

Mieux connaître  
mon corps

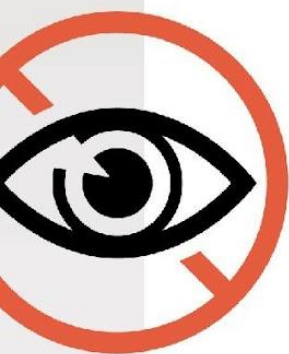
# La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS!

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

**5<sup>e</sup> année du primaire**

## **Partie 1**

Prendre conscience des  
changements physiques  
et psychologiques  
liés à la puberté



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

### **Maria Trépanier**

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

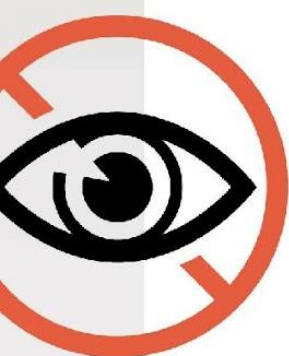
### **Valérie Fréchette**

Travailleuse sociale – Équipe Jeunesse et Scolaire, CIUSSS du 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

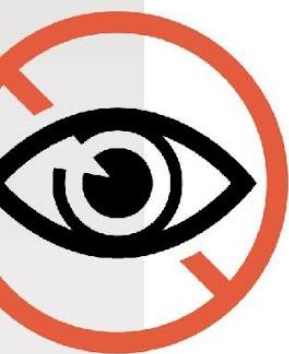
### **Marie-Andrée Boivin**

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, 5<sup>e</sup> année du primaire.*

*Conception graphique et illustrations : Marika Vallée – [www.RaftingMedia.com](http://www.RaftingMedia.com)*



# À réfléchir avant d'animer

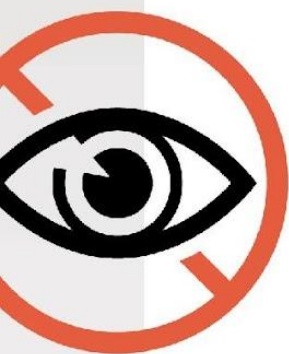
Comprendre la diversité des rythmes de croissance et être sensible au vécu des enfants en matière de puberté.

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

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

Savoir que l'arrivée de la puberté pourrait constituer un défi pour certains élèves dont l'identité de genre est différente du sexe assigné à la naissance.





# 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.



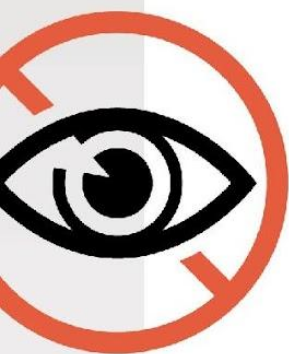
Effectuer une activité brise-glace pour introduire le sujet qui sera abordé avec les élèves.



Répondre aux questions des élèves.



Rechercher la collaboration des parents.



# Attitudes à adopter

Véhiculer une vision positive face au fait de grandir.

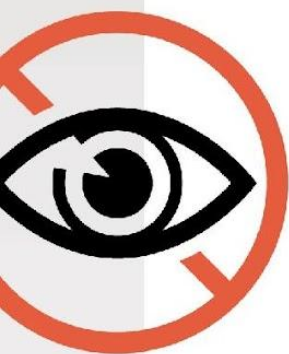
Démontrer son ouverture en soulignant et en normalisant la diversité des rythmes de croissance et des vécus qui y sont associés.

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

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

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR SUR LA PUBERTÉ

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

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR SUR LA PUBERTÉ

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

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR SUR LA PUBERTÉ

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

2



### RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

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

Autres :

3A

### CORPS FÉMININ

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

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

Stade 1  
prépubescence

Stade 2

Stade 3

3B

### CORPS MASCULIN

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

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

Stade 1  
prépubescence

Stade 2

Stade 3

4

### COMMENT JE ME SENS ?

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

ENTHOUSIASTE

BIEN-ÊTRE

CURIeux / CURIeUSE

À L'ÉCART

FACILITÉ

STRESSÉ(E)

GênÉ(E)

Affaibli(E)

INCONFORtable

DÉGOUTÉ(E)

DÉRANGÉ(E)

INCONFIDENT(E)

NE S'EN PAS

AUTRE

5

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

Inscrie 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.

Quelqu'un de ma famille (mère, père, frère, sœur, etc.)

Un éducateur ou une éducatrice

Un ami ou une amie

Une infirmière, un travailleur social (soient enseignant ou professionnel(le) de l'école)

Un enseignant ou une enseignante

Une autre personne en qui j'ai confiance

6

### MON APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

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

ENTHOUSIASTE

AMUSÉ

CURIEux / CURIeUSE

À L'ÉCART

Affaibli(E)

STRESSÉ(E)

GênÉ(E)

Affaibli(E)

INCONFORtable

DÉGOUTÉ(E)

DÉRANGÉ(E)

INCONFIDENT(E)

NE S'EN 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!



# Mises en situation



1

Mise en situation 1

**MALAISE À PARLER DE PUBERTÉ**

« J'ai commencé ma puberté à 9 ans. Mes poils pubertaires poussent depuis cet âge, mes seins ont commencé à se développer et des poils sont apparus sous mes aisselles. J'ai des pertes blanches et je me demande quand je vais avoir mes premières menstruations. J'en parle à mes amis, mais ils ne veulent pas en parler. Je trouve ça gênant de parler de ça avec eux, mais je ne veux pas en parler à ma grand-mère non plus. »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

2

Mise en situation 2

**PARLER AVEC MON PÈRE**

« Je me pose des questions sur la puberté. J'ai lu un livre à l'école et j'ai regardé des sites internet. J'ai décidé que j'allais en parler avec mon père. J'ai essayé plusieurs fois, mais ça m'est difficile. J'ai besoin de l'aide pour en parler avec lui. »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

3

Mise en situation 3

**MES AMIES SONT MÉCHANTES**

« Je suis la seule fille de mon école qui n'a pas encore commencé la puberté. Je suis la plus grande d'une famille de quatre enfants. Mes amies disent que je suis trop jeune. Elles me font des blagues sur mon corps. Je me sens différente. J'essaie de les laisser tomber, mais elles ne cessent pas de me parler de ça. Je ne veux pas en parler à mes parents, mais j'ai besoin de l'aide pour en parler avec eux. »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

4

Mise en situation 4

**PAS PAREILS, MES SEINS ?**

« Mes seins ne sont pas de la même grosseur. Pourquoi ? Est-ce que c'est normal ? »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

5

Mise en situation 5

**CHANGEMENT D'AMIS**

« Depuis quelque temps, j'ai le goût d'être avec une autre fille. Je ne sais pas comment le dire à mon voisin qui me demande toujours de jouer avec lui. Mes intérêts ont changé. »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

6

Mise en situation 6

**POUSSÉE DE CROISSANCE**

« Au début de l'été, la taille de mes vêtements était bonne, mais plus maintenant. Mes parents trouvent ça drôle et disent que je pousse comme de la mauvaise herbe. En plus, ils trouvent que je dors bien plus longtemps qu'avant. Est-ce normal ? »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

7

Mise en situation 7

**CHANGEMENTS D'HUMEUR**

« Des fois, je me réveille le matin de bonne humeur et quand j'arrive à l'école, un rien m'énerve et je me fâche. Pourtant, ce sont des choses qui ne m'arrivaient pas avant. »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

8

Mise en situation 8

**LE REGARD DES AUTRES**

« J'ai surpris une conversation de mes parents sur ma puberté. Depuis, j'ai de la difficulté à les regarder dans les yeux. Je me sens mal à l'aise. »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

9

Mise en situation

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour résoudre le problème ?

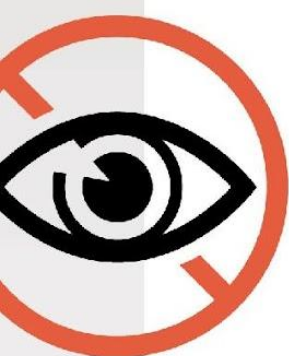
Quel conseil lui donnerais-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec





# Outil complémentaire

**CHANGEMENTS CORPORELS**  
**CHEZ LES FILLES ET CHEZ LES GARÇONS**

**LES SEINS** se développent, parfois de façon asymétrique

**LE BASSIN** s'élargit

Les **MENSTRUATIONS** débutent

**DES PERTES VAGINALES** apparaissent

**LES POILS** des bras et des jambes deviennent plus foncés

La peau et les cheveux peuvent être plus **GRAS**

De l'**ACNÉ** peut apparaître sur le visage et le corps

Le **CORPS GRANDIT** et le **POIDS AUGMENTE**

**LES ORGANES GÉNITAUX** prennent de l'ampleur

**DES POILS** sous les aisselles et autour des parties génitales apparaissent

**LA SUEUR** devient plus abondante, ce qui peut causer des odeurs

Les filles et les garçons deviennent **FERTILES**

Les **HORMONES** peuvent influencer l'humeur, le niveau d'énergie et le sommeil

**DES POILS** poussent au visage

**LA VOIX** devient plus grave

**LA POITRINE et LE TORSE** peuvent prendre du volume

**DES POILS** apparaissent sur les bras, les jambes, le torse et parfois le reste du corps

Les **ÉRECTIONS** spontanées sont plus fréquentes

Les premières **ÉJACULATIONS** se produisent, parfois la nuit

**DES QUESTIONS OU DES PRÉOCCUPATIONS? N'HÉSITE PAS À NOUS EN PARLER!**

**QUOI FAIRE POUR UNE BONNE HYGIÈNE?**

Savonne-toi le corps tous les jours pour éviter les mauvaises odeurs.

Lave tes organes génitaux avec de l'eau et du savon doux; rince et assèche bien.

Ne nettoie pas l'intérieur de ton vagin; ton corps le fait naturellement.

Lave tes cheveux quelques fois par semaine, selon ton type de cheveux.

Change et lave régulièrement tes vêtements et tes sous-vêtements.

Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour; utilise la soie dentaire une fois par jour.

Pendant tes menstruations, change fréquemment de tampon ou de serviette hygiénique. Si tu utilises une coupe menstruelle, il faut la vider deux ou trois fois par jour. Réfère-toi aux instructions d'utilisation sur l'emballage.

**D'AUTRES CONSEILS UTILES**

De préférence, utilise un déodorant sous les aisselles.

Évite d'utiliser trop de savon ou trop de parfum.

T'épiler ou te raser les jambes, les aisselles, les parties génitales ou les poils au visage demeure un choix personnel.

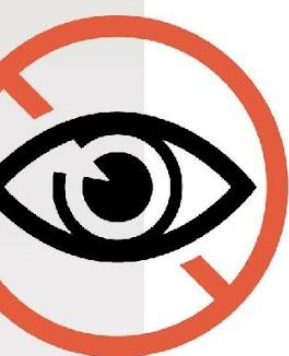
Il se produit **beaucoup de changements** en peu de temps! Il est normal que tu te sentes quelque peu inconfortable par moments.

Les changements corporels ne se produisent pas tous au même moment pour tout le monde.

Logo du Réseau québécois de l'adolescence et de la jeunesse (RQAJ) et du Centre d'information sur la sexualité (CIS) de la Commission de la santé et de la sécurité de la jeunesse (CSSJ).

**Québec**

Affiche sur les changements corporels à la puberté et des conseils pour l'hygiène corporelle



# 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.

### 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 »<sup>1</sup>.

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 jeunes<sup>2</sup>.

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 elles<sup>3</sup>. Il n'est toutefois pas nécessaire d'agir sur les quatre composantes à la fois pour avoir un impact auprès de la population<sup>4</sup>.

La mise en place d'un environnement favorable à une sexualité saine et responsable peut se faire tant au palier national, provincial, régional que local\*, selon leur proximité avec la population<sup>5</sup>. 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*<sup>6</sup>

\* 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'individu, la 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 (élaboration des contenus des programmes d'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 jeunesse adaptés 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 d'égalité entre les individus), composante économique (ex. : distribution gratuite de condoms aux adolescents en milieu scolaire);

1. Implémentation des Cibles Environnementales à la santé. Guide d'orientation, document à paraître en 2019.  
2. Cadre conceptuel 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 : alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec. 24 pages. [En ligne]. <http://publications.mss.gouv.qc.ca/mss/pdf/2019/2019-05-01.pdf>  
4. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest de l'Québec

Direction régionale de santé publique  
Janvier 2019



# La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS!

Croissance  
sexuelle humaine  
et image corporelle

5<sup>e</sup> année du primaire

**Partie 1.** Prendre conscience  
des changements physiques et  
psychologiques liés à la puberté

Mieux connaître  
mon corps







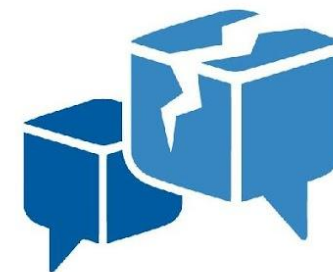
# RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

