

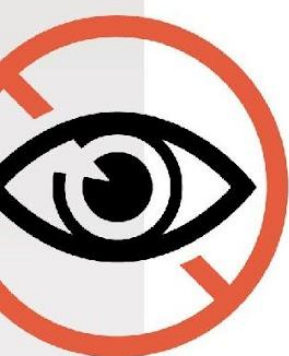
Mieux connaître
mon corps

La puberté, UN MONDE DE CHANGEMENTS!

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

5^e année du primaire

Partie 2. Comprendre
le rôle de la puberté par
rapport aux capacités
reproductrices



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

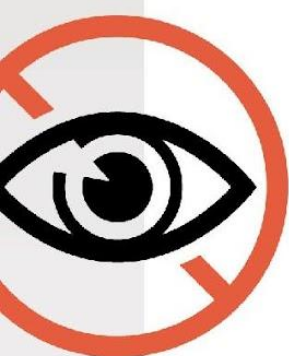
Spécialiste en activités cliniques – Équipe Jeunesse et Scolaire, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, RLS Jeanne-Mance

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

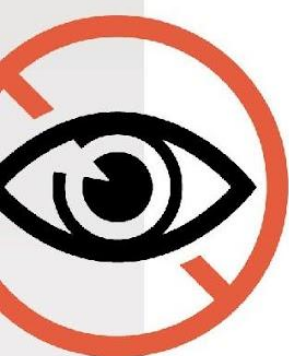
Marie-Andrée Boivin

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^e année du primaire.

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



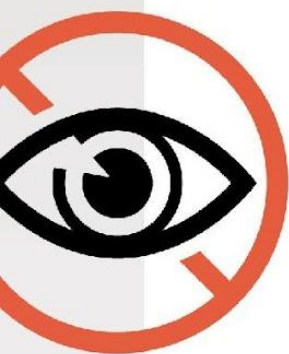
À réfléchir avant d'animer

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.

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.



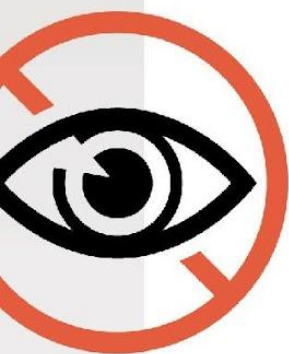
Effectuer une activité brise-glace pour introduire le sujet qui sera abordé avec les élèves.



Répondre aux questions des élèves.



Rechercher la collaboration des parents.



Attitudes à adopter

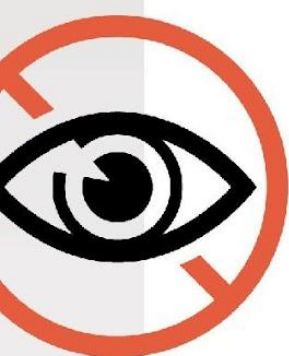
Véhiculer une vision positive des changements pubertaires.

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 question, écris « Je n'ai pas de question ».

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 question, écris « Je n'ai pas de question ».

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 question, écris « Je n'ai pas de question ».

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 question, écris « Je n'ai pas de question ».

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

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 :

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

3c

ORGANES GÉNITAUX - CORPS

Les organes génitaux sont les organes du corps qui sont liés à la reproduction et à la sexualité. On les appelle aussi les organes sexuels. Les organes génitaux externes sont situés à l'extérieur du corps. Les organes génitaux internes sont situés à l'intérieur du corps.

Vulve
ensemble des organes génitaux externes

Grandes lèvres
règles de peau qui se recouvrent de pubes au cours de l'adolescence

Clitoris
petit organe très sensible qui procure du plaisir

Urètre
canal par lequel l'urine est évacuée

Trompes de Fallope
tubes qui conduisent l'ovule des ovaires à l'utérus

Utérus
organe en forme de poire dans lequel le bébé se développe lors d'une grossesse

Endomètre
paroi interne de l'utérus qui se détache au moment des menstruations

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

3d

ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

Les organes génitaux sont les organes du corps qui sont liés à la reproduction et à la sexualité. On les appelle aussi les organes sexuels. Les organes génitaux externes sont situés à l'extérieur du corps. Les organes génitaux internes sont situés à l'intérieur du corps.

Pénis
organe en forme de tube situé à l'extérieur du corps

Gland
extrémité ou bout du pénis

Prépuce
repli de peau qui protège le bout du pénis (gland)

Testicules
ils ont un nombre de deux et produisent les spermatozoïdes

Scrotum
sac de peau qui recouvre les testicules

Urètre
canal situé à l'intérieur du pénis et par lequel passent l'urine et le sperme

Prostate
glande située sous la vessie qui sécrète un liquide visqueux à protéger les spermatozoïdes

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

4

COMMENT JE ME SENS?

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

ENTHOUSIASTE

RIEN DU TOUT

CURIEUX / CURIEUSE

À L'ÉCART

FÂCHÉ(E)

STRESSÉ(E)

Gêné(e)

Affaibli(e)

Inconfortable

Découragé(e)

Dérangé(e)

Inquiète

Ne sais 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.

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 (soit en milieu scolaire ou professionnel de la santé)

Un enseignant ou une enseignante

Une autre personne en qui j'ai confiance

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

6

MON APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

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

ENTHOUSIASTE

AMUSÉ

CLANQUÉ / ÉNERGÉ

À L'ÉCART

AMER

STRESSÉ

Gêné(e)

Affaibli(e)

Inconfortable

Découragé(e)

Dérangé(e)

Inquiète

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.

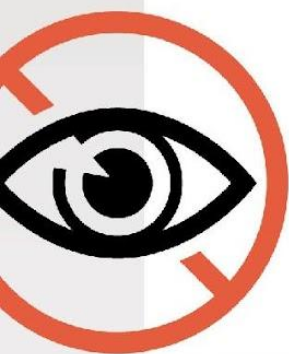
Que retiens-tu de la rencontre d'aujourd'hui?

J'aurais aimé en savoir plus sur...

MERCI POUR TA PARTICIPATION!

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec



Mises en situation



9

Mise en situation 9

DÉBUT DES MÉNSTRUATIONS

« Ma cousine a 14 ans et elle n'est pas encore menstruée. Pourquoi moi je le suis à 11 ans ? »

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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

10

Mise en situation 10

GROSSEUR DU PÉNIS

« On me dit que mon pénis va grossir, il n'a pas encore changé, 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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

11

Mise en situation 11

ÉRECTION IMPRÉVUE

« Il arrive parfois sans raison que mon pénis devient dur. Ça me gêne. Qu'est-ce qui se passe ? »

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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

12

Mise en situation 12

EST-CE QUE ÇA PARAÎT ?

« J'ai taché ma petite culotte de sang hier matin. Je suis menstruée. Est-ce que les autres peuvent le savoir quand on est menstruée ? »

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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

13

Mise en situation 13

ÉJACULATION NOCTURNE

« Je me suis réveillé avec mes sous-vêtements mouillés et collés. Je pense que j'ai eu une éjaculation pendant mon sommeil. Est-ce que ça se peut ? »

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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

14

Mise en situation 14

MÉNSTRUATIONS ET PISCINE

« Je fais partie d'une équipe de natation et depuis que je sais que j'aurai bientôt mes règles, je n'ai plus le goût d'aller nager. J'ai peur que ça m'arrive dans la piscine. »

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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

15

Mise en situation 15

CADEAU SYMBOLIQUE

« Avec honte, ma mère m'a dit que lorsque j'aurai mes premières menstruations, elle me donnera un cadeau. Pourquoi elle ferait ça ? »

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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

16

Mise en situation 16

BESOIN D'INTIMITÉ

« Parfois, ça m'embête de partager ma chambre avec mon frère ou ma sœur. J'aimerais bien avoir un lieu pour me retrouver seul/seule de temps en temps et pouvoir inviter des amis/amies. »

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 ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

Québec

17

Mise en situation 17

Quels sont les sentiments vécus par cette personne ?

Qu'est-ce qui préoccupe cette personne ?

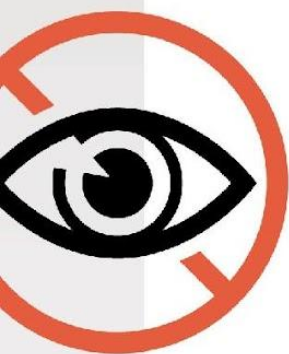
Qu'est-ce que cette personne peut faire pour se rassurer ?

Quel lui conseilles-tu ?

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

LA PUBERTÉ, UN MONDE DE CHANGEMENTS

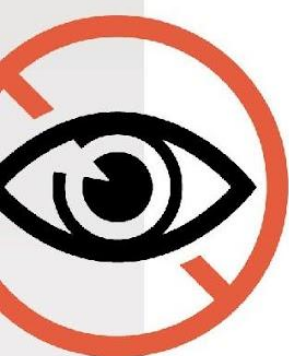
Québec



Outil complémentaire



Brochure sur les changements
génitaux à la puberté et sur
la diversité physiologique
unique à chacun



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 

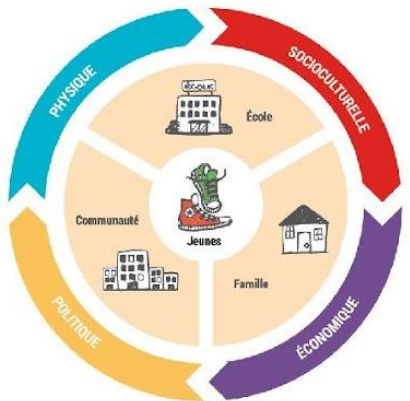
Environnement favorable à une sexualité saine et responsable

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'individu, Loi canadienne sur l'égalité des territoires, Loi sur l'accès à l'information).
- 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 d'égalité 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/ressources/2019-2023-03-06-01.pdf>
4. Direction régionale de santé publique (2019). *Pour une vision commune des environnements favorables* [en ligne]. <http://publications.mss.gouv.qc.ca/ressources/2019-2023-03-06-01.pdf>

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

5^e année du primaire

Partie 2. Comprendre le rôle
de la puberté par rapport
aux capacités reproductrices

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





Comprendre le rôle de la puberté par rapport
aux **capacités reproductrices**

.....

