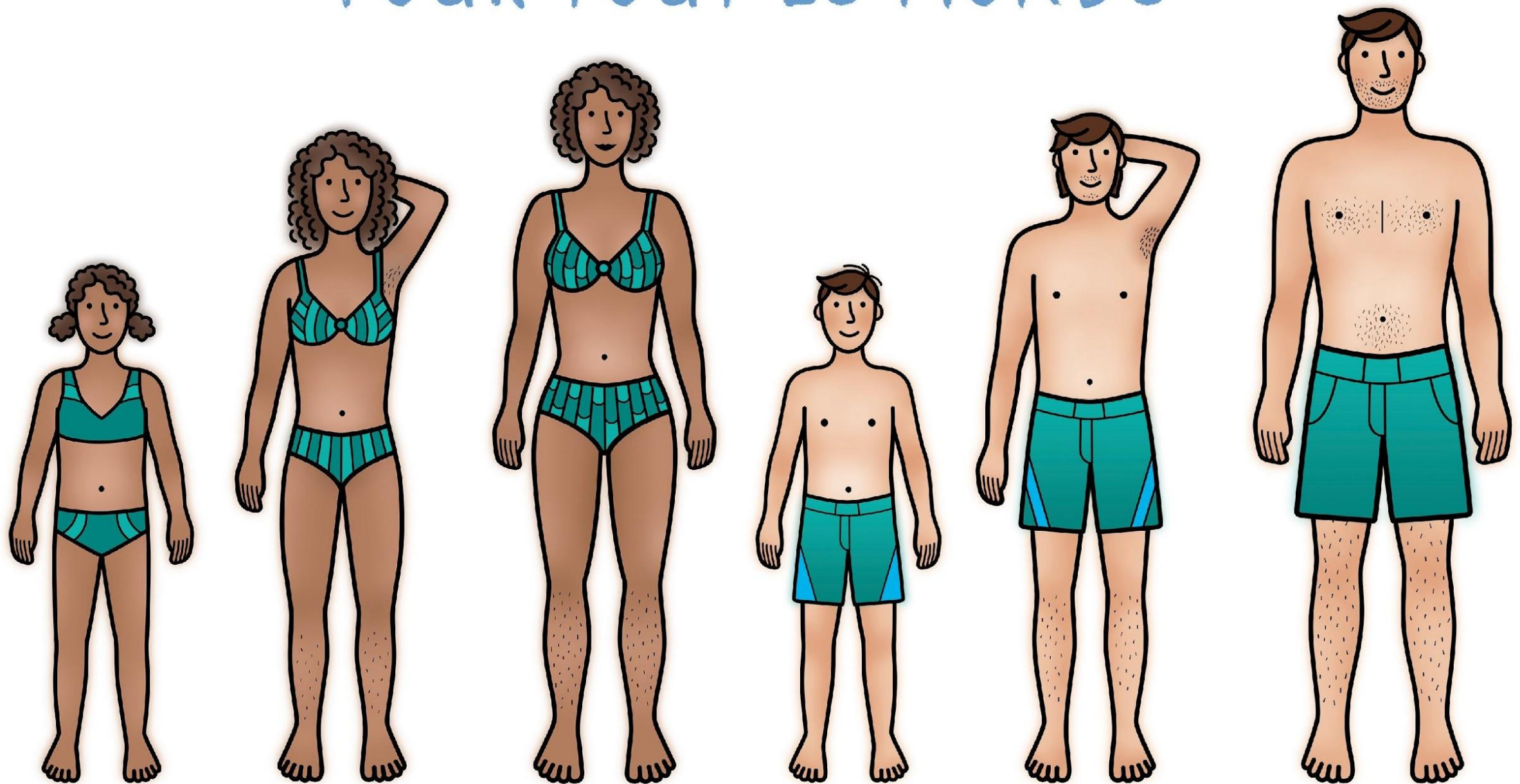
Pas d'âge précis pour vivre
chacun des changements



QUELS SONT LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS?