- 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





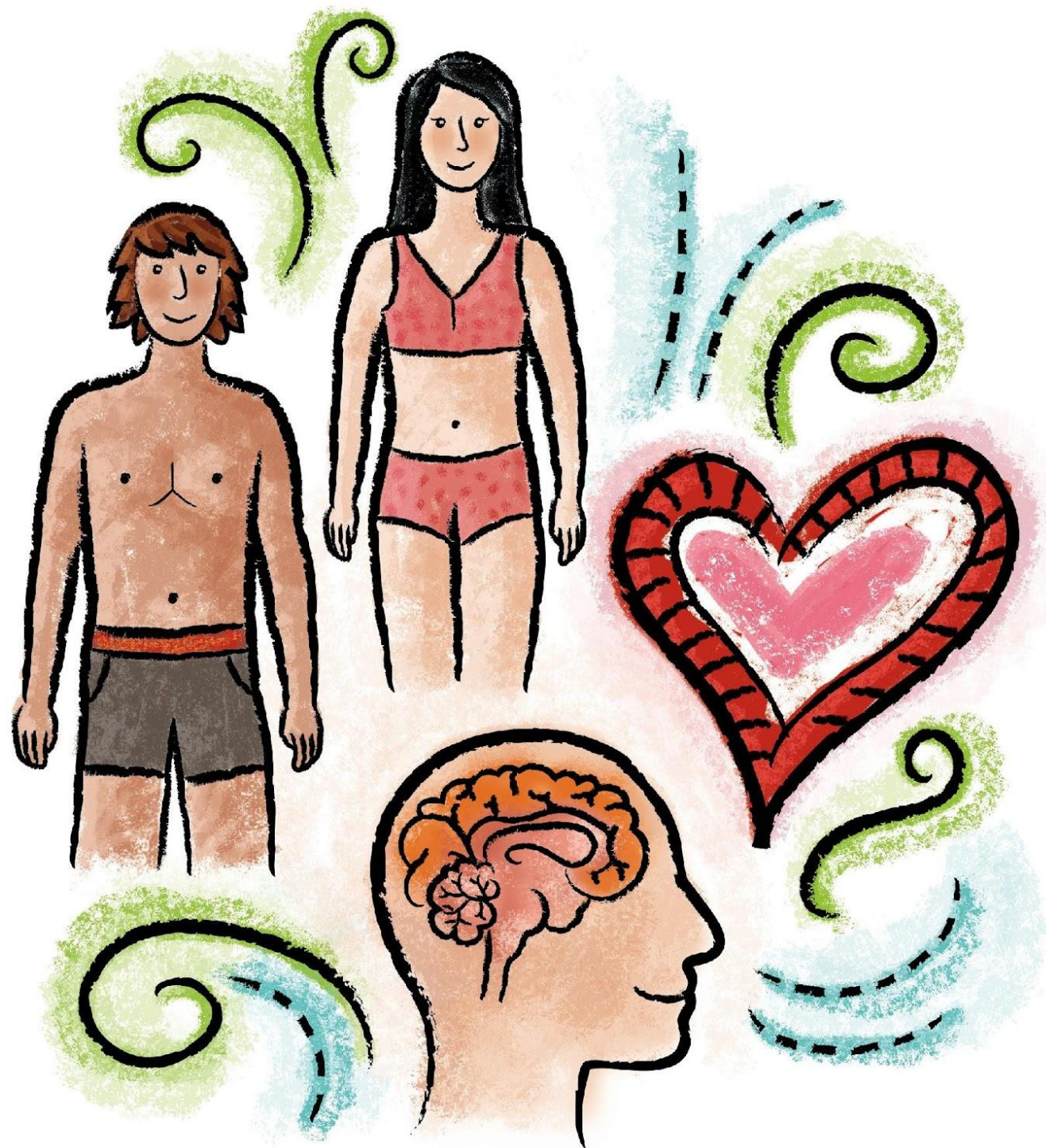


# C'EST QUOI LA PUBERTÉ?

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**





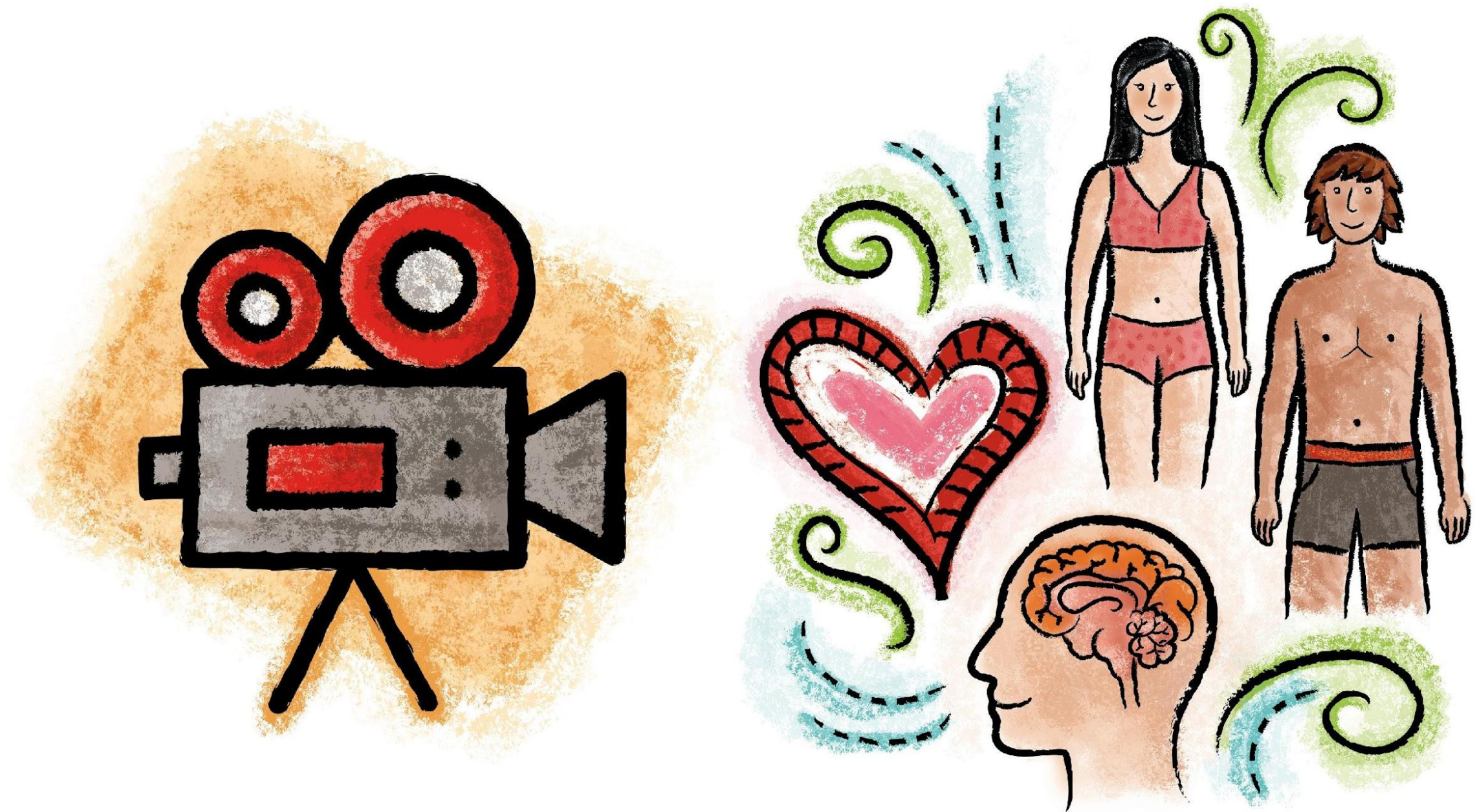
# LA PUBERTÉ C'EST...

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





# QUELS SONT LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS?







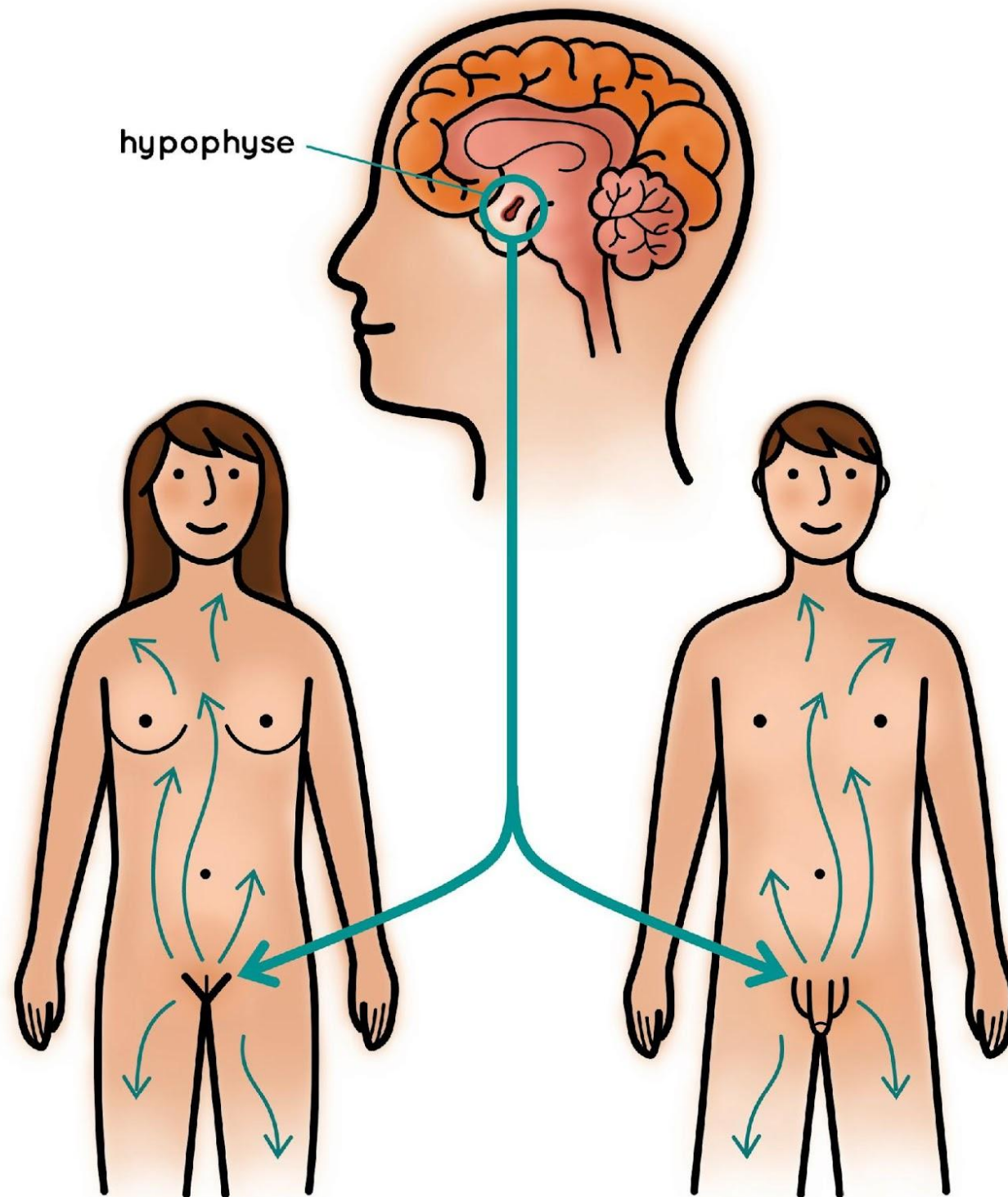
Prendre conscience des changements  
**physiques et psychologiques** liés à la puberté

.....

Rôle des hormones + stades de changements physiques  
+ besoins du corps en pleine croissance  
+ changements psychologiques



# LE RÔLE DES HORMONES



Les hormones sexuelles sont libérées par le cerveau

.....

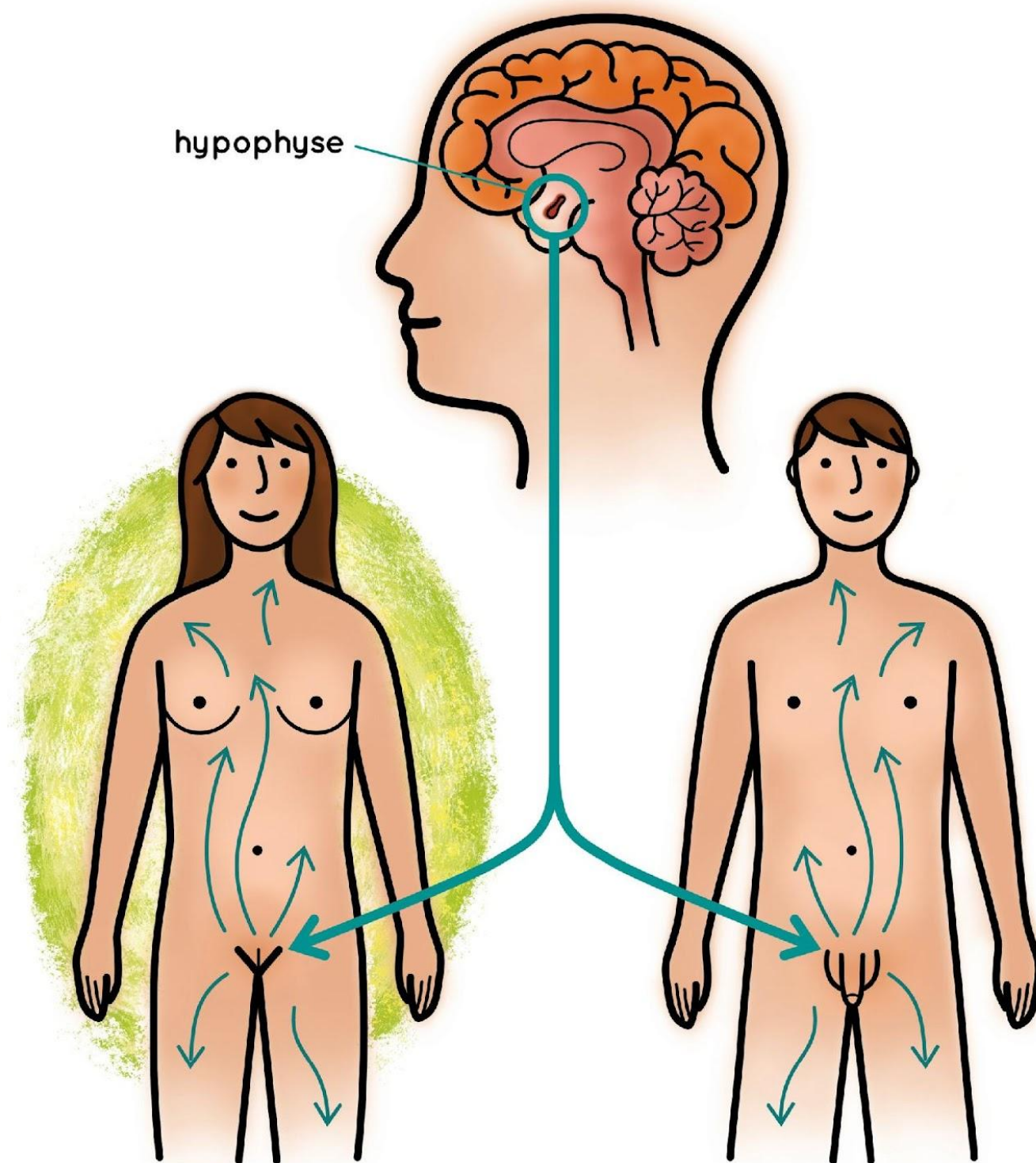
l'œstrogène et  
la progestérone  
(corps féminin)