Grandir = passage vers l'âge adulte
+ fertilité + phénomène de la conception

GRANDIR : UN PASSAGE VERS L'ÂGE ADULTE

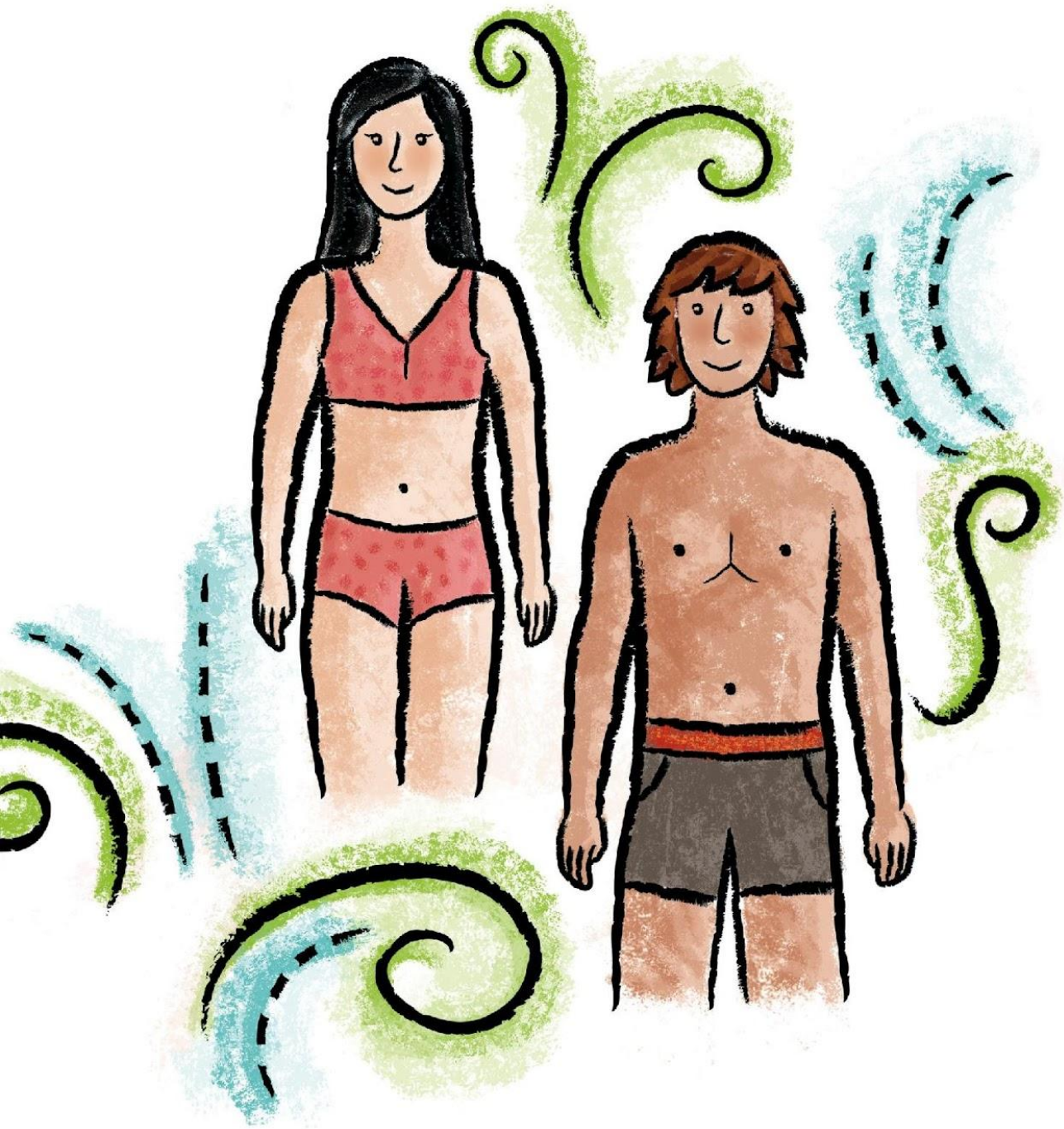


La puberté est
une période marquante
du développement:
transformation du
corps de l'enfant
vers l'adulte

.....

La capacité
de se reproduire
(faire des bébés) arrive
pendant la puberté

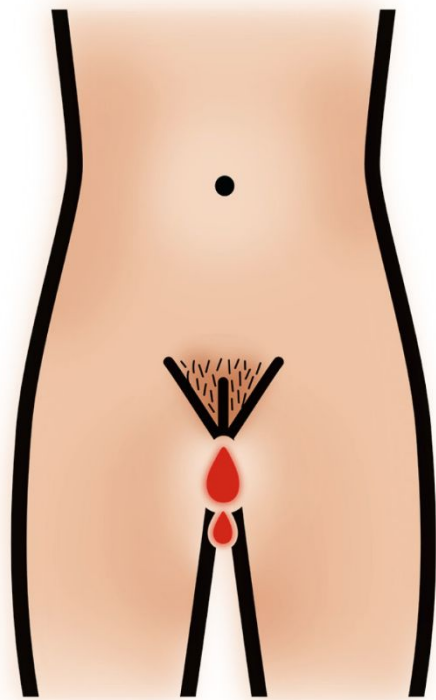
RÔLE DE LA PUBERTÉ DANS LA REPRODUCTION



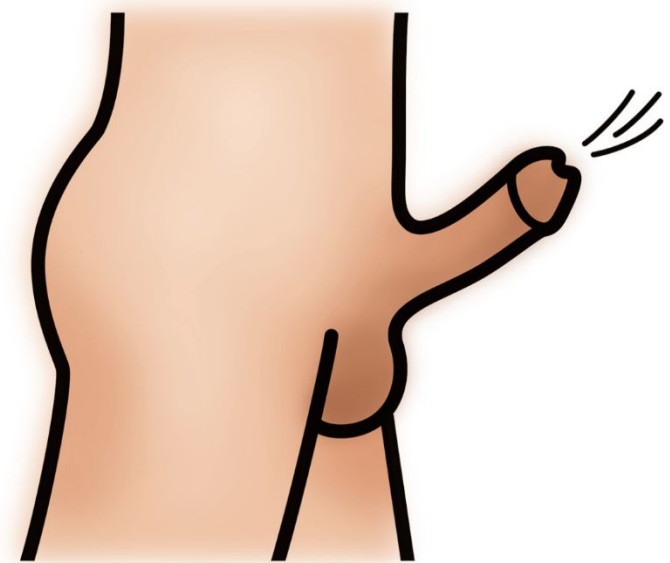
La puberté permet
la maturation des organes
sexuels pour les corps
féminins et masculins
et les prépare pour
la reproduction,
lorsque le moment
sera venu!

RÔLE DE LA PUBERTÉ DANS LA REPRODUCTION

Deux phénomènes sont
nécessaires à la reproduction:



La menstruation
production d'ovules
(corps féminin)



L'éjaculation
production de spermatozoïdes
(corps masculin)



LES ORGANES GÉNITAUX C'EST QUOI?

LES ORGANES GÉNITAUX C'EST QUOI?

Les organes génitaux sont les organes
des corps féminins et masculins

qui sont en lien
avec la reproduction
et la sexualité

.....
On les appelle aussi
les organes sexuels



LES ORGANES GÉNITAUX C'EST QUOI?

Certains organes génitaux
sont situés à l'extérieur
du corps, alors que d'autres
sont à l'intérieur du corps



LES ORGANES GÉNITAUX C'EST QUOI?

Chaque corps est différent!

.....

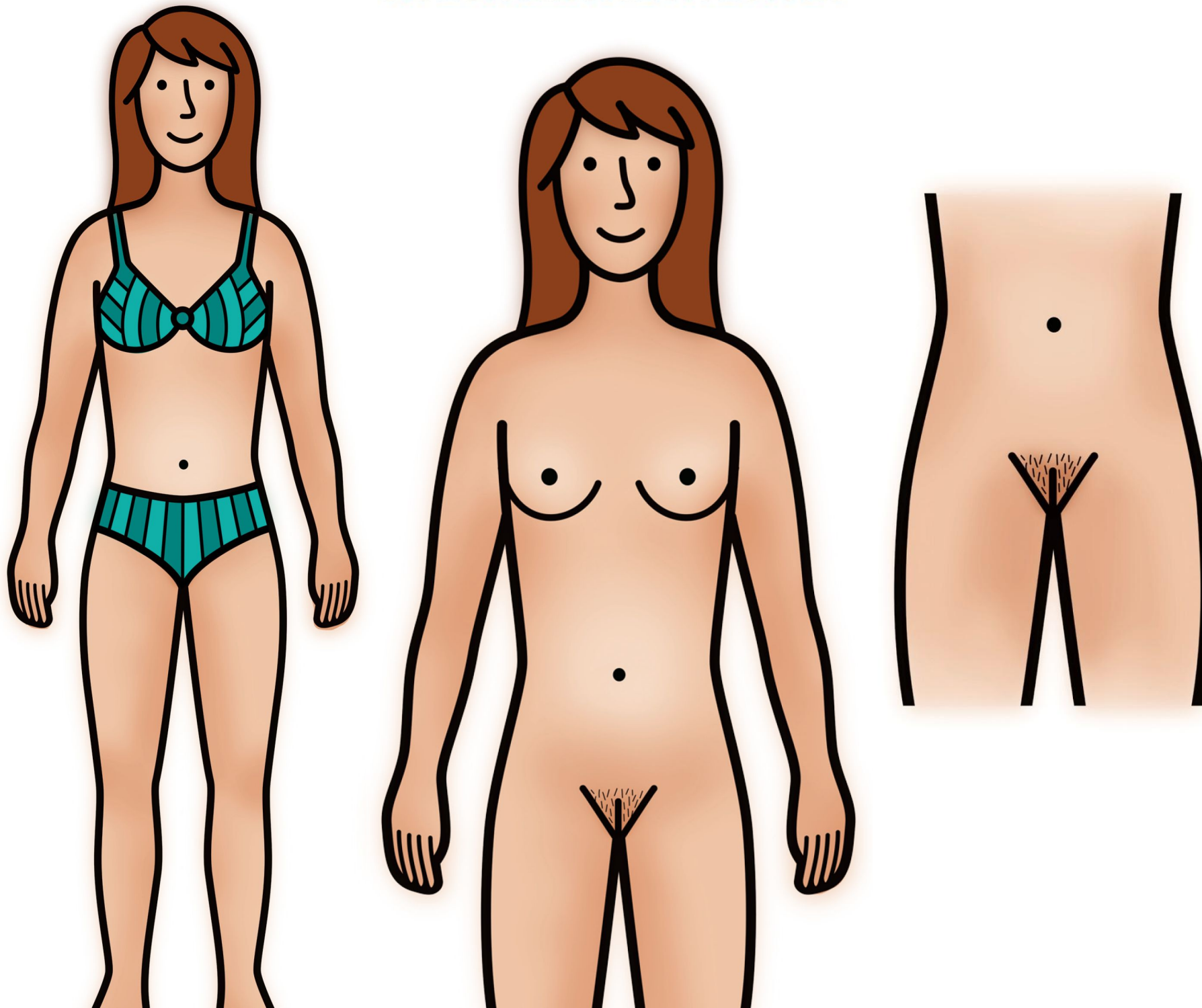
**D'une personne à l'autre,
les organes génitaux peuvent différer
de forme, de grandeur, de couleur
et même de type de pilosité**

.....