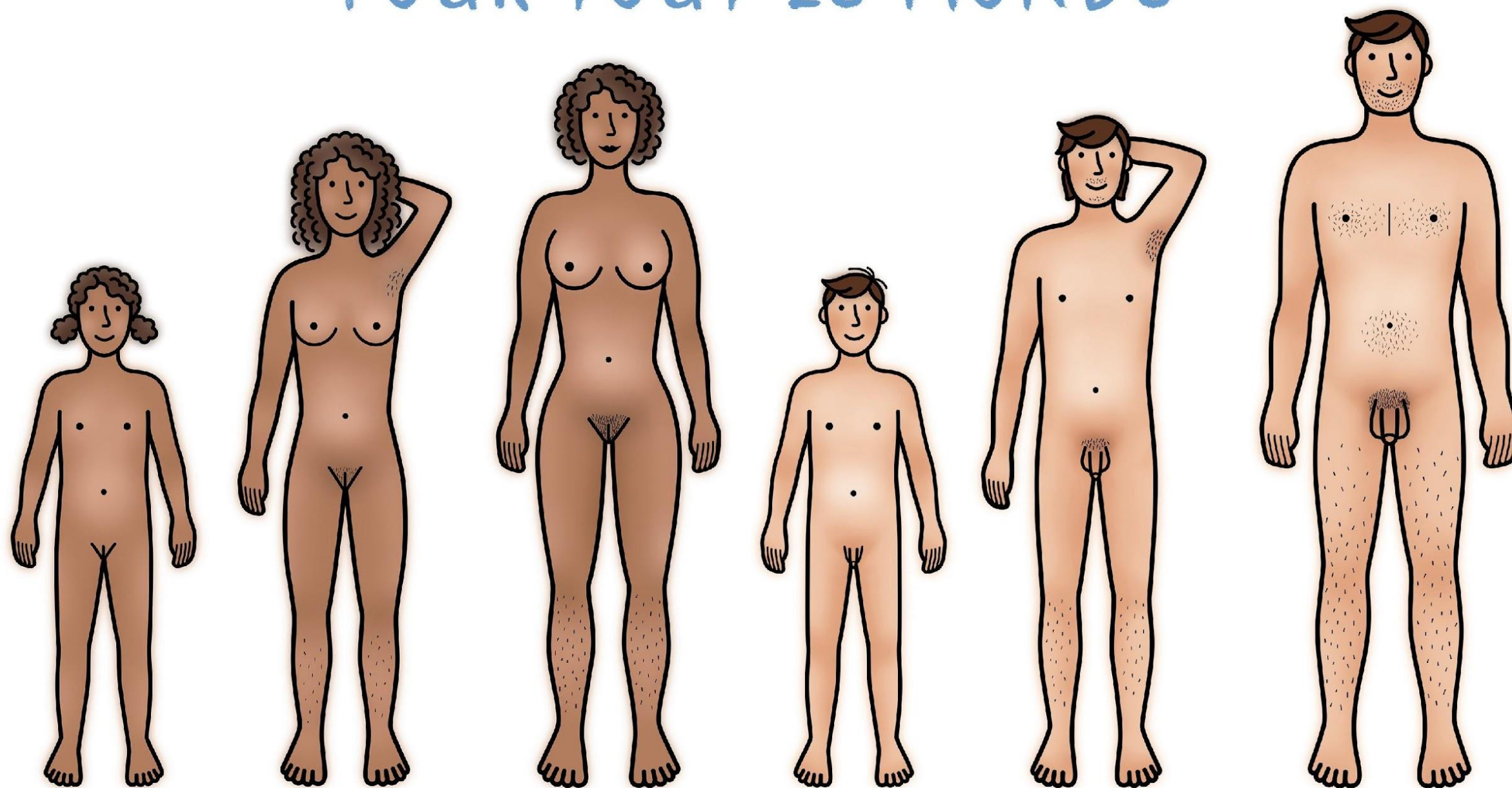


CHANGEMENTS PHYSIQUES POUR TOUT LE MONDE



Poussée de croissance + apparition de poils

CHANGEMENTS PHYSIQUES POUR TOUT LE MONDE

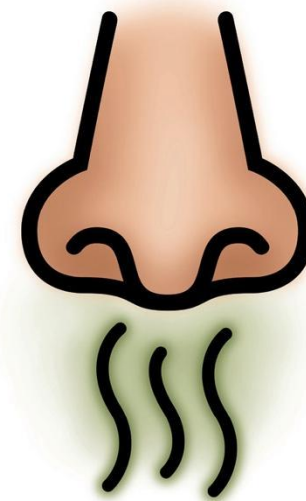


Poussée de croissance + apparition de poils

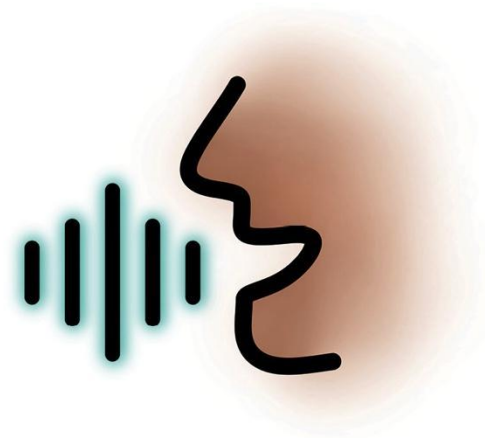
CHANGEMENTS PHYSIQUES POUR TOUT LE MONDE