.....

la testostérone  
(corps masculin)



# LE RÔLE DES HORMONES

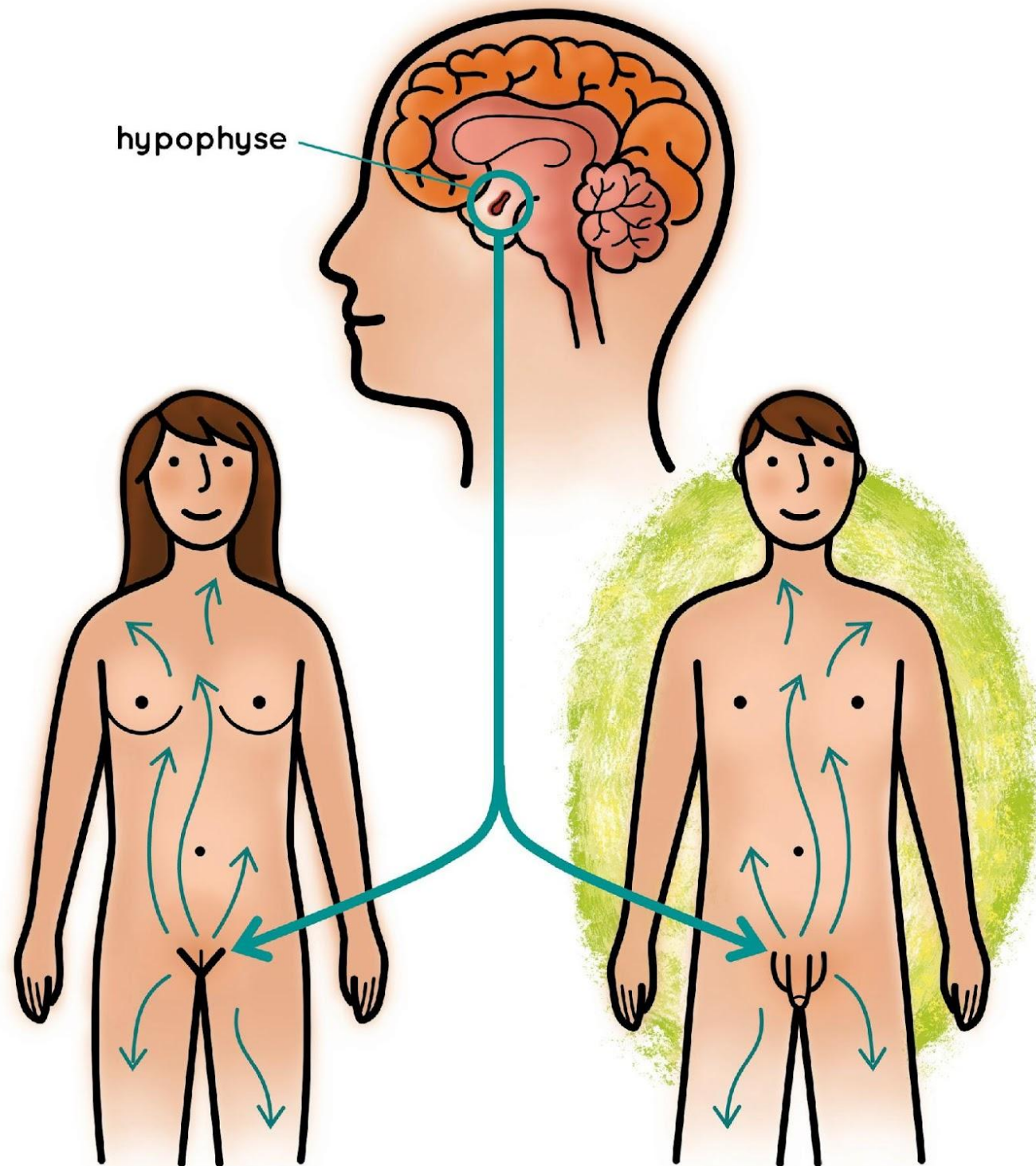


Corps féminin

maturation  
des ovaires  
+  
menstruations



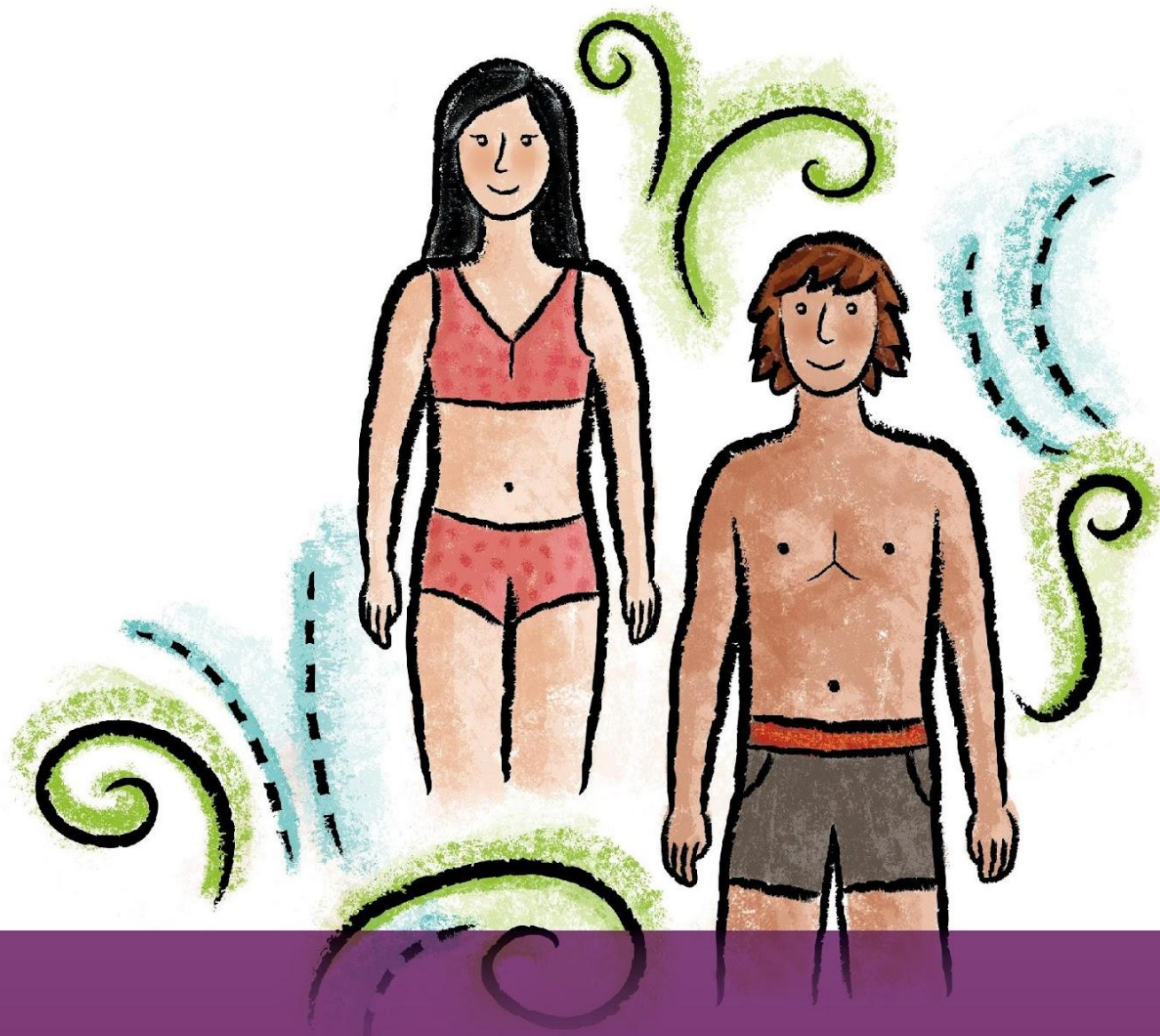
# LE RÔLE DES HORMONES



Corps masculin

maturation  
des testicules  
+  
éjaculation

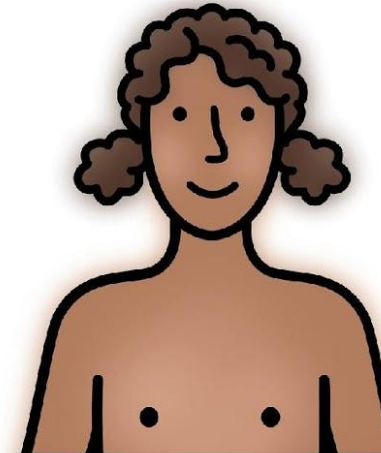
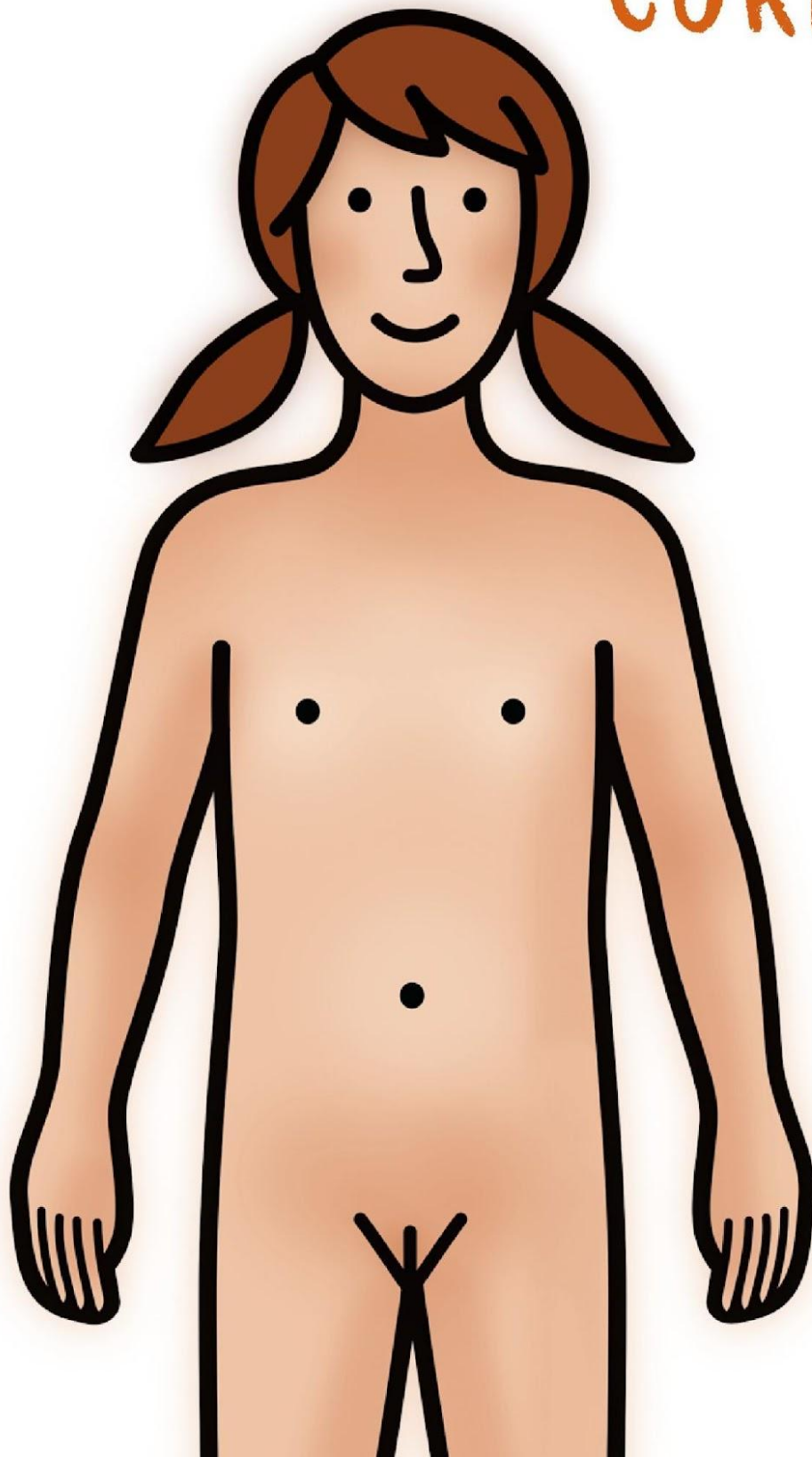