Il n'y a pas
de modèle uniforme

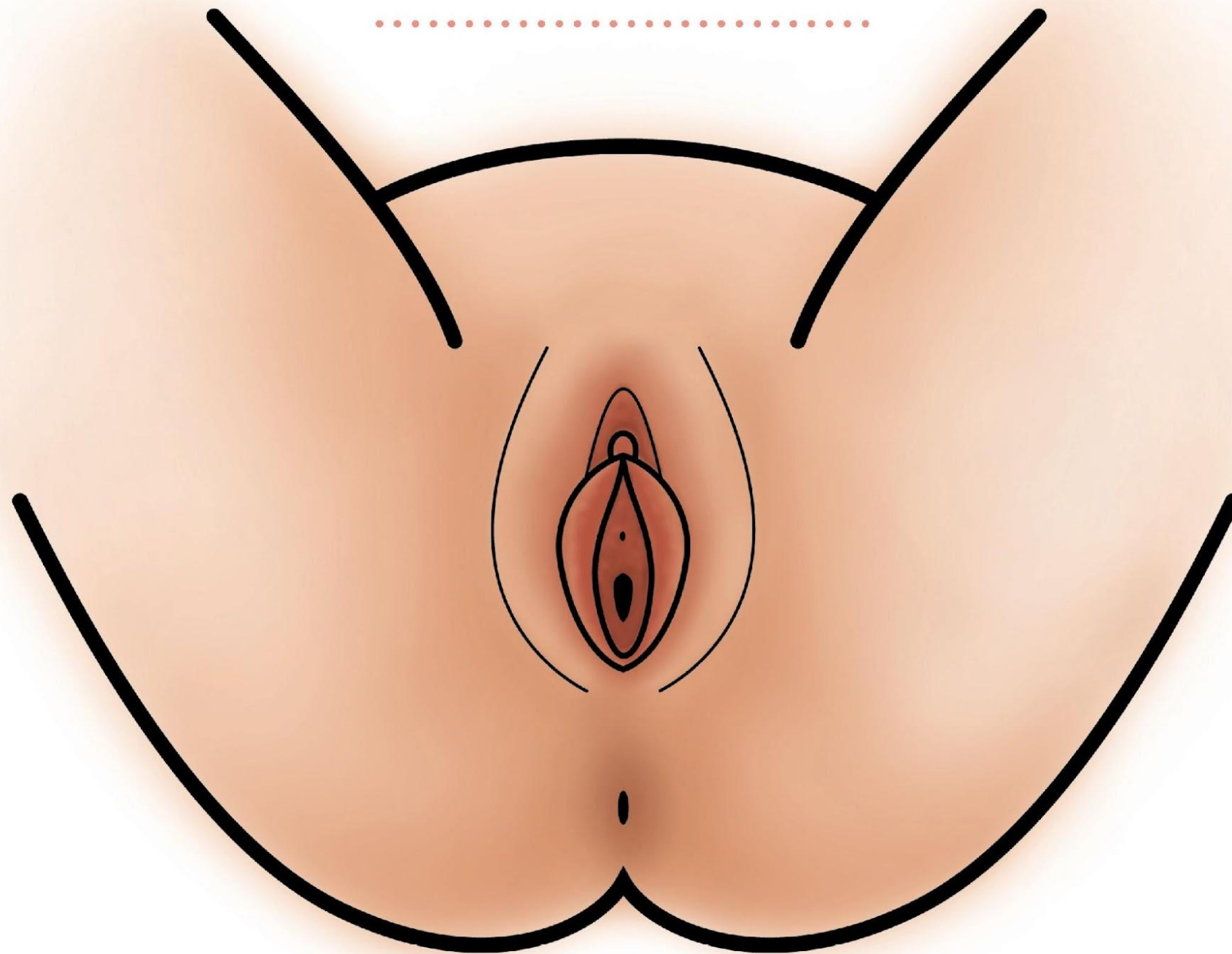
ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES



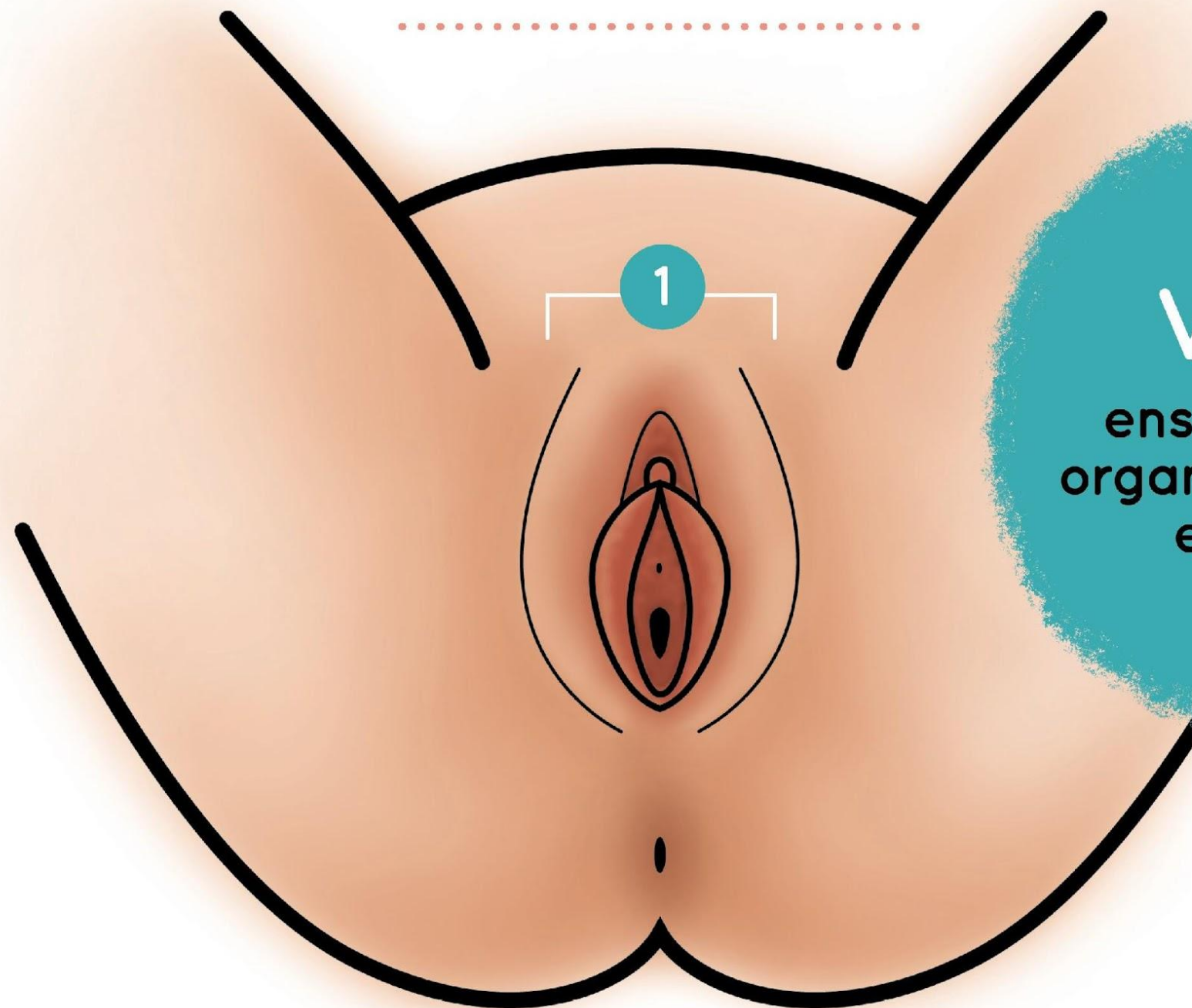
ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES



ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES



Vulve

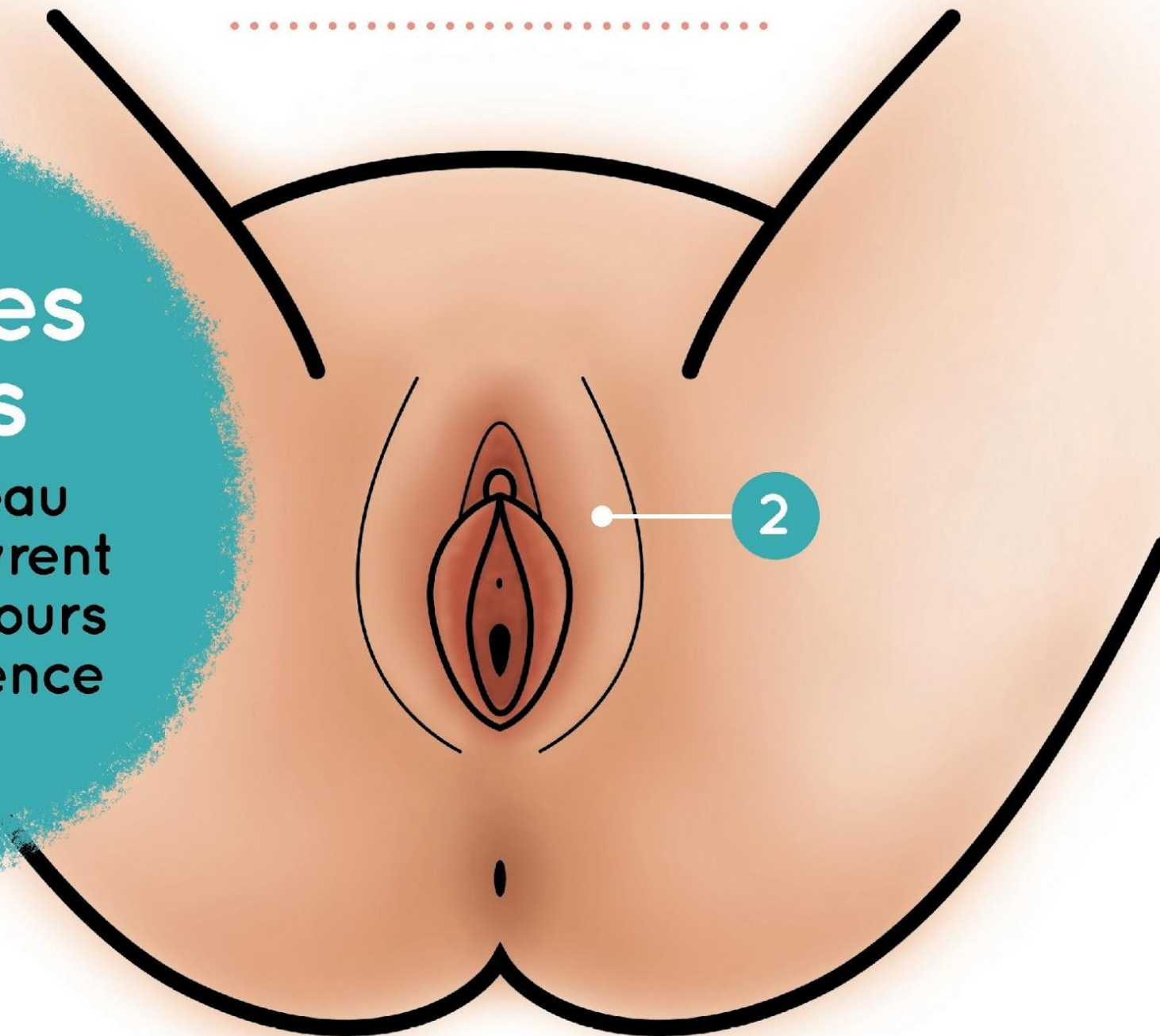
ensemble des
organes génitaux
externes

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES

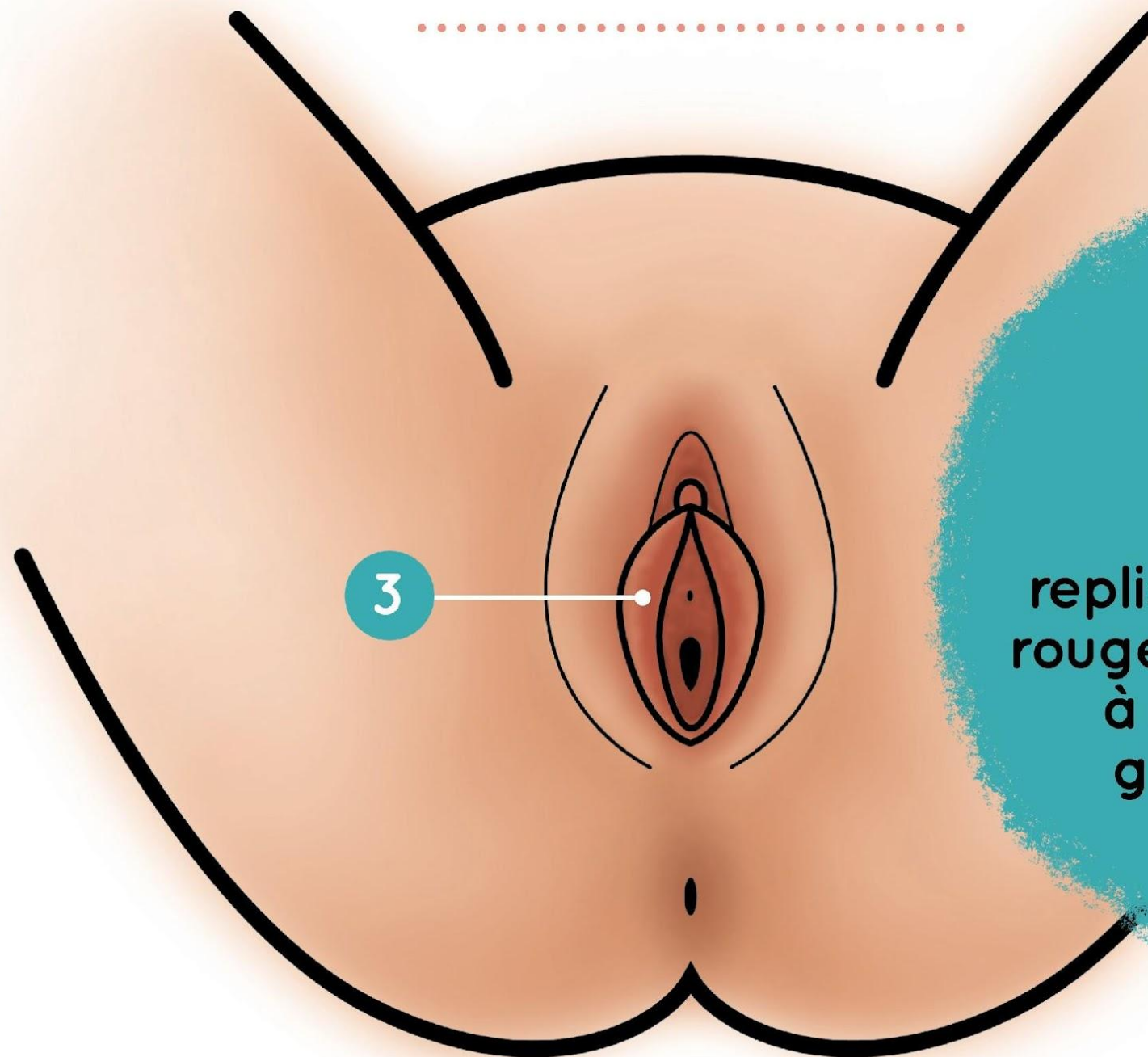
Grandes lèvres

replis de peau
qui se recouvrent
de poils au cours
de l'adolescence



ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES



Petites lèvres

replis de peau beige, rougeâtre ou brunâtre à l'intérieur des grandes lèvres

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

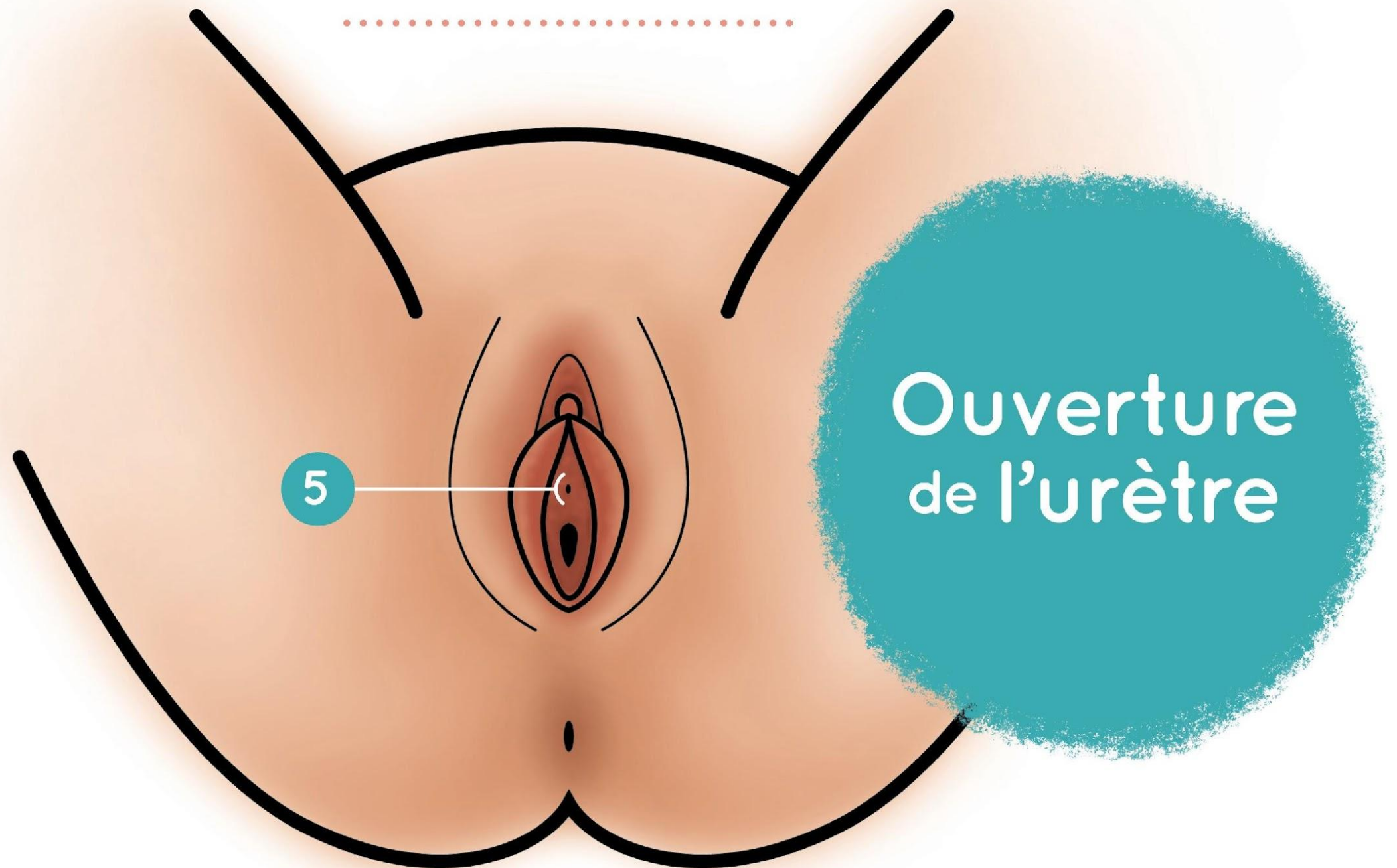
EXTERNES

Entrée
du vagin

4

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES



ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES

Clitoris

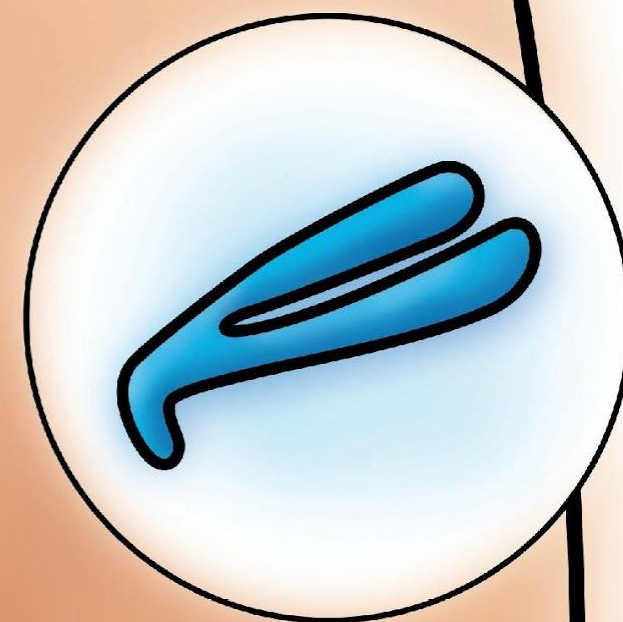
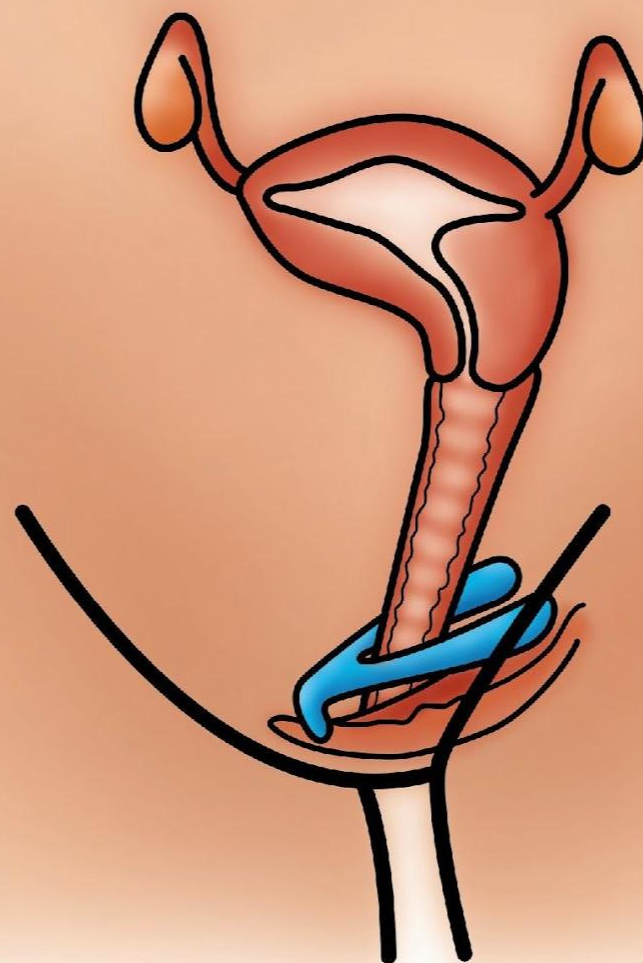
petit organe
sensible qui
procure du plaisir

6

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

.....
EXTERNES / INTERNES
.....

Une partie
du clitoris est visible
à l'extérieur du corps,
alors qu'une autre
partie de cet organe
se trouve à l'intérieur
du corps

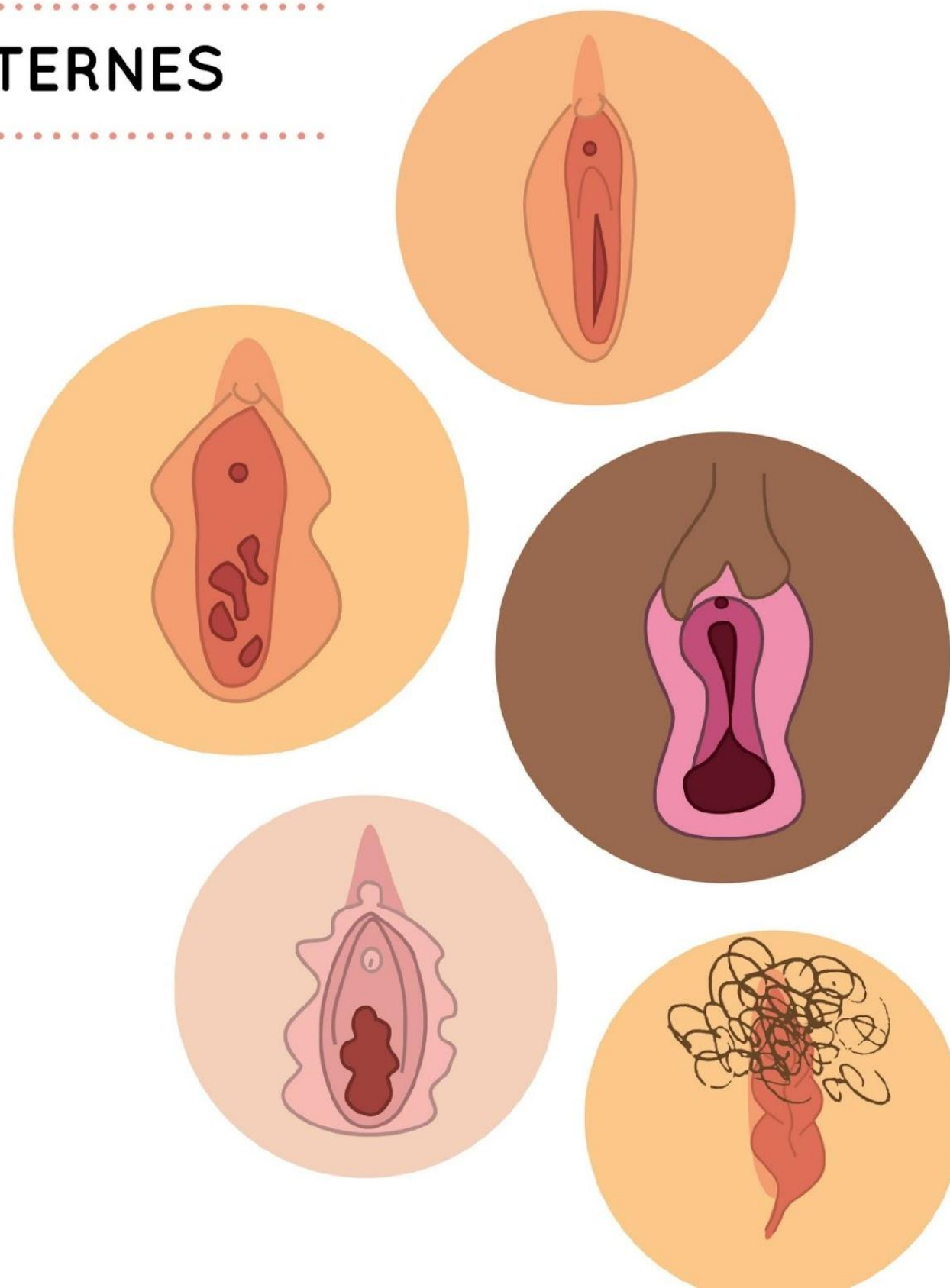


ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES

Chaque
sexe féminin
est unique!

La taille, la forme
et la couleur de la vulve,
du vagin et du clitoris
peuvent varier