Apparitions de boutons
sur le visage et le corps
+ cheveux plus huileux

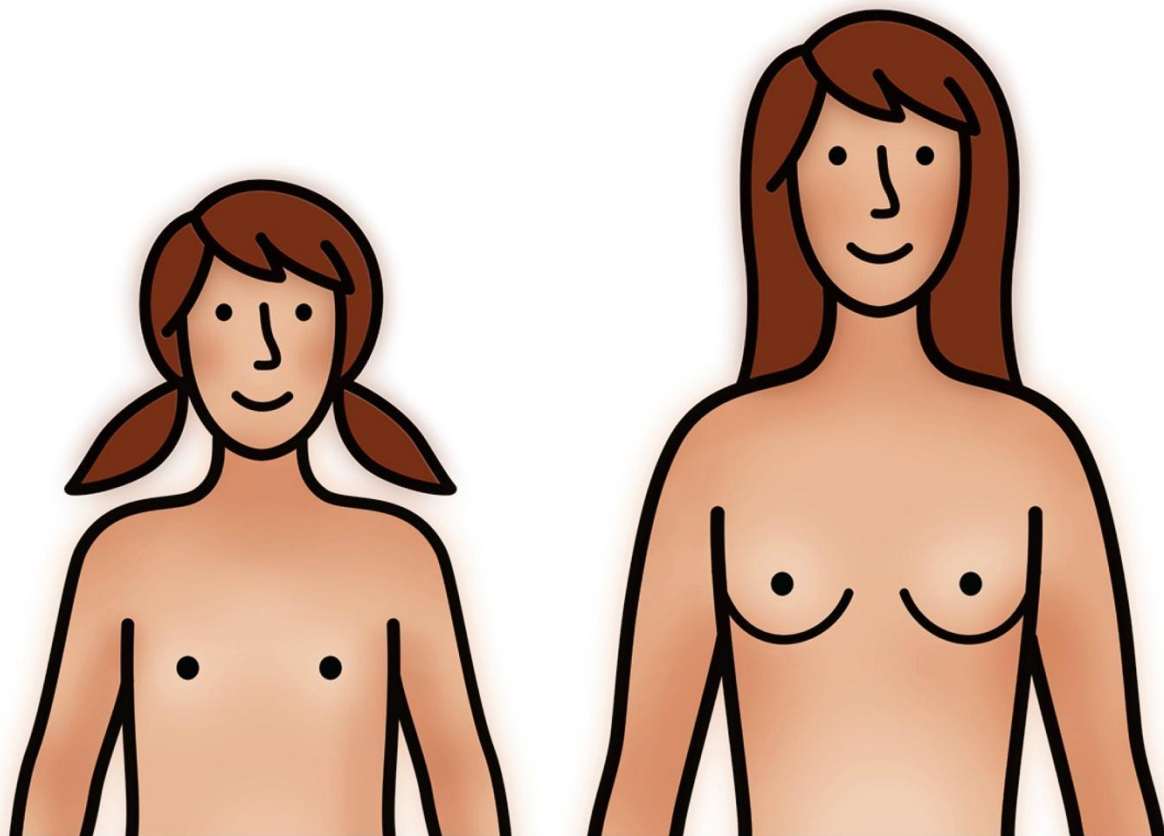


Apparition
d'odeurs liées
à la sueur

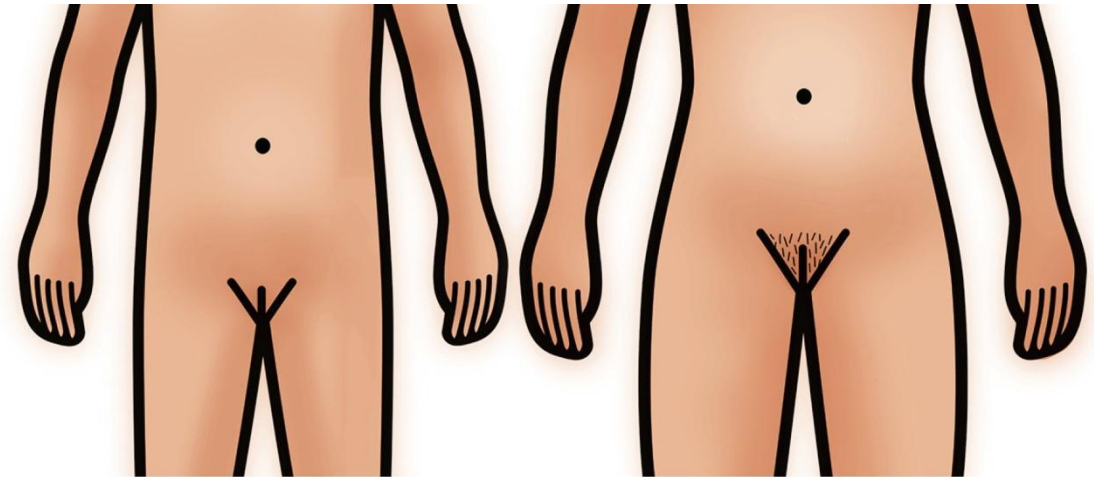


Voix qui mue

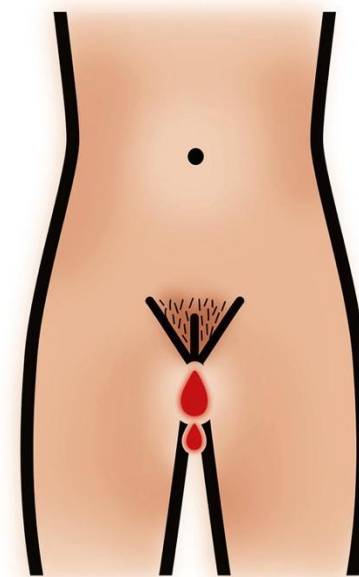