# CHANGEMENTS PHYSIQUES CORPS FÉMININ ET MASCULIN



# CHANGEMENTS PHYSIQUES CORPS FÉMININ

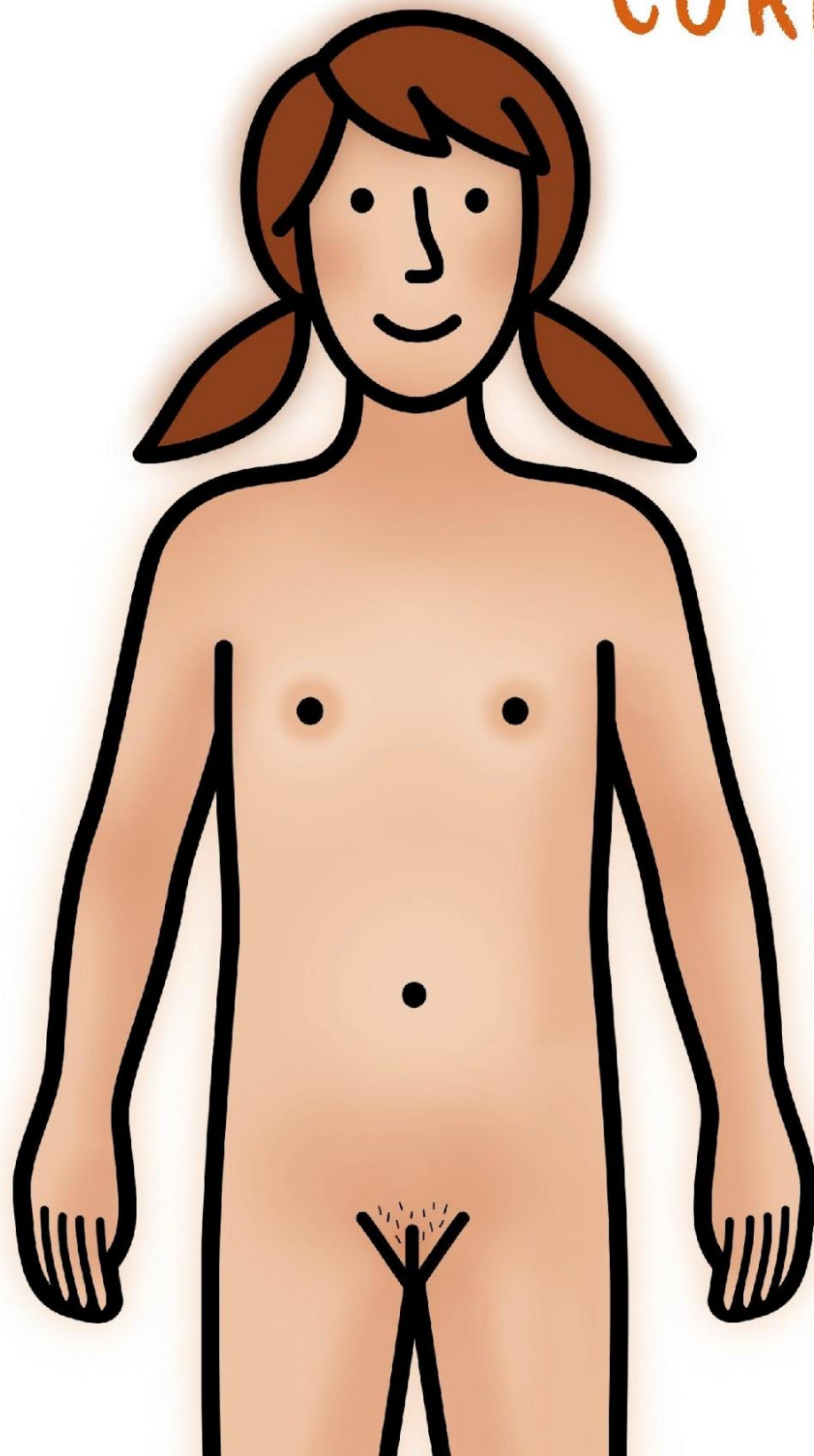


.....  
Stade 1: préadolescence  
.....

Les organes génitaux  
ont la même apparence  
que pendant l'enfance.  
Il n'y a pas de pilosité.



# CHANGEMENTS PHYSIQUES CORPS FÉMININ



.....

## Stade 2

.....

Formation du  
bourgeon mammaire

+

Augmentation du diamètre  
du mamelon

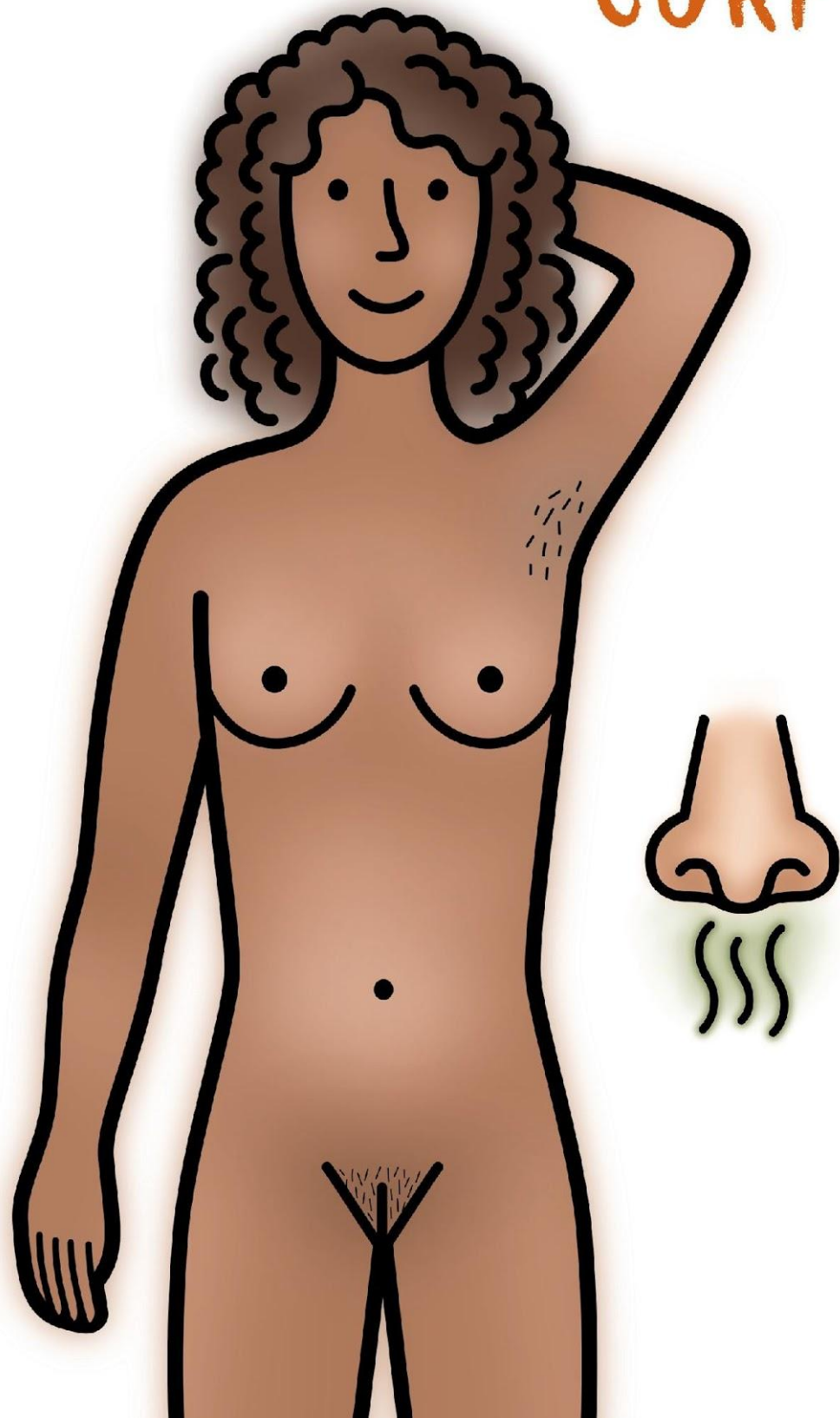
+

Apparition de quelques  
poils sur le pubis



# CHANGEMENTS PHYSIQUES

## CORPS FÉMININ



### Stade 3

Les poils sur le pubis  
et sous les aisselles  
deviennent nombreux

+

Apparition d'une odeur  
corporelle différente

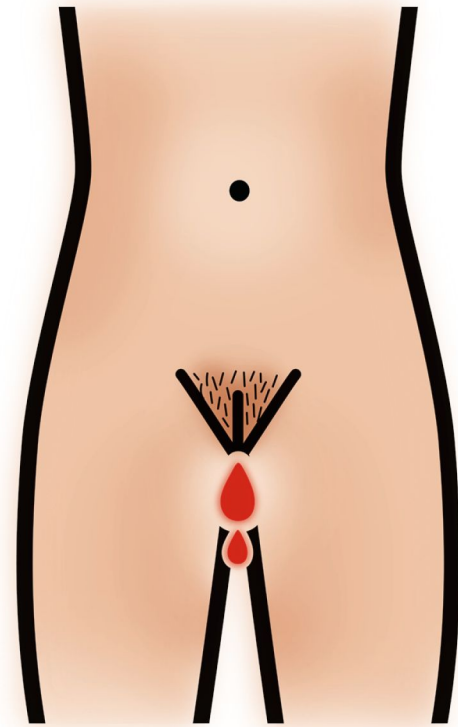
+

Augmentation du  
volume des seins



# CHANGEMENTS PHYSIQUES CORPS FÉMININ

## Stade 4



Pilosité pubienne  
plus fournie

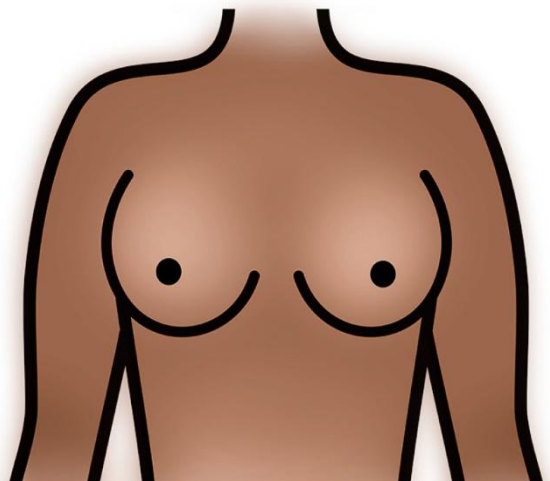
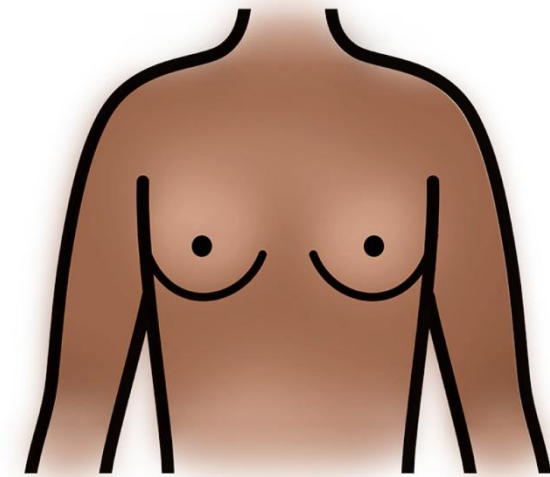
Les ovaires peuvent  
commencer à produire  
des ovules