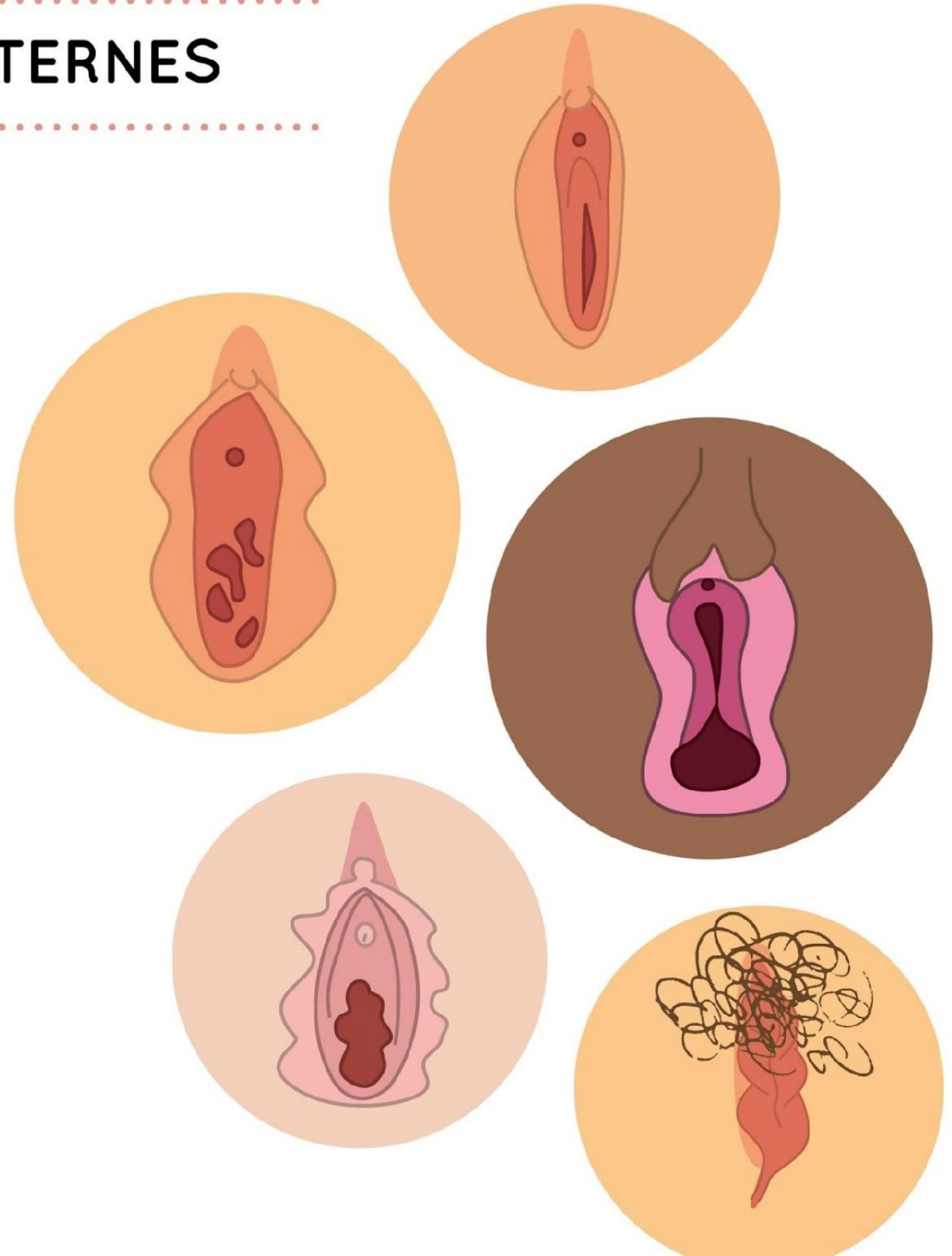


ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

EXTERNES

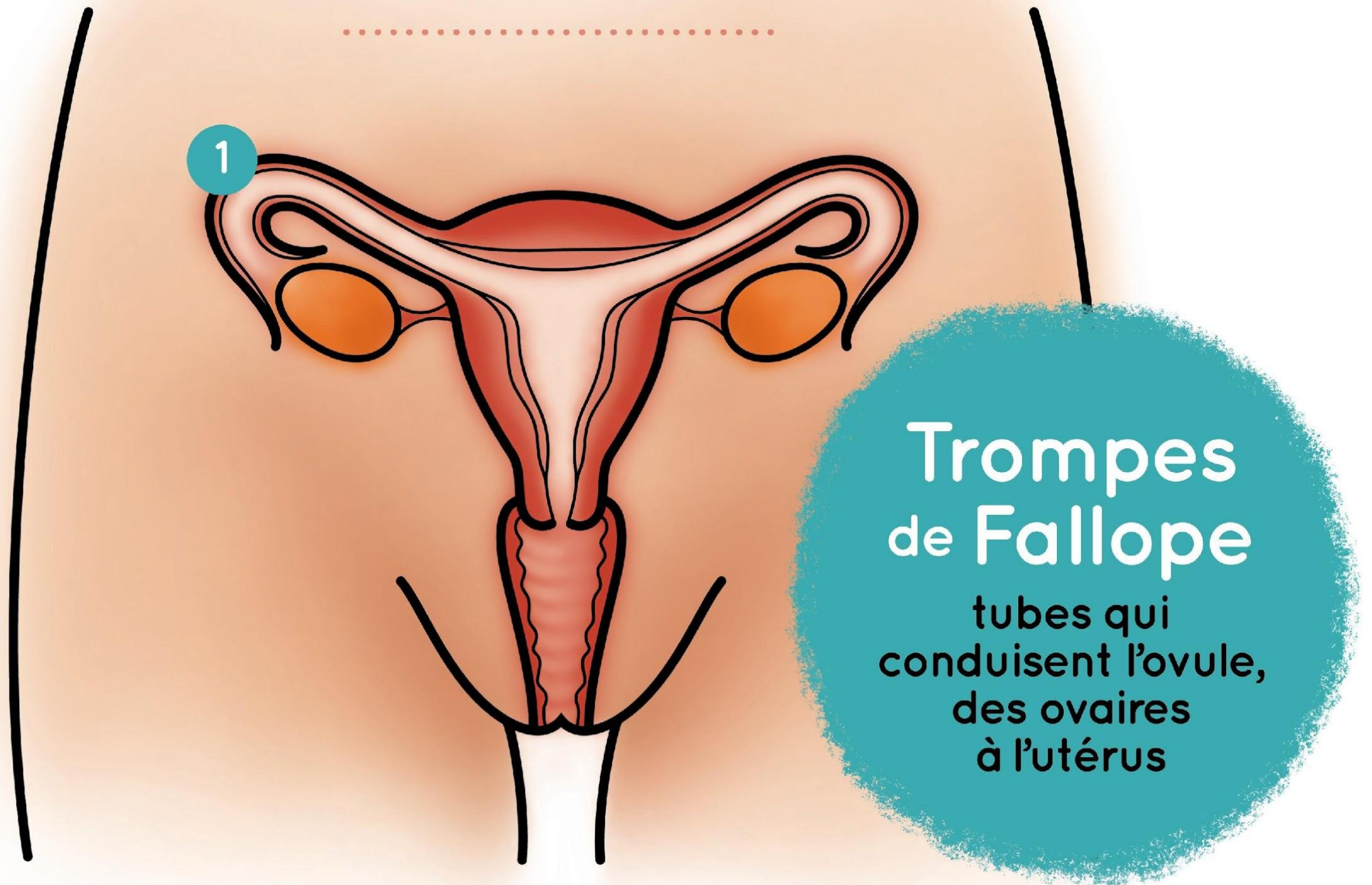
Les petites lèvres
peuvent dépasser
les grandes et ne pas
être symétriques

La couleur et
la quantité
des poils pubiens
varient également
d'un corps à l'autre



ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES

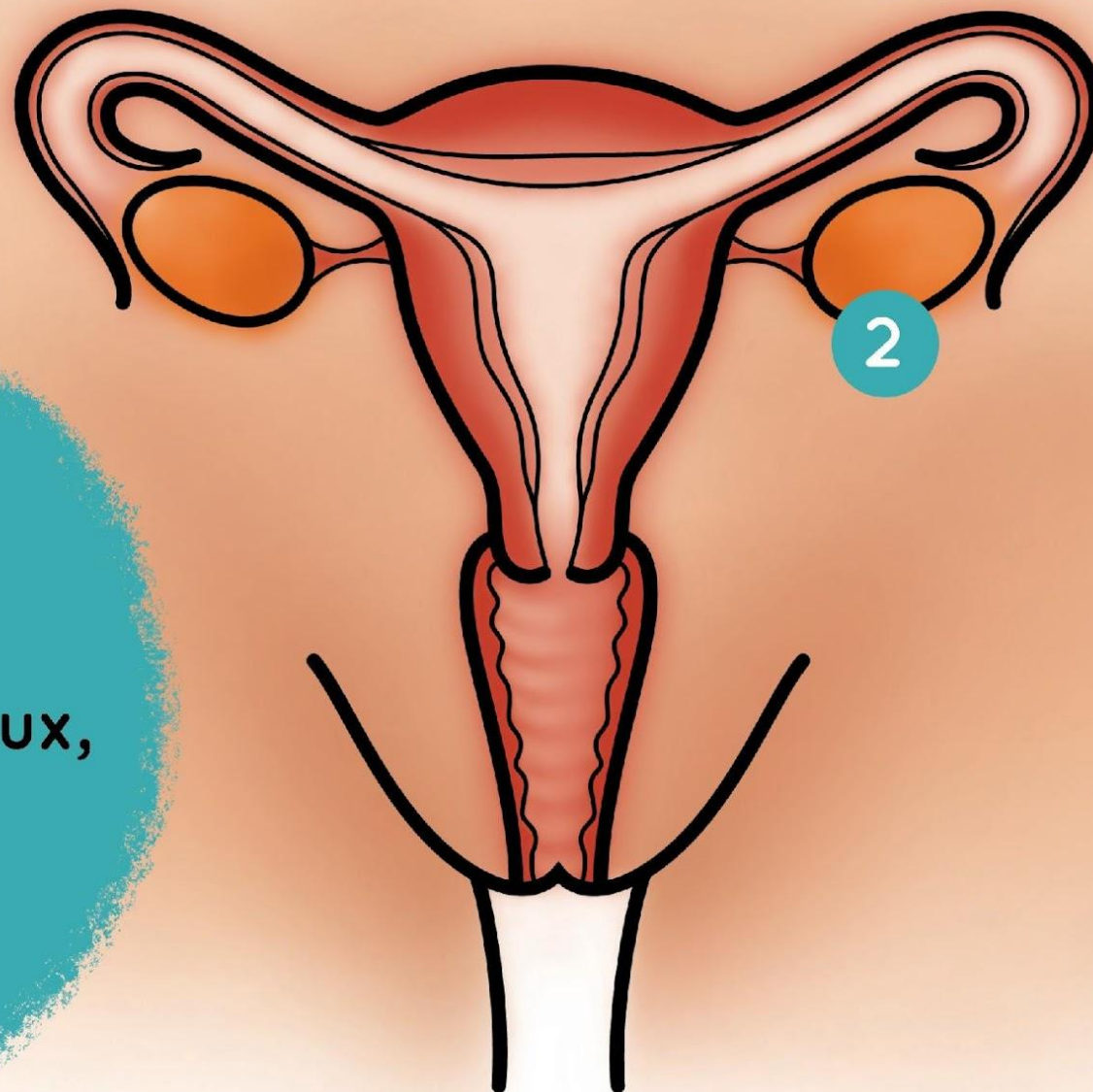


ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES

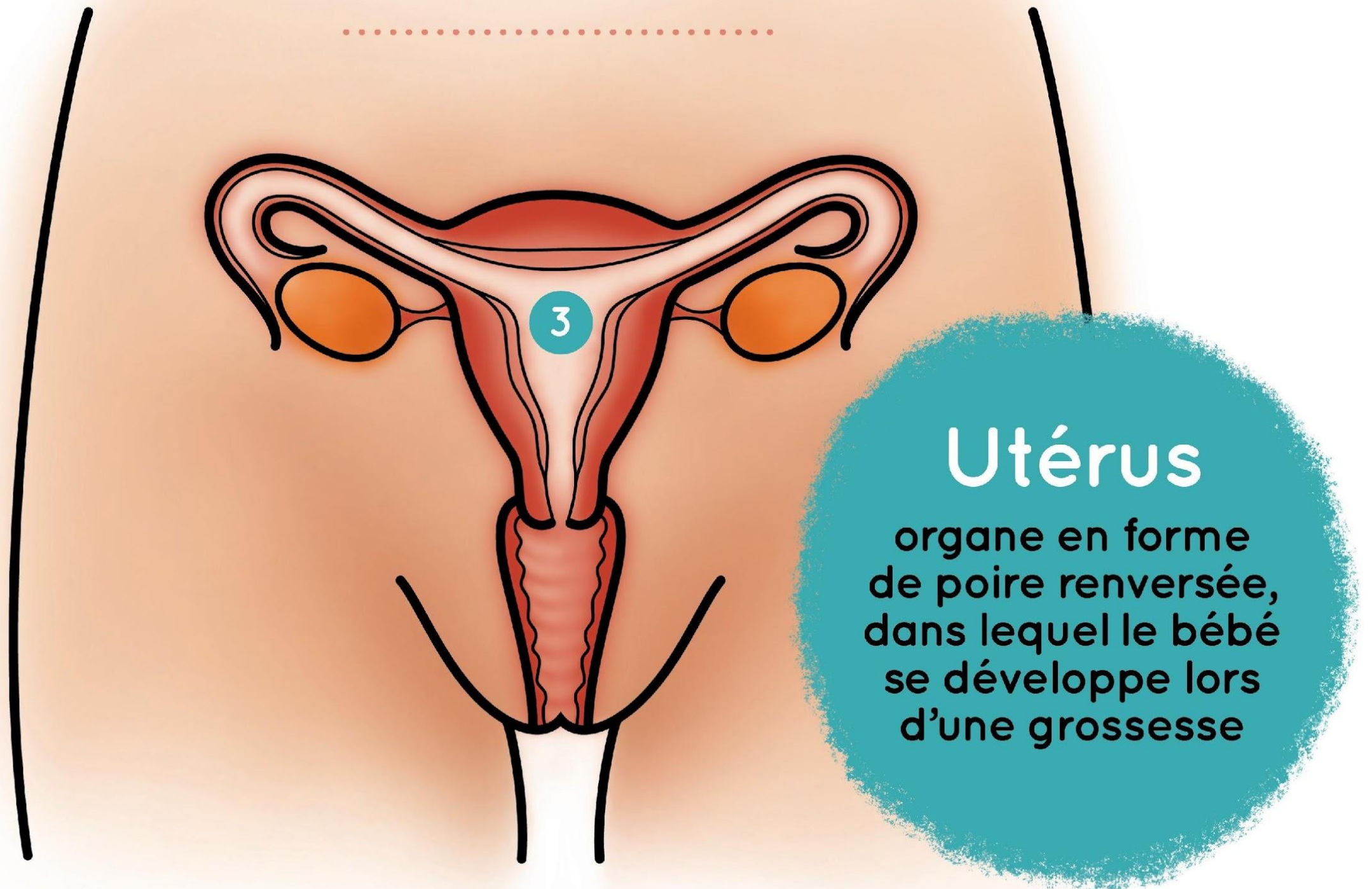
Ovaires

organes qui,
au nombre de deux,
produisent
les ovules



ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES



Utérus

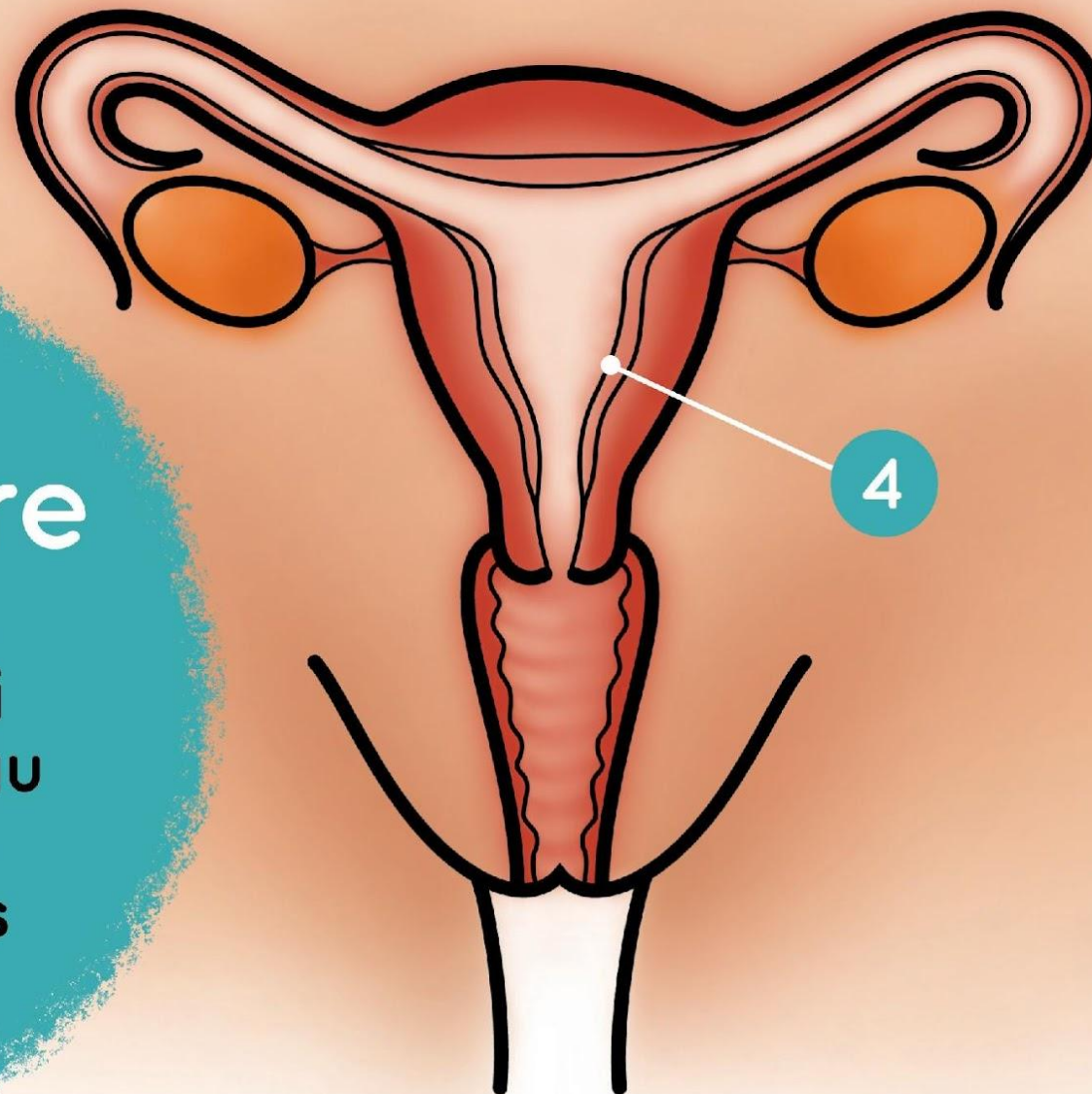
organe en forme de poire renversée, dans lequel le bébé se développe lors d'une grossesse