CHANGEMENTS PHYSIQUES AU CORPS FÉMININ



Développement des seins



Élargissement des hanches



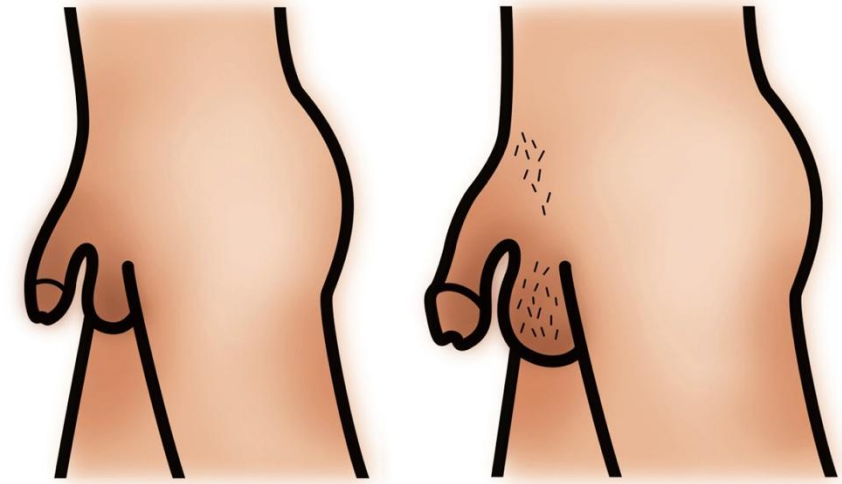
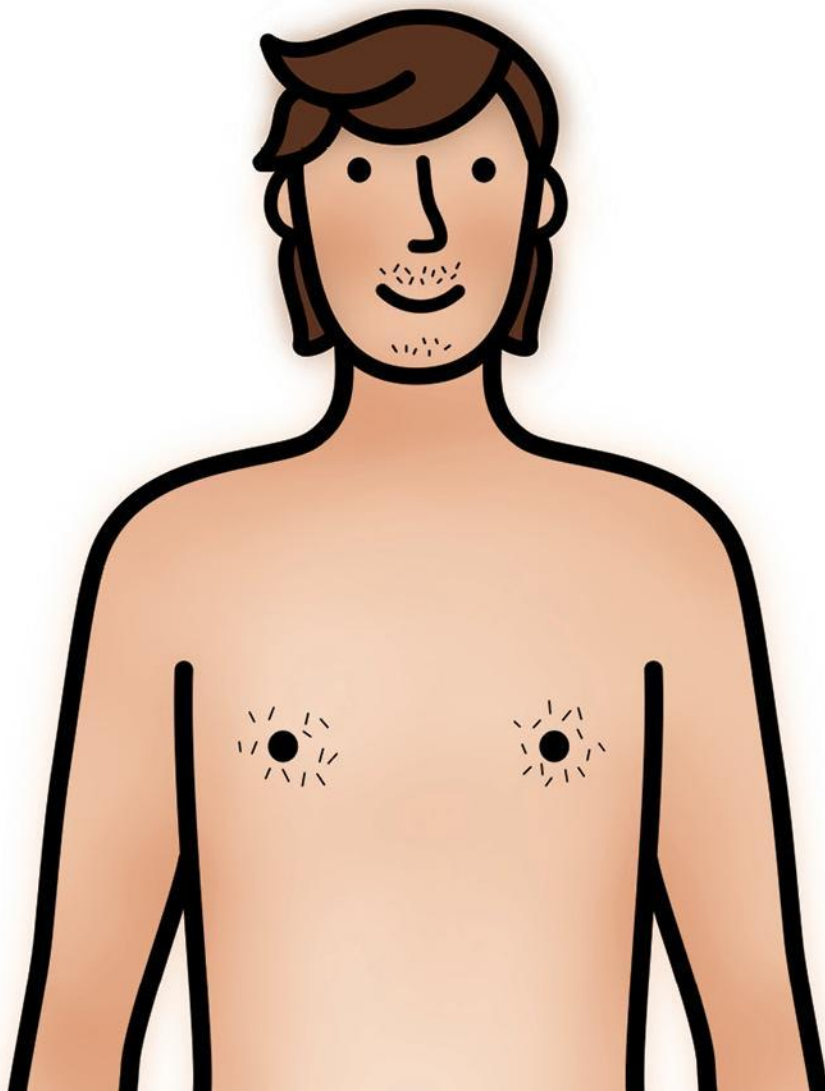
Apparition
de sécrétions
vaginales