+ Apparition des  
menstruations



Possibilité  
d'acné

+ cheveux  
plus huileux

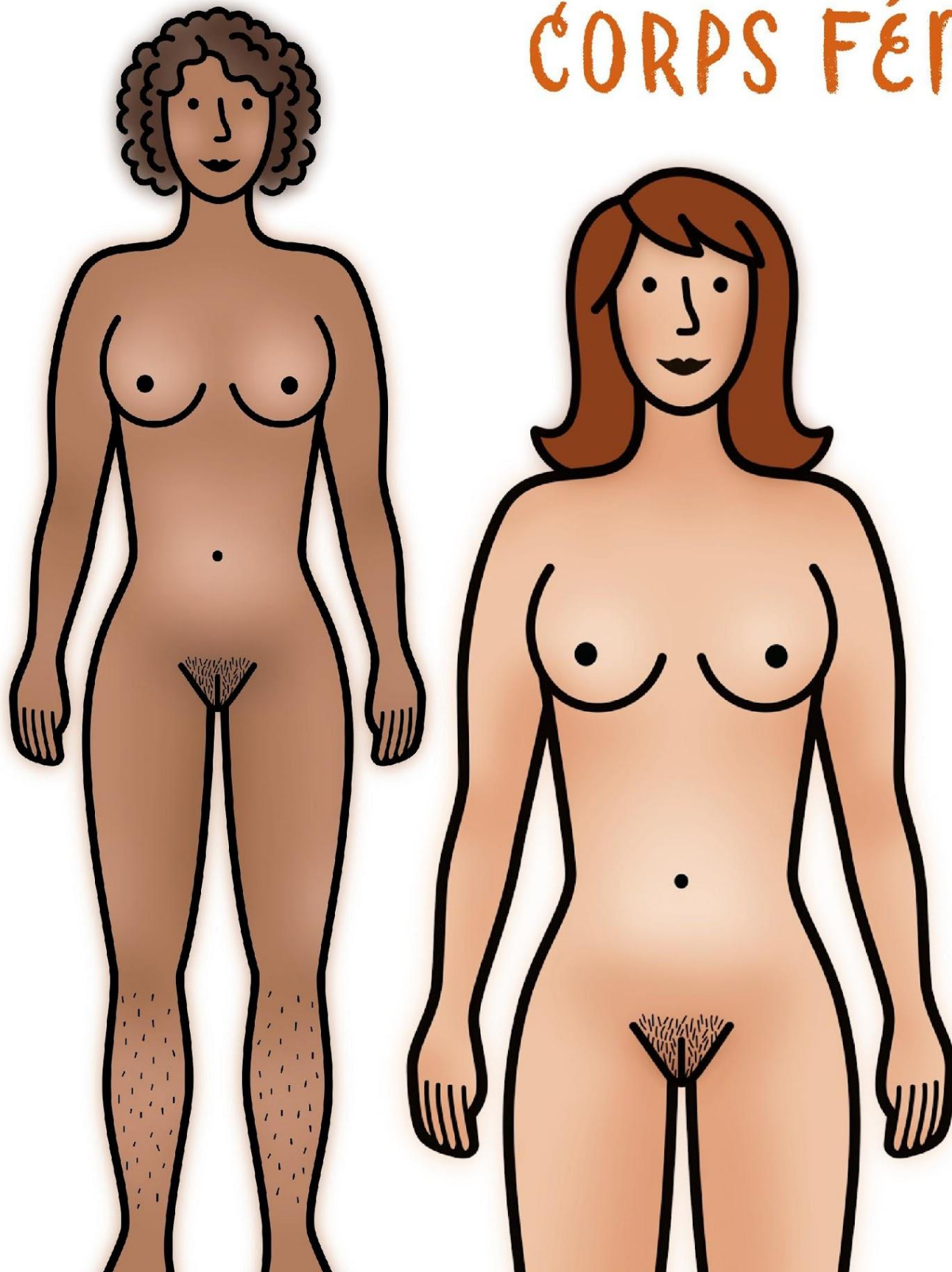


Augmentation  
du diamètre du  
mamelon et du  
volume des seins



# CHANGEMENTS PHYSIQUES

## CORPS FÉMININ

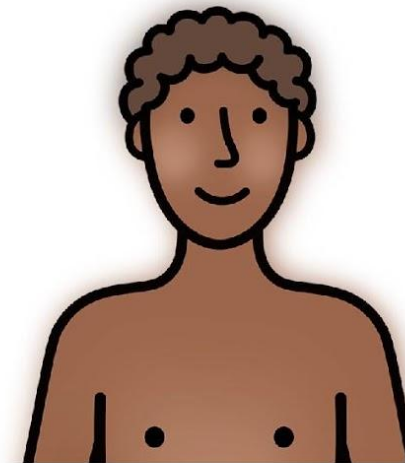
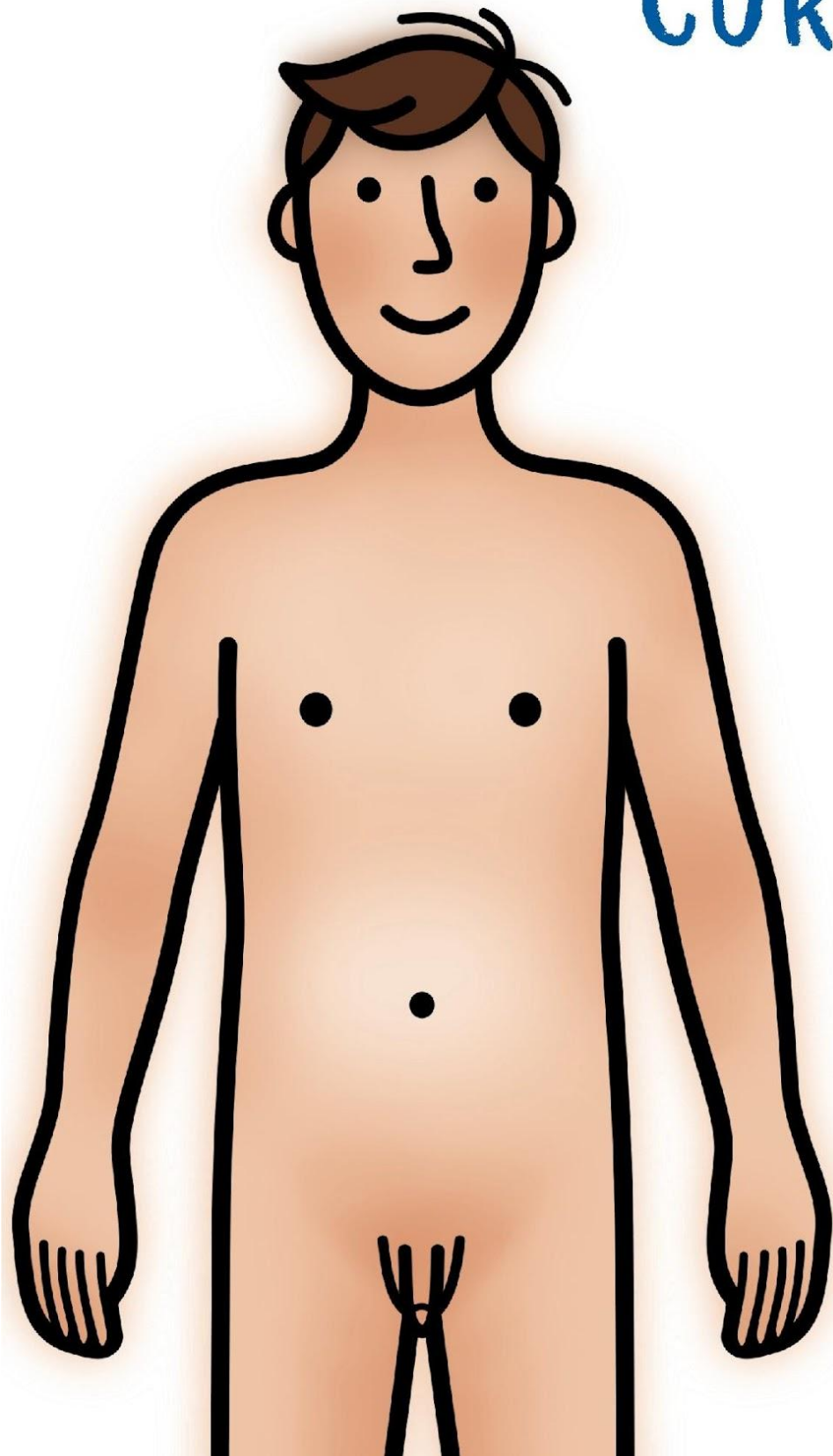


.....  
Stade 5: corps adulte  
.....

La silhouette, les seins  
et la pilosité son  
au stade adulte



# CHANGEMENTS PHYSIQUES CORPS MASCULIN

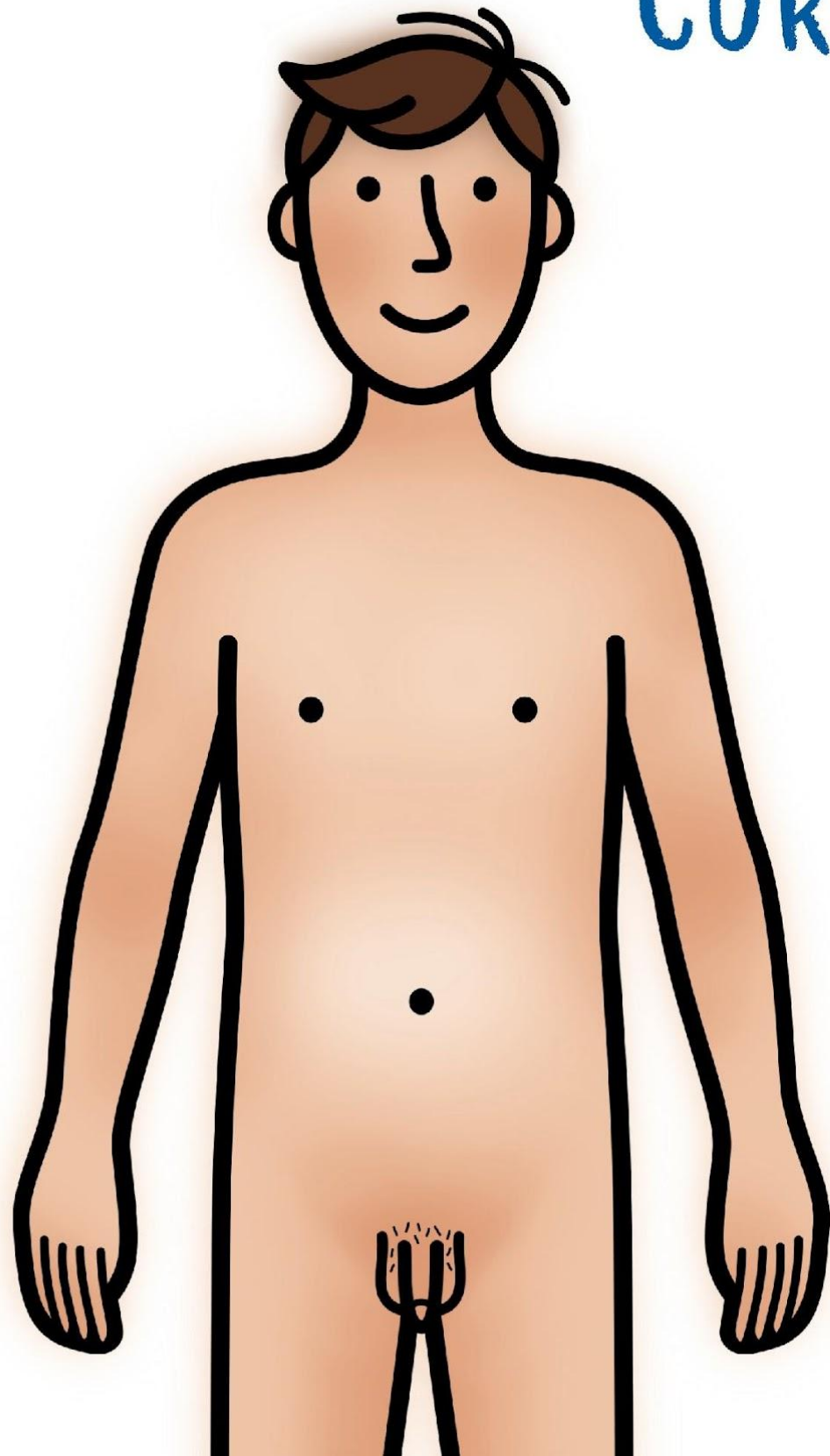


## Stade 1: préadolescence

Les organes génitaux  
ont la même apparence  
que pendant l'enfance.  
Il n'y a pas de pilosité.



# CHANGEMENTS PHYSIQUES CORPS MASCULIN



.....

## Stade 2

.....

Apparition de quelques  
poils à la base du pénis  
ou sur le scrotum

+

Augmentation  
du volume des testicules  
et du scrotum

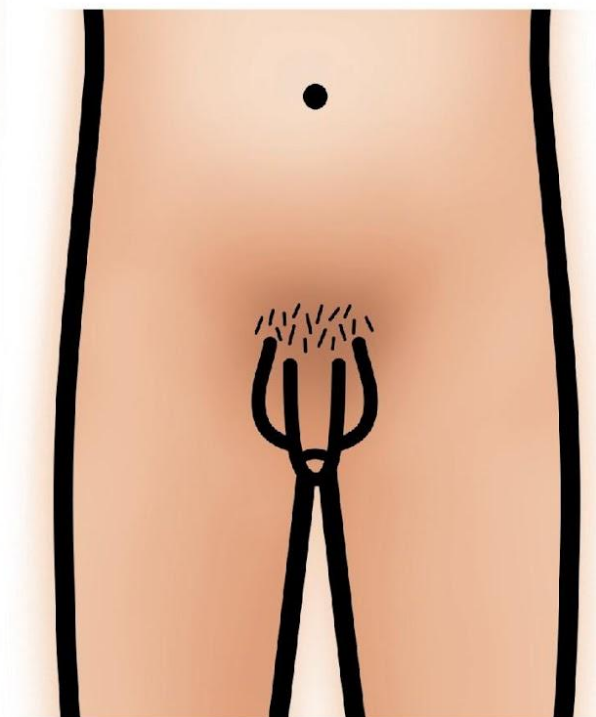
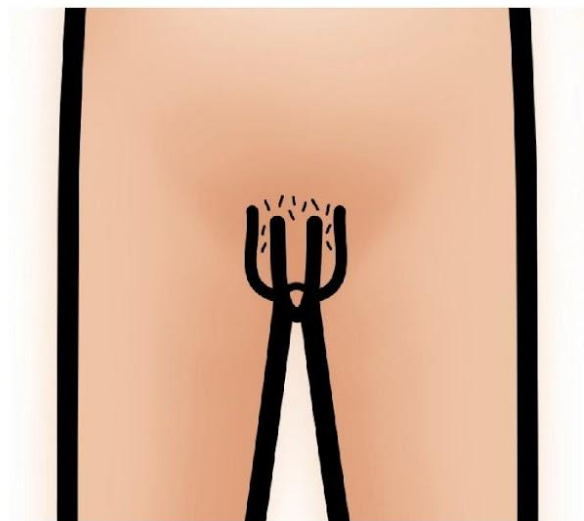
+

Peu ou pas d'augmentation  
de la taille du pénis



# CHANGEMENTS PHYSIQUES

## CORPS MASCULIN



### Stade 3

Augmentation  
de la taille du pénis

+

Augmentation  
du volume  
des testicules  
et du scrotum



# CHANGEMENTS PHYSIQUES

## CORPS MASCULIN

Stade 4

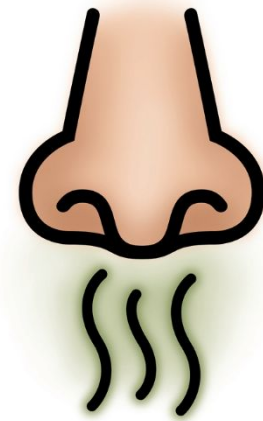
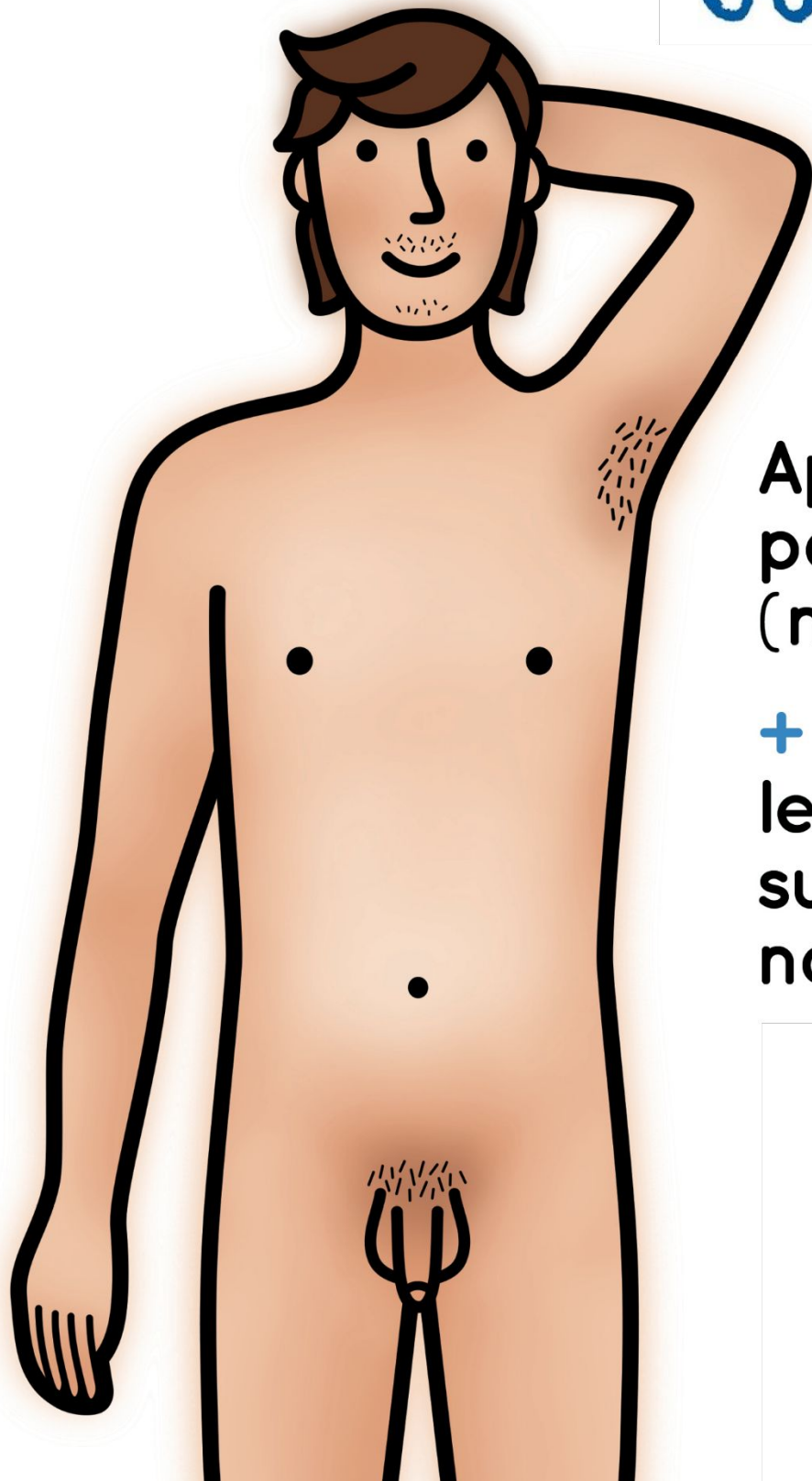
Apparition des poils au visage (moustache, barbe)

+ Les poils sous les aisselles et sur le pubis sont nombreux

Apparition d'une odeur corporelle différente

Possibilité d'acné

+ cheveux plus huileux

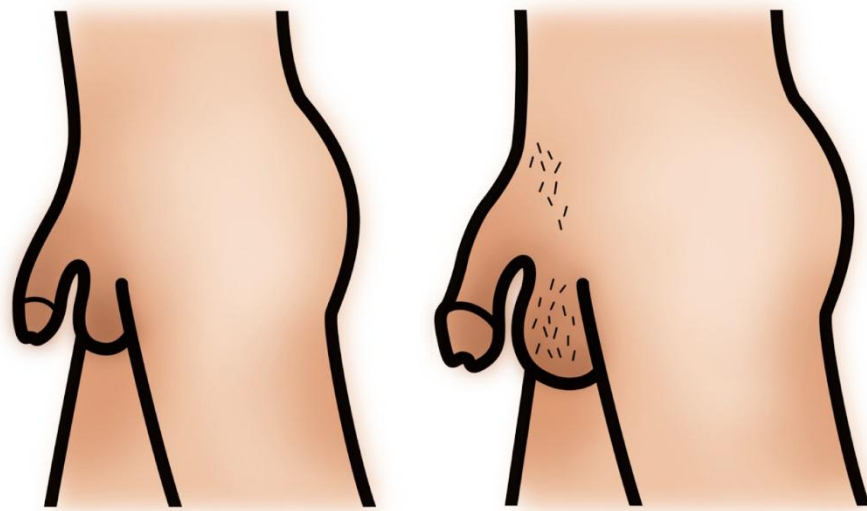




# CHANGEMENTS PHYSIQUES

## CORPS MASCULIN

### Stade 4 - suite

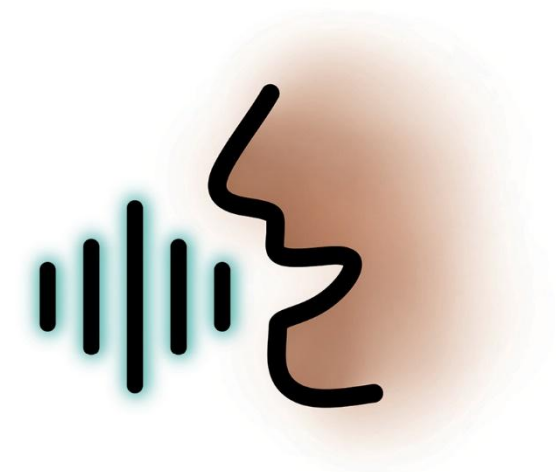


Le pénis s'allonge  
et s'élargit

+ La peau du scrotum  
se pigmente



Premières  
éjaculations



La voix mue



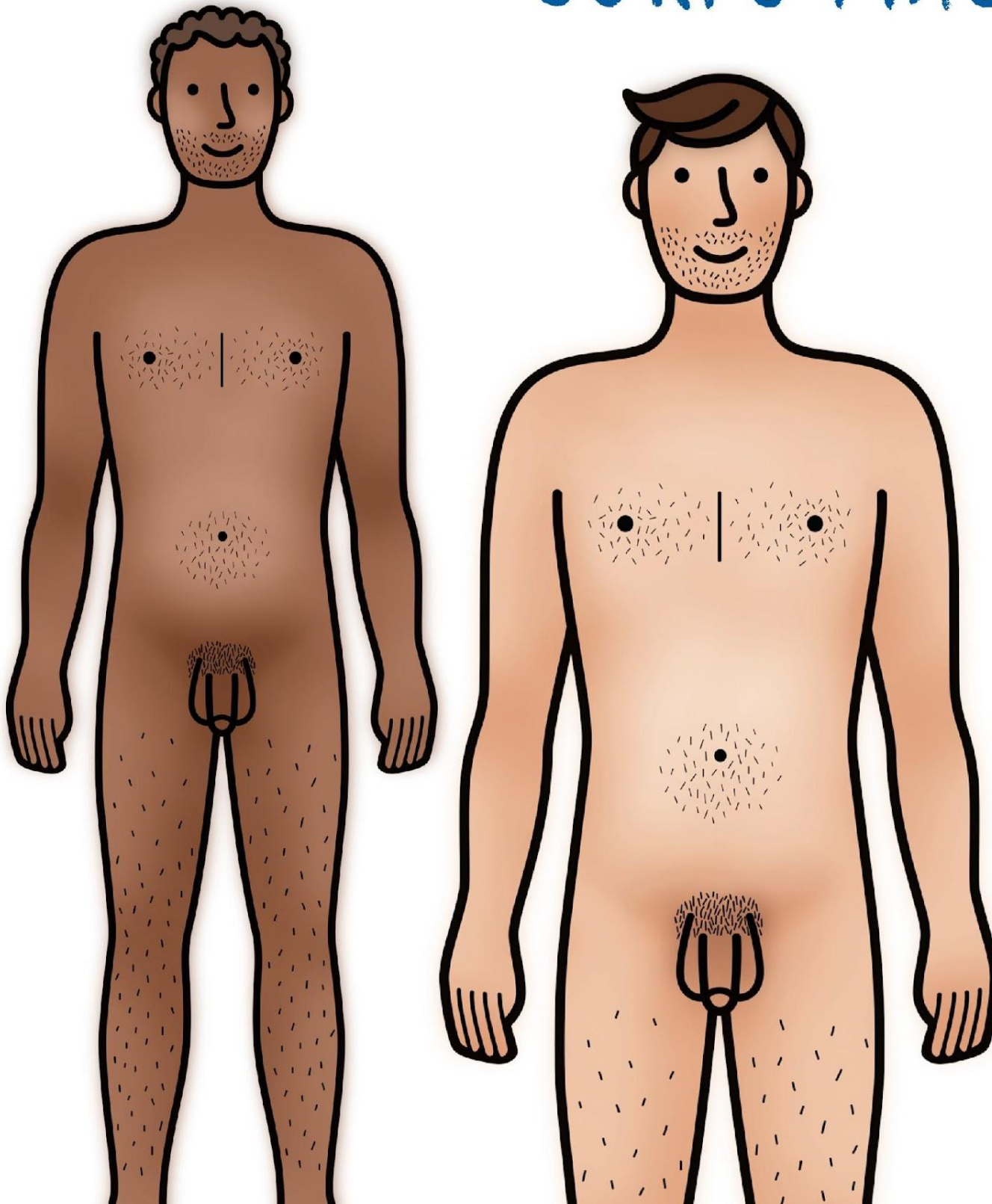
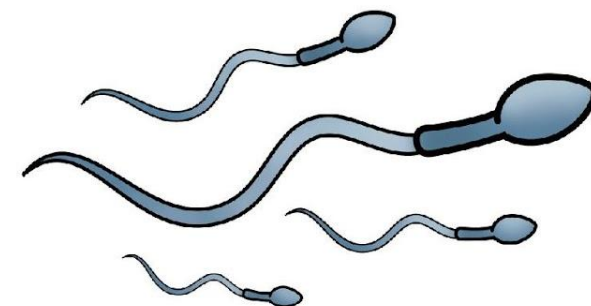
# CHANGEMENTS PHYSIQUES CORPS MASCULIN

.....  
Stade 5: corps adulte  
.....

Le pénis, le scrotum  
et la pilosité sont  
au stade adulte

+

Le sperme contient  
des spermatozoïdes  
matures







★ QUE  
RETENEZ-VOUS?







# À RETENIR

La puberté est  
une période de grand  
développement  
physique

.....

qui s'échelonne  
sur plusieurs années  
en cinq stades





# À RETENIR

La séquence des stades  
est la même pour tous

.....

C'est le début  
des changements  
physiques et le rythme  
auquel ils se déroulent  
qui varient d'une  
personne à l'autre









LES BESOINS DU CORPS  
POUR BIEN SE DÉVELOPPER  
PENDANT LA PUBERTÉ

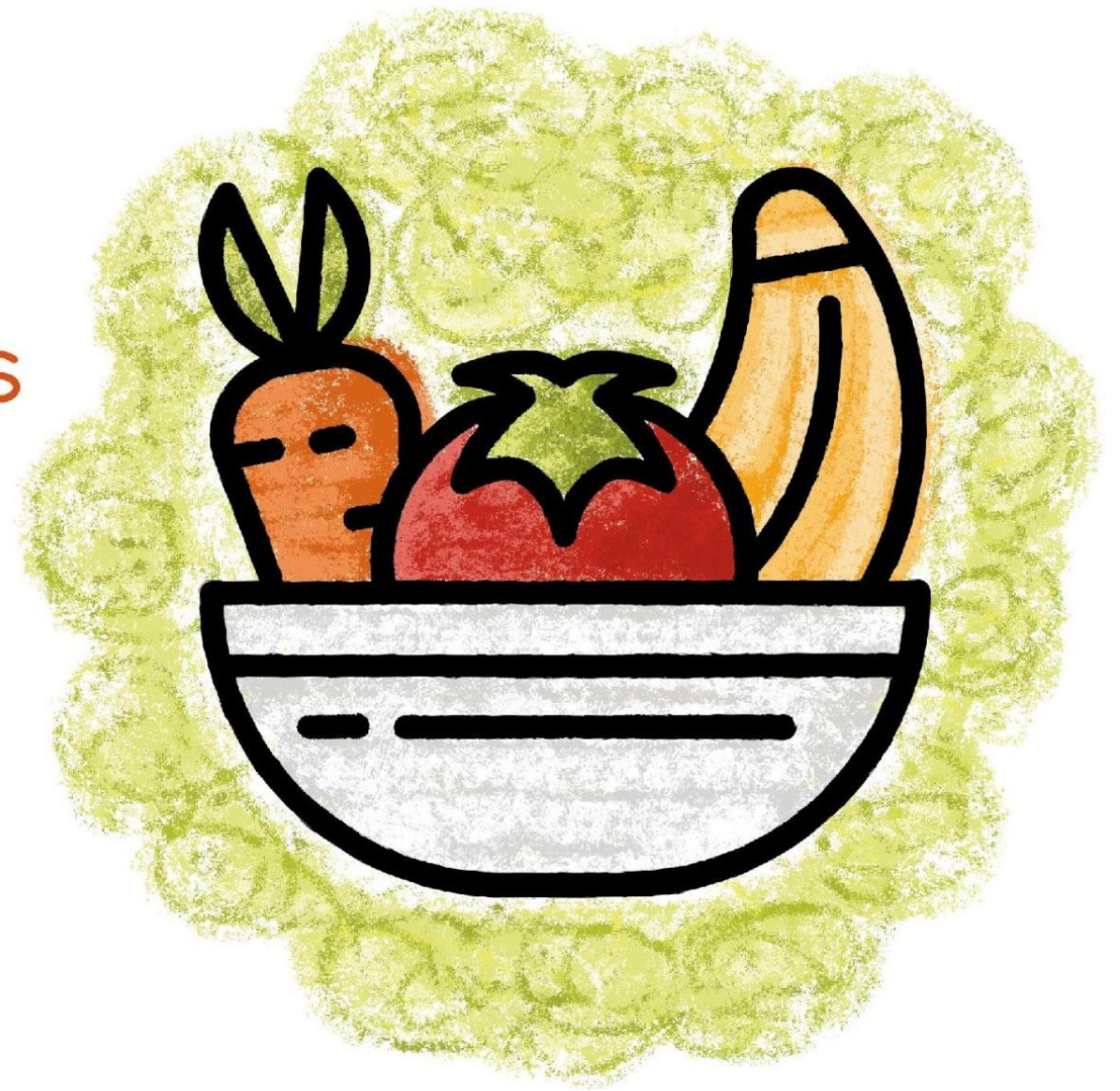


# LES BESOINS DU CORPS POUR BIEN SE DÉVELOPPER PENDANT LA PUBERTÉ

➤ Le corps a besoin  
de carburant:  
les besoins nutritionnels  
changent

.....

Une plus grande  
quantité d'énergie est  
nécessaire à la poussée  
de croissance.





# LES BESOINS DU CORPS POUR BIEN SE DÉVELOPPER PENDANT LA PUBERTÉ

→ Le corps a besoin  
de repos:  
dormir suffisamment

.....

8 à 10 heures de sommeil  
par jour sont requises,  
en raison de la croissance rapide  
et de tous les changements  
qui se produisent.





# LES BESOINS DU CORPS POUR BIEN SE DÉVELOPPER PENDANT LA PUBERTÉ

→ Le corps a besoin  
de bouger:  
un minimum de  
60 minutes d'activité  
physique chaque jour  
est recommandé pour  
renforcer les muscles et  
les os et se sentir bien.