+ Début
des premières
menstruations

CHANGEMENTS PHYSIQUES AU CORPS MASCULIN

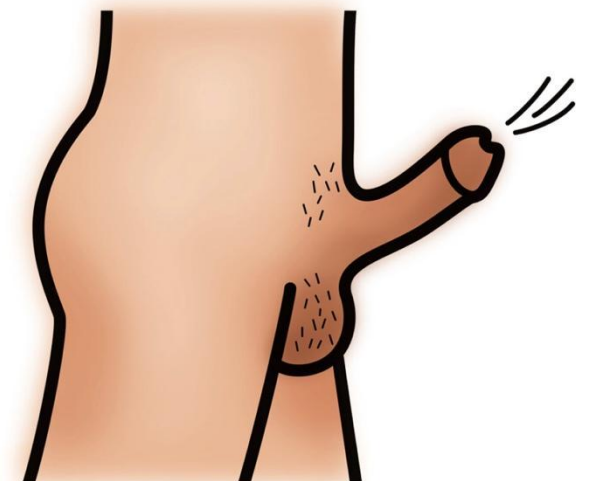
Apparition des poils sur le visage
et parfois sur le torse

+ Élargissement des épaules



Augmentation
du volume des testicules
et de la taille du pénis

Début des
premières
éjaculations



CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES

Besoin de
se définir
comme personne

.....

Plus grand désir
d'autonomie

.....

Plus grand besoin
d'intimité



CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES

Plus grande
préoccupation pour
son apparence,
pour le regard
et l'opinion
des autres



CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES

.....

Plus grande
importance
accordée aux
amies et amis

.....