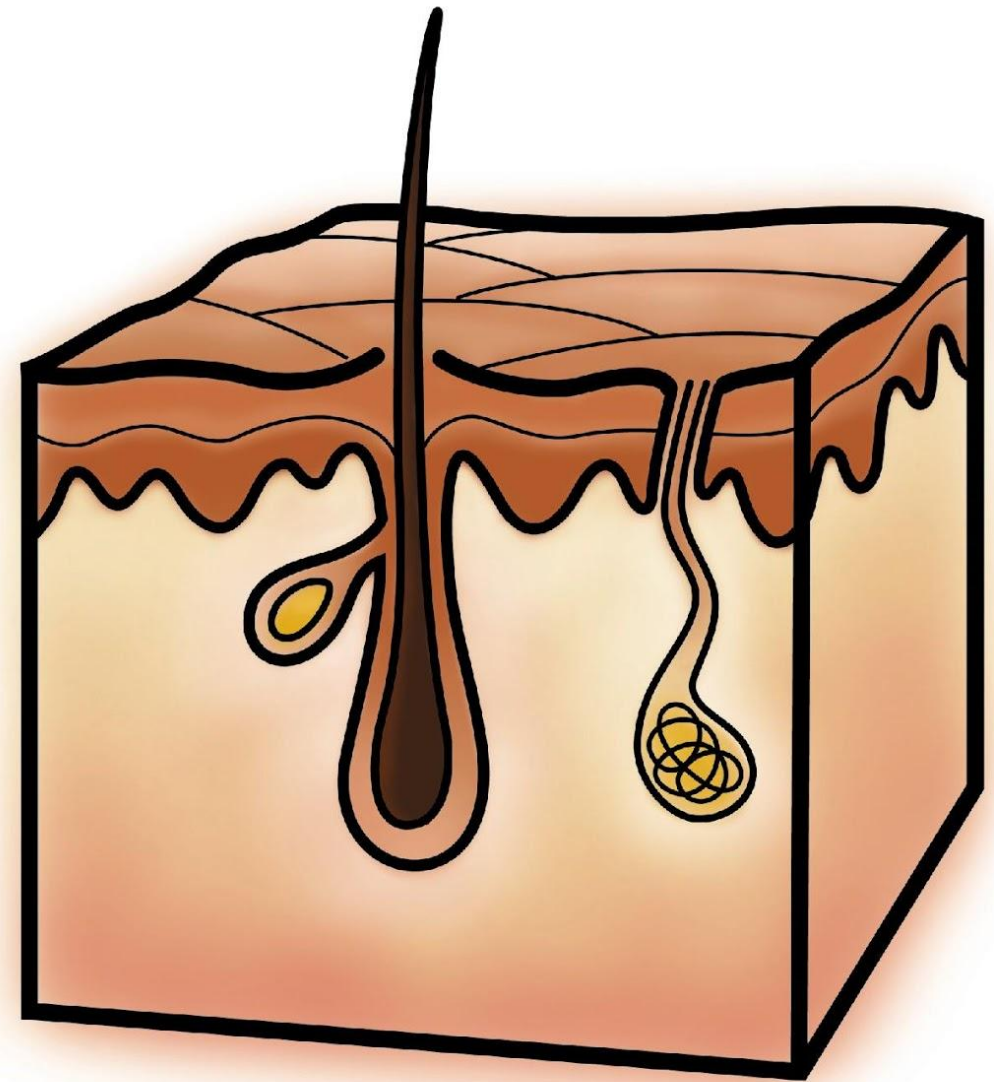


# LES BESOINS DU CORPS

Les hormones de la puberté  
mettent les glandes  
sudoripares en action

.....

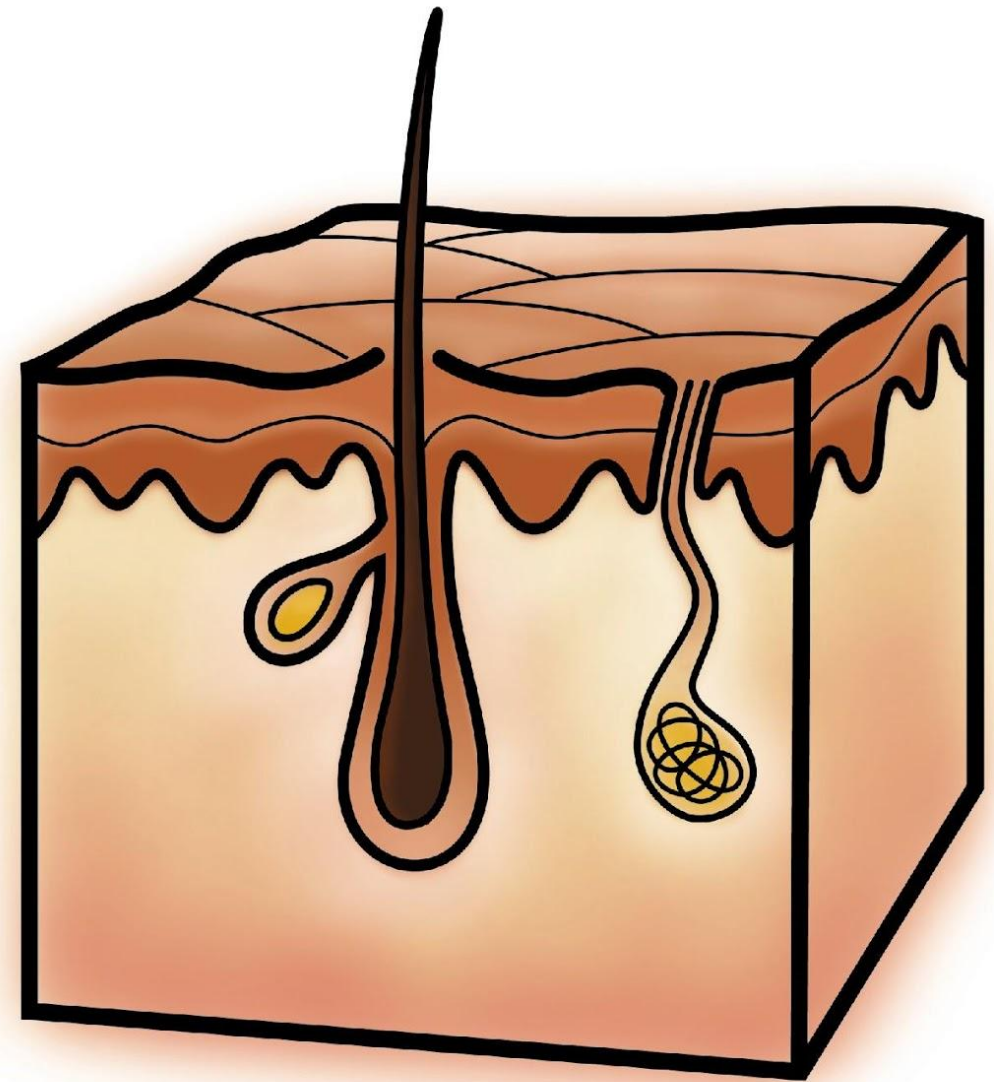
Il y a des odeurs  
qui se dégagent lors  
de la transpiration





# LES BESOINS DU CORPS

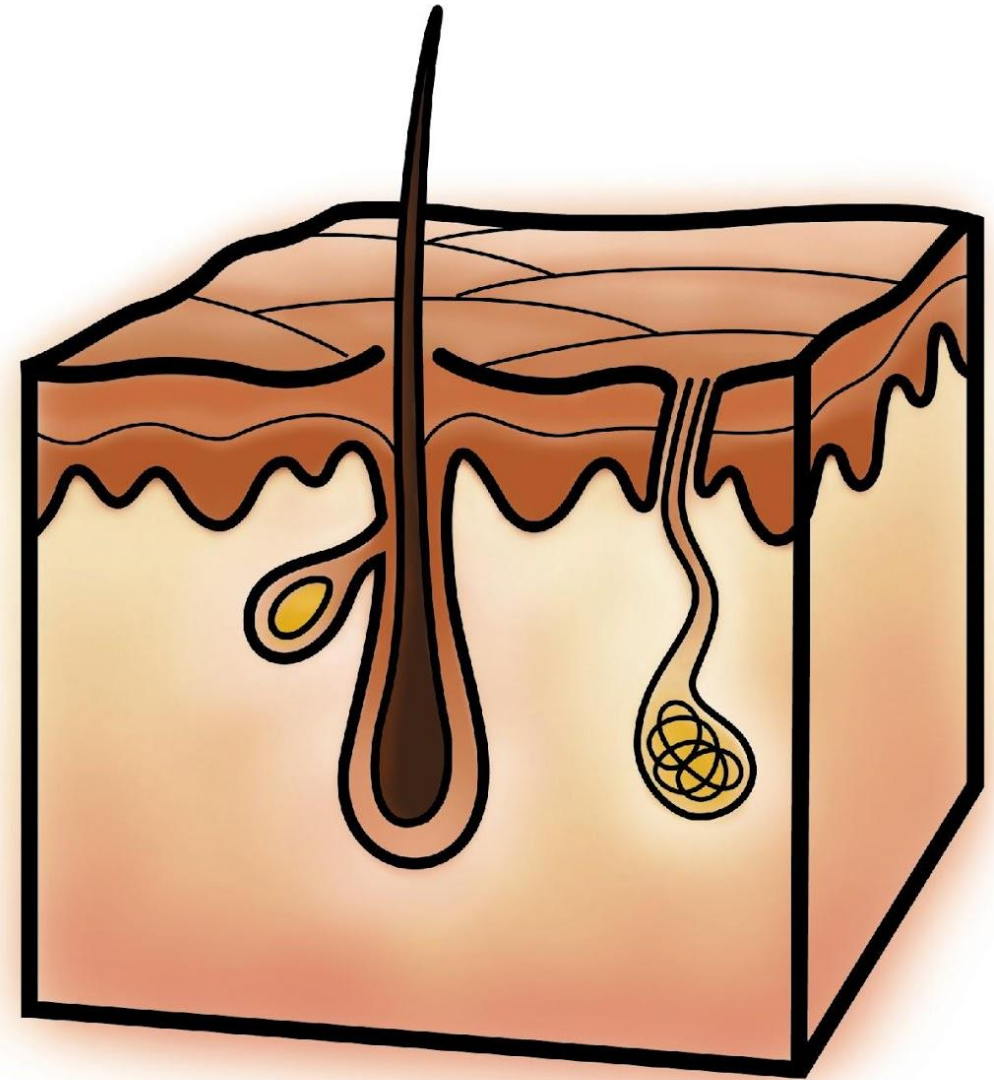
Une bonne hygiène corporelle  
libère les pores de  
la peau des saletés  
accumulées  
+  
contribue à  
éliminer le surplus  
de sébum  
causé par les changements  
pubertaires





# LES BESOINS DU CORPS

Une bonne hygiène corporelle  
enlève la sueur  
+  
empêche ou  
diminue les odeurs  
causées par  
la transpiration







# UNE BONNE HYGIÈNE CORPORELLE, C'EST QUOI?





**VRAI ou FAUX**

**ON DOIT SE LAVÉR  
UNE FOIS PAR SEMAINE.**



# FAUX

Si possible, se laver le corps, les aisselles et les organes génitaux tous les jours.

- + Laver ses cheveux tous les 2 à 3 jours, ou au besoin, selon le type de cheveux.
- + Ne pas oublier de changer ses vêtements et sous-vêtements tous les jours.







**VRAI ou FAUX**

**IL EST CONSEILLÉ D'UTILISER  
UN DÉODORANT SOUS LES AISSELLES.**



VRAI

Un déodorant  
peut diminuer  
les odeurs désagréables  
qui se dégagent lors  
de la transpiration.







## VRAI ou FAUX

SI ON SE BROSSE LES DENTS CHAQUE  
JOUR, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE  
D'UTILISER LA SOIE DENTAIRE.



FAUX

On doit se  
brosser les dents  
2 fois par jour

+

utiliser la soie dentaire  
chaque jour







# CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES ET AFFECTIFS RESSENTIS À LA PUBERTÉ



# 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

.....