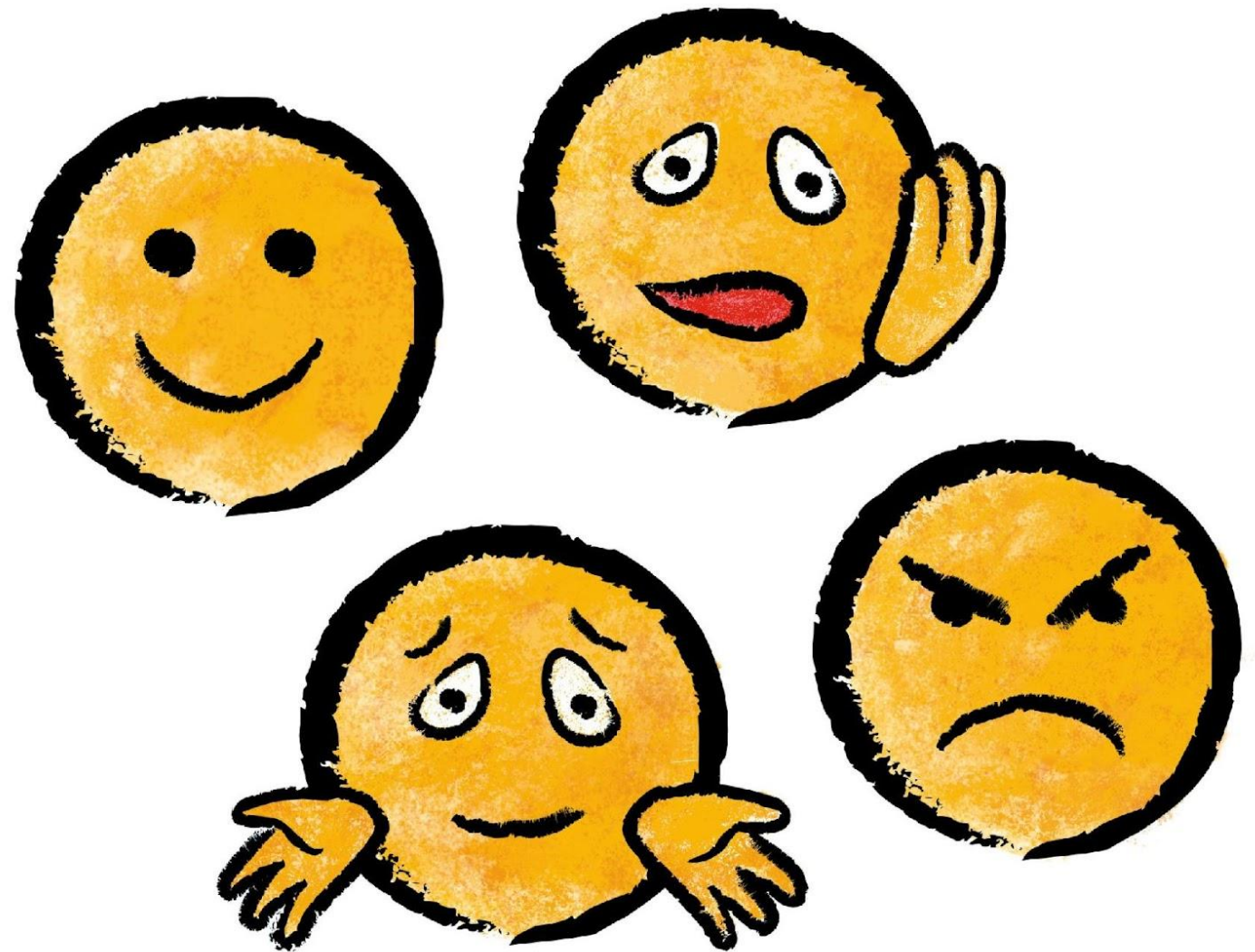


CHANGEMENTS AFFECTIFS

Modification
de l'humeur

.....

Éveil amoureux
et sexuel



À RETENIR

La puberté est une période
de transition
vers l'âge adulte

.....

Durant cette période, plusieurs
changements se produisent dans
ton corps (physiques),
ta tête (psychologiques)
et **ton cœur** (affectifs).



À RETENIR

Les changements sont
progressifs et
s'échelonnent sur
quelques années

.....

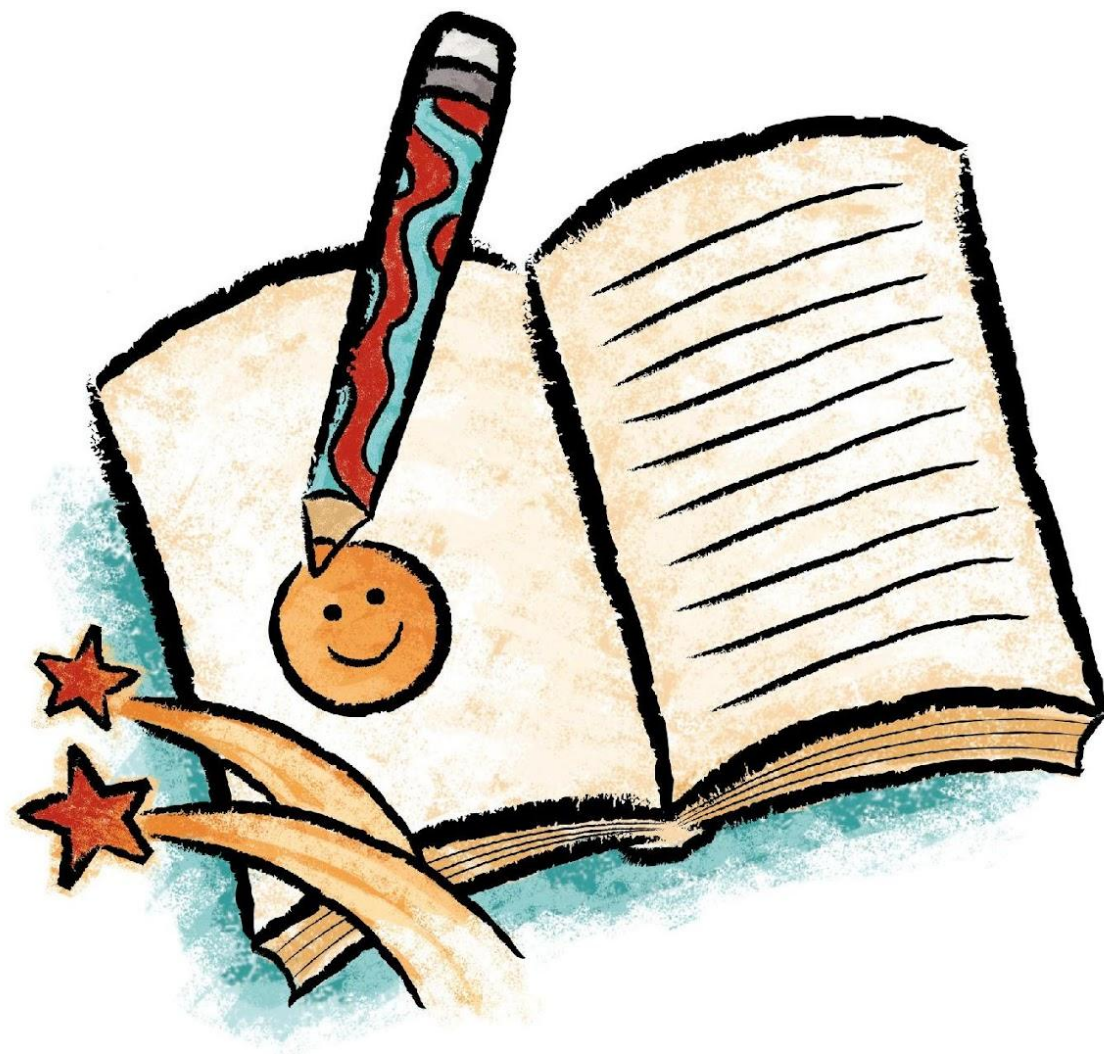
Certains changements physiques
sont plus visibles
que d'autres