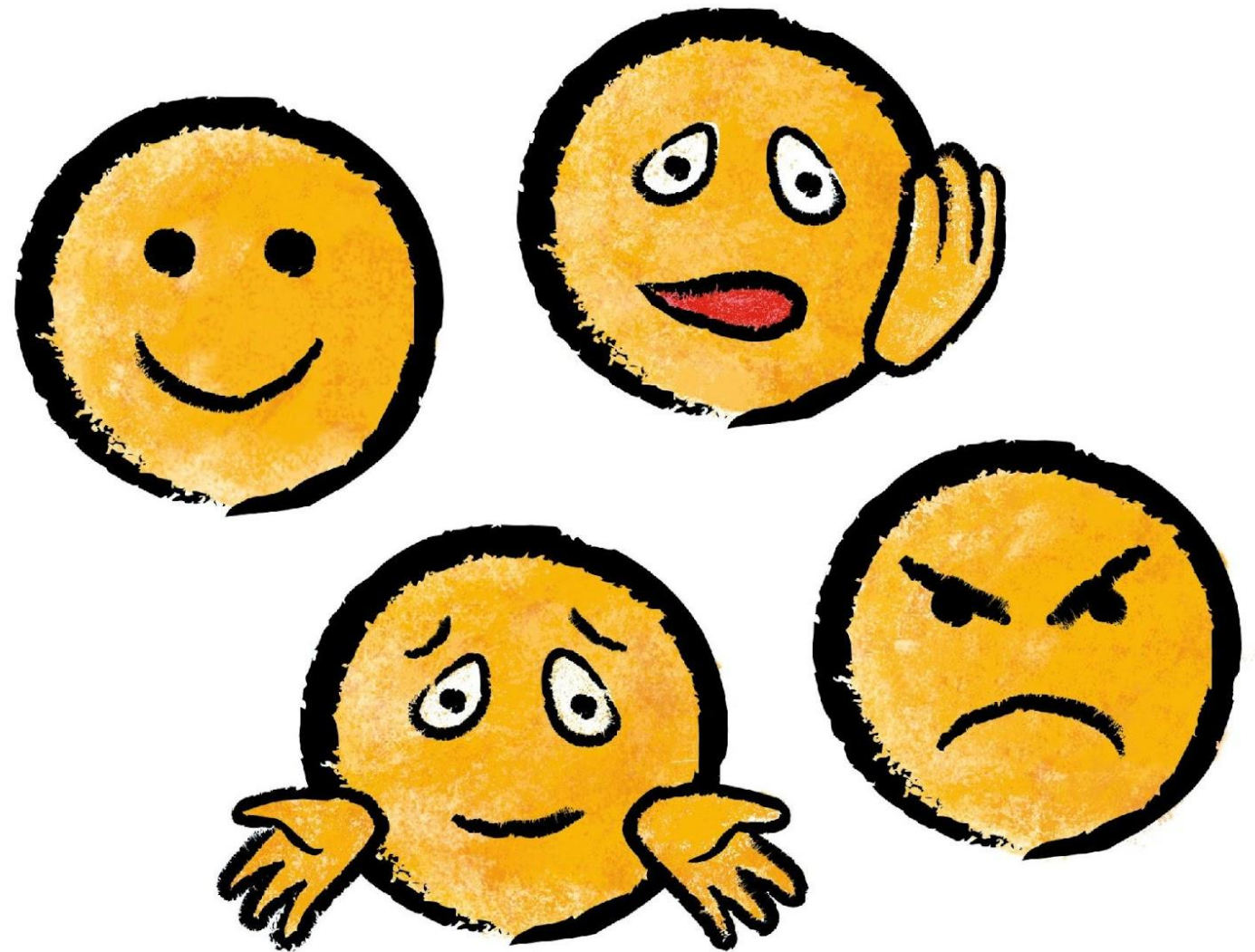


# CHANGEMENTS AFFECTIFS

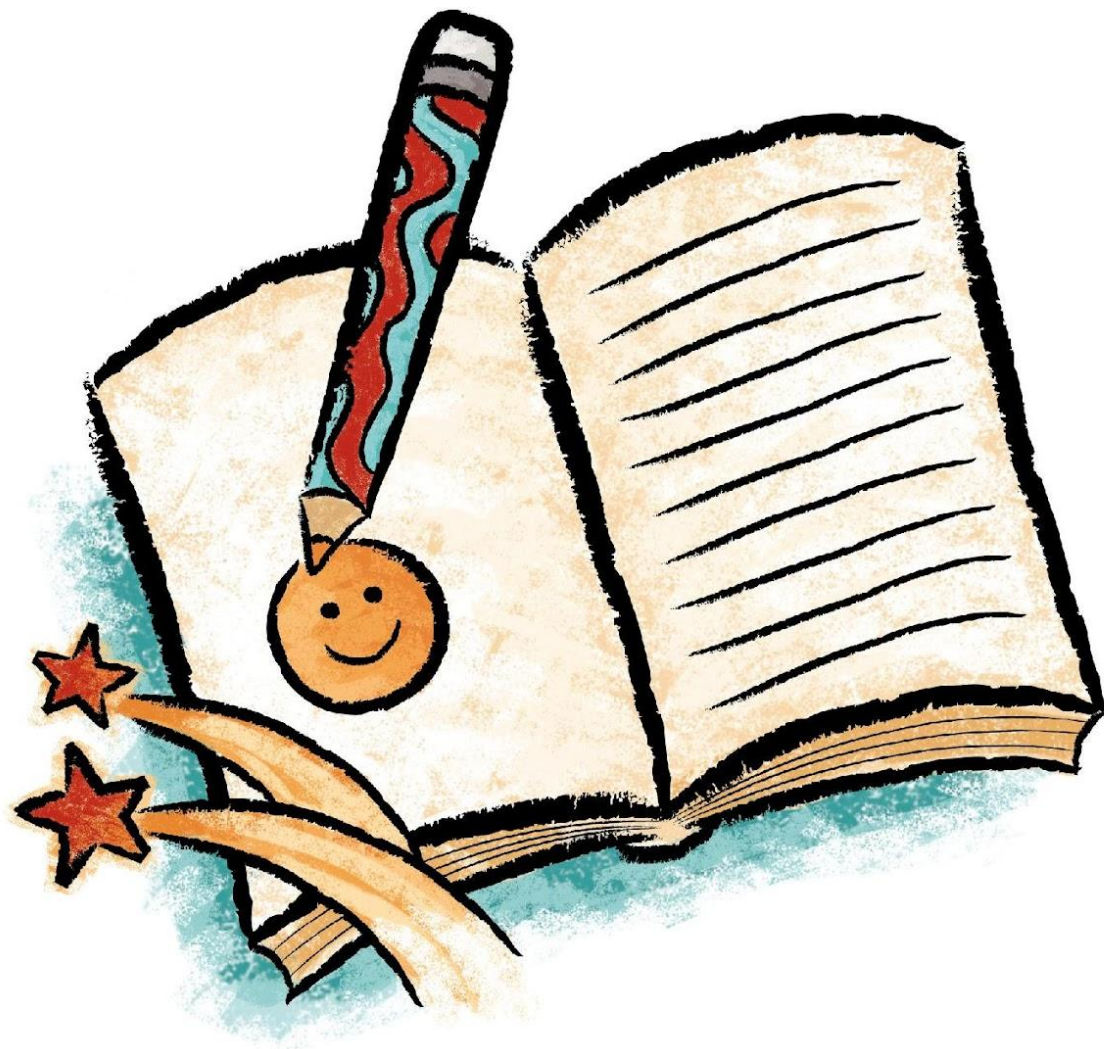
Modification  
de l'humeur

.....

Éveil amoureux  
et sexuel







# SENTIMENTS RESSENTIS À LA PUBERTÉ



# SENTIMENTS RESSENTIS

La plupart des jeunes traversent  
la puberté et l'adolescence  
sans grandes difficultés

.....  
les changements  
pubertaires sont  
normaux et positifs

.....  
c'est un pas de plus  
vers l'indépendance

.....  
et un passage de  
l'adolescence vers  
l'âge adulte





# SENTIMENTS RESSENTIS



La puberté peut comporter  
certains défis

.....

apparence physique  
plus mature que  
son âge

.....

identité de genre  
différente du sexe  
assigné à  
la naissance



# SENTIMENTS RESSENTIS

Comment s'y adapter?

.....

Comprendre,  
accepter et percevoir  
positivement les  
changements qui  
se produiront tout au  
long de la puberté





QUE  
RÉTENEZ-VOUS?







# À RETENIR

Les hormones  
sont responsables  
du déclenchement  
des changements  
qui se produisent  
pendant la puberté

.....

Les changements liés  
à la puberté  
requièrent aussi  
qu'on prenne soin  
de notre corps



# À RETENIR

La puberté fait  
ressentir toutes sortes  
de sentiments,  
souvent positifs,  
mais parfois plus négatifs

.....

Il est important d'en discuter  
avec tes parents ou avec une  
personne en qui tu as confiance  
pour te rassurer et t'aider  
à mieux comprendre







# MISES EN SITUATION



Mise en  
situation  
1



# MALAISE À PARLER DE PUBERTÉ



« J'ai commencé ma puberté à 9 ans. Mes poils pubiens poussent depuis cet âge, mes seins ont commencé à se développer et des poils sont apparus sous mes aisselles. J'ai des pertes blanchâtres et je me demande quand je vais avoir mes premières menstruations. Lorsqu'elles arriveront, comment le dire à ma mère ? Je trouve ça gênant de parler de ça avec elle, mais je ne veux pas en parler à ma grande sœur non plus. »

Quels sont les  
sentiments  
vécus par cette  
personne ?

Qu'est-ce  
qui préoccupe  
cette  
personne ?

Qu'est-ce que  
cette personne  
peut faire pour  
se rassurer ?

Que lui  
conseilles-tu ?

À qui cette  
personne  
pourrait-elle en  
parler pour poser  
ses questions ?



Mise en  
situation  
2

# PARLER AVEC MON PÈRE



« Je me pose des questions sur la puberté. J'ai lu un livre là-dessus et j'ai regardé des sites Internet. J'ai décidé que j'allais en parler avec mon père. J'ai essayé plusieurs fois, mais ça me gêne. J'ai besoin de trucs pour en parler avec lui. »

Quels sont les  
sentiments  
vécus par cette  
personne ?

Qu'est-ce  
qui préoccupe  
cette  
personne ?

Qu'est-ce que  
cette personne  
peut faire pour  
se rassurer ?

Que lui  
conseilles-tu ?

À qui cette  
personne  
pourrait-elle en  
parler pour poser  
ses questions ?



## Mise en situation 3



# MES AMIES SONT MÉCHANTES



« Je suis la seule fille de ma classe qui a commencé sa puberté. Je suis la plus grande même si je ne suis pas la plus âgée. Mes amies disent que j'ai de gros seins. Aucune d'elles n'a de seins. Je me sens différente. J'essaye de les cacher en me courbant le dos, mais mes parents me disent que j'aurai une bosse dans le dos si je continue. Être en puberté ou avoir des gros seins ne m'intéresse pas du tout. Quelques filles ne me parlent pas à cause de mes seins. Je veux leur dire que c'est normal, mais comment ? »

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour se rassurer ?

Que lui conseilles-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?



Mise en  
situation  
4



# PAS PAREILS, MES SEINS?

« Mes seins ne sont pas  
de la même grosseur. Pourquoi?  
Est-ce que c'est normal? »



Quels sont les  
sentiments  
vécus par cette  
personne?

Qu'est-ce  
qui préoccupe  
cette  
personne?

Qu'est-ce que  
cette personne  
peut faire pour  
se rassurer?

Que lui  
conseilles-tu?

À qui cette  
personne  
pourrait-elle en  
parler pour poser  
ses questions?



Mise en  
situation  
5



# CHANGEMENT D'AMIS



« Depuis quelque temps, j'ai le goût d'être avec une autre gang. Je ne sais pas comment le dire à mon voisin qui me demande toujours de jouer avec lui. Mes intérêts ont changé. »

Quels sont les  
sentiments  
vécus par cette  
personne ?

Qu'est-ce  
qui préoccupe  
cette  
personne ?

Qu'est-ce que  
cette personne  
peut faire pour  
se rassurer ?

Que lui  
conseilles-tu ?

À qui cette  
personne  
pourrait-elle en  
parler pour poser  
ses questions ?



Mise en  
situation  
6



# POUSSÉE DE CROISSANCE



« Au début de l'été, la taille de mes vêtements était bonne, mais plus maintenant ! Mes parents trouvent cela drôle et disent que je pousse comme de la "mauvaise herbe". En plus, ils trouvent que je dors bien plus longtemps qu'avant... Est-ce normal ? »

Quels sont les  
sentiments  
vécus par cette  
personne ?

Qu'est-ce  
qui préoccupe  
cette  
personne ?

Qu'est-ce que  
cette personne  
peut faire pour  
se rassurer ?

Que lui  
conseilles-tu ?

À qui cette  
personne  
pourrait-elle en  
parler pour poser  
ses questions ?



Mise en  
situation  
7

# CHANGEMENTS D'HUMEUR



« Des fois, je me lève le matin de bonne humeur et quand j'arrive à l'école, un rien m'agace et je me fâche. Pourtant, ce sont des choses qui ne m'arrivaient pas avant! »



Quels sont les  
sentiments  
vécus par cette  
personne?

Qu'est-ce  
qui préoccupe  
cette  
personne?

Qu'est-ce que  
cette personne  
peut faire pour  
se rassurer?  
Que lui  
conseilles-tu?

À qui cette  
personne  
pourrait-elle en  
parler pour poser  
ses questions?

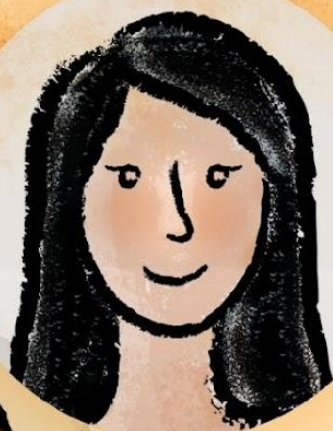


Mise en  
situation  
8

# LE REGARD DES AUTRES



« J'ai surpris une conversation de mes parents sur ma puberté. Depuis, j'ai de la difficulté à les regarder dans les yeux. Je me sens mal à l'aise. »



Quels sont les  
sentiments  
vécus par cette  
personne ?

Qu'est-ce  
qui préoccupe  
cette  
personne ?

Qu'est-ce que  
cette personne  
peut faire pour  
se rassurer ?  
Que lui  
conseilles-tu ?

À qui cette  
personne  
pourrait-elle en  
parler pour poser  
ses questions ?



## Mise en situation



*Créer de nouvelles mises en situation avec les élèves*

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

Qu'est-ce que cette personne peut faire pour se rassurer ?  
Que lui conseilles-tu ?

À qui cette personne pourrait-elle en parler pour poser ses questions ?





QUE  
RETENEZ-  
VOUS?





# À RETENIR

La puberté est  
une période  
de grande  
transformation

.....

Ces changements annoncent  
le passage vers l'adolescence,  
vers plus de maturité,  
et plus d'indépendance





## À RETENIR

Pour certaines personnes,  
les changements  
se produisent sans  
grandes difficultés

.....

Pour d'autres,  
l'adaptation demande  
plus de temps  
et de patience





# À RETENIR

Il est normal de se  
poser plusieurs  
questions sur tous  
ces changements

.....

Il est important de pouvoir  
parler et poser toutes ses questions  
à une personne de confiance  
pour obtenir  
des réponses  
et se rassurer



# À QUI PARLER DE PUBERTÉ

SI J'AI DES QUESTIONS  
OU DES PRÉOCCUPATIONS?

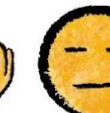




# APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

## 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)                                                                             |
| <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               |
|  |  |  |  |  |  |  |
| INTÉRESSÉ(E)                                                                        | INCONFORTABLE                                                                       | DÉGOUTÉ(E)                                                                          | DÉRANGÉ(E)                                                                          | INDIFFÉRENT(E)                                                                      | NE SAIS PAS                                                                         | AUTRE                                                                               |
| <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               | <input type="radio"/>                                                               |

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!

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS !

Québec





MERCI!