À RETENIR

Le rythme de
ces changements
est différent
d'une personne
à une autre





C'EST QU'ON PEUT RESSENTIR PENDANT LA PUBERTÉ

COMMENT JE ME SENS

FACÉ À TOUS LES CHANGEMENTS QUI SE PRODUISENT PENDANT LA PUBERTÉ?



ENTHOUSIASTE



FIER / FIÈRE



CURIEUX / CURIEUSE



À L'AISE



FÂCHÉ(E)



STRESSÉ(E)



GÊNÉ(E)



APEURÉ(E)



INCONFORTABLE



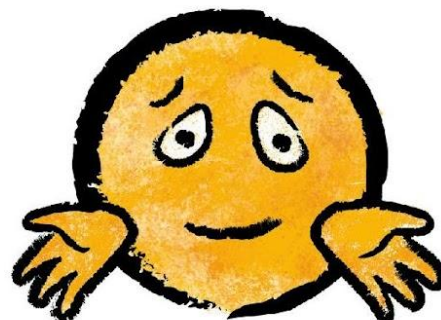
DÉGOÛTÉ(E)



DÉRANGÉ(E)



INDIFFÉRENT(E)



NE SAIS PAS



AUTRE

À QUI PARLER DE PUBERTÉ

SI J'AI DES QUESTIONS
OU DES PRÉOCCUPATIONS?





QUE
RETENEZ-
VOUS?



À RETENIR

Il est possible de ressentir
des sentiments positifs,
négatifs ou même
contradictaires
à l'égard du fait de grandir
et des changements à venir

.....

Chaque personne vit sa puberté
de façon différente



À RETENIR

Il est normal
de se questionner
ou d'être préoccupé
par tous les changements
associés à la puberté

.....

Le fait de se confier
permet de mieux
apprivoiser
les changements qui sont à venir

APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

MON APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

Comment t'es-tu senti(e) pendant cette rencontre ?

 ENTHOUSIASTE ☐	 AMUSÉ(E) ☐	 CURIEUX / CURIEUSE ☐	 À L'AISE ☐	 ENNUYÉ(E) ☐	 STRESSÉ(E) ☐	 GÊNÉ(E) ☐
 INTÉRESSÉ(E) ☐	 INCONFORTABLE ☐	 DÉGOUTÉ(E) ☐	 DÉRANGÉ(E) ☐	 INDIFFÉRENT(E) ☐	 NE SAIS PAS ☐	 AUTRE ☐

Si tu as besoin de parler à quelqu'un de confiance sur ce que tu vis en lien avec la puberté, indique ton nom pour recevoir de l'aide.

Que retiens-tu de la rencontre d'aujourd'hui ?

J'aurais aimé en savoir plus sur...

MERCI POUR TA PARTICIPATION !



MERCI!