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES

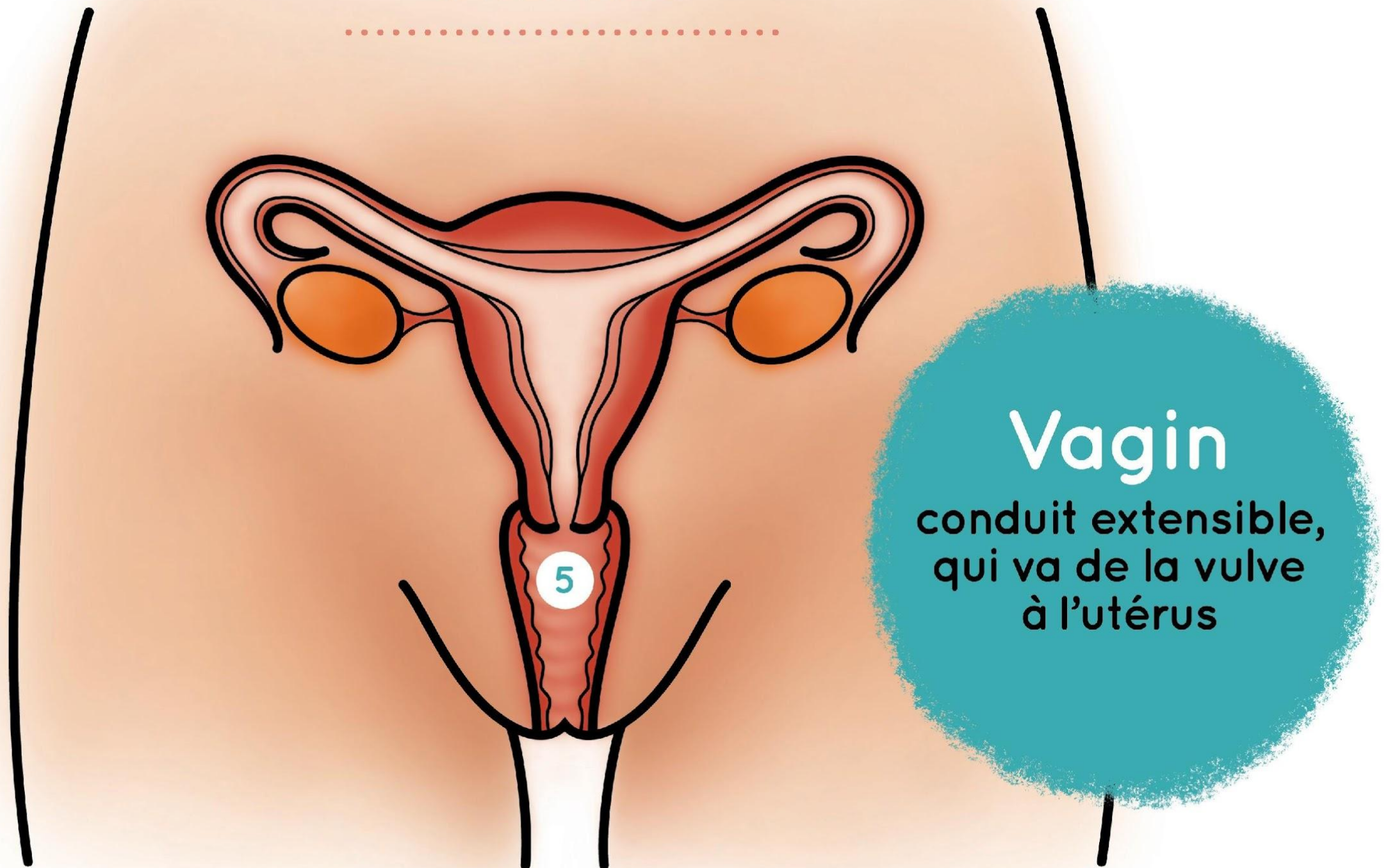
Endomètre

paroi interne
de l'utérus qui
se désintègre au
moment des
menstruations



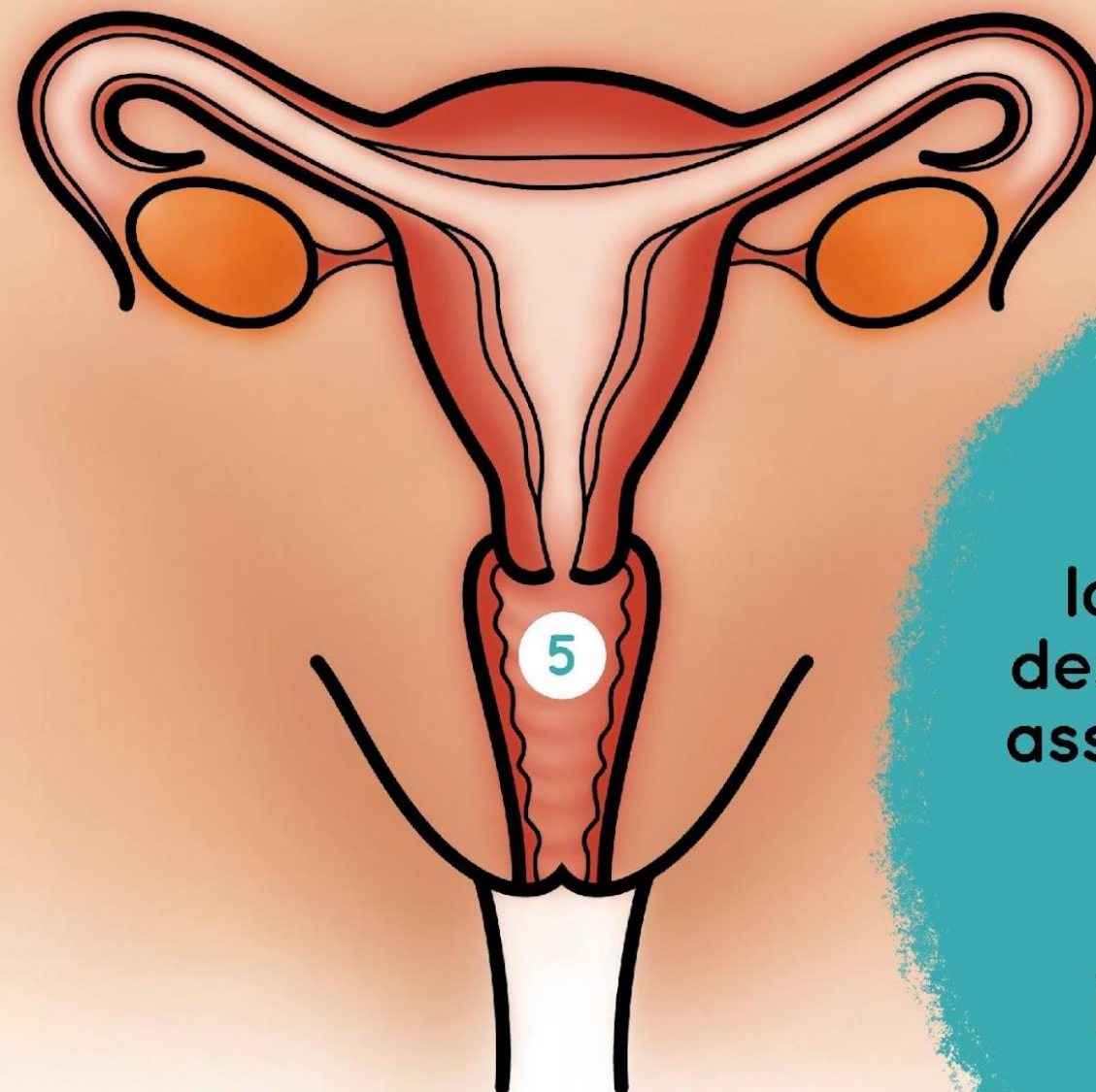
ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES



ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES

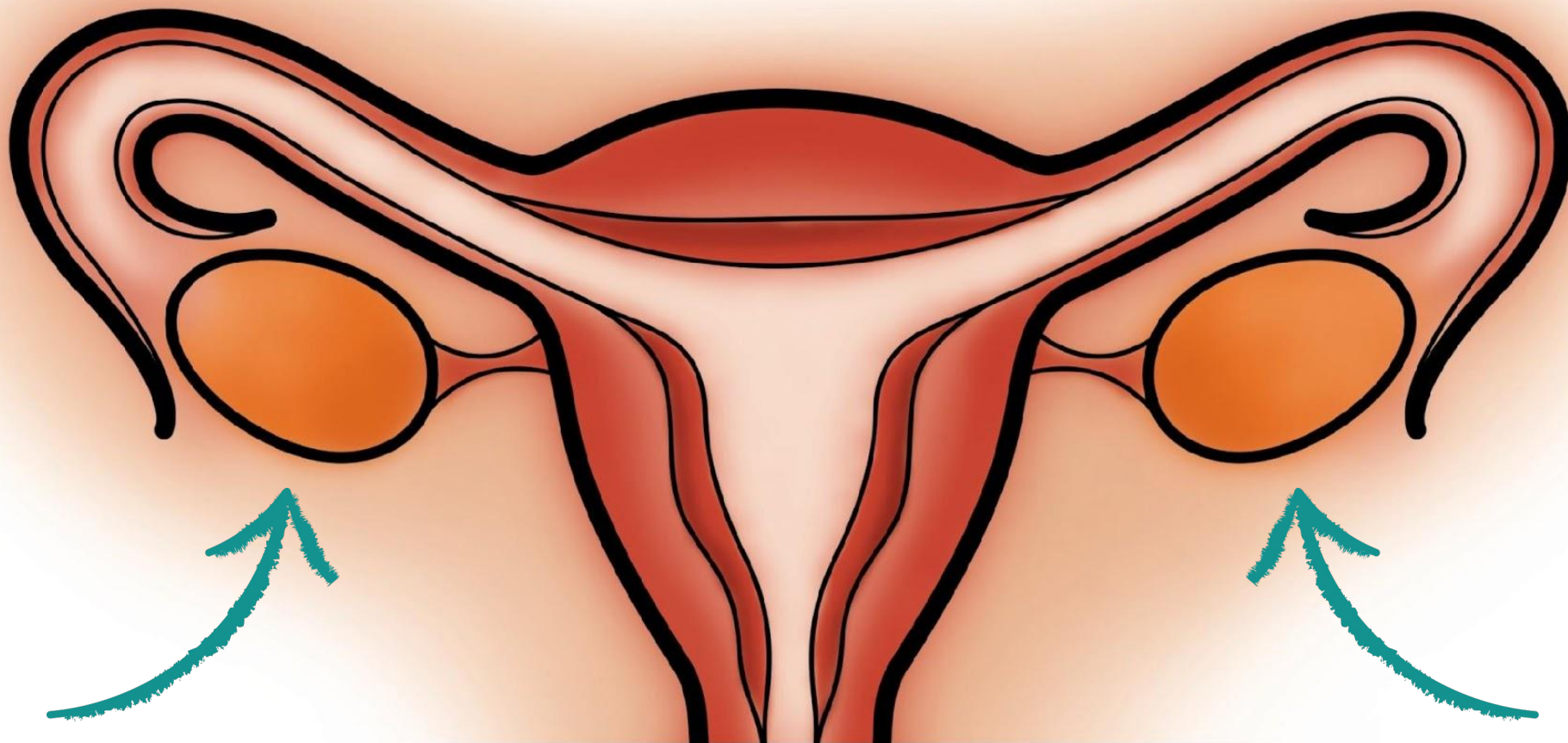


Le vagin peut devenir humide lorsque les filles ont des pensées agréables associées à la sexualité

Il s'agit de la lubrification vaginale

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

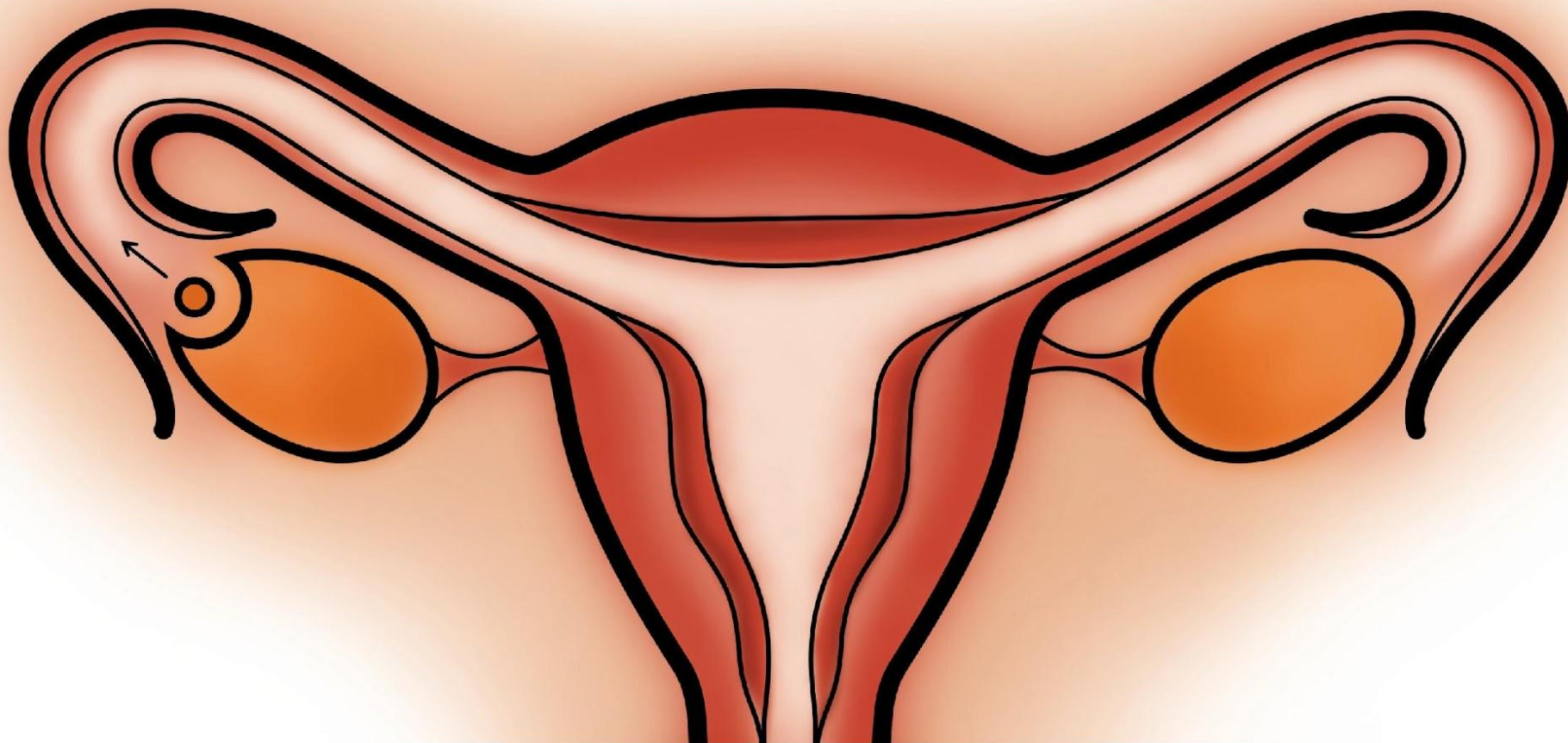
INTERNES



Les corps féminins possèdent, dès la naissance,
**des ovaires qui contiennent
des milliers d'ovules**

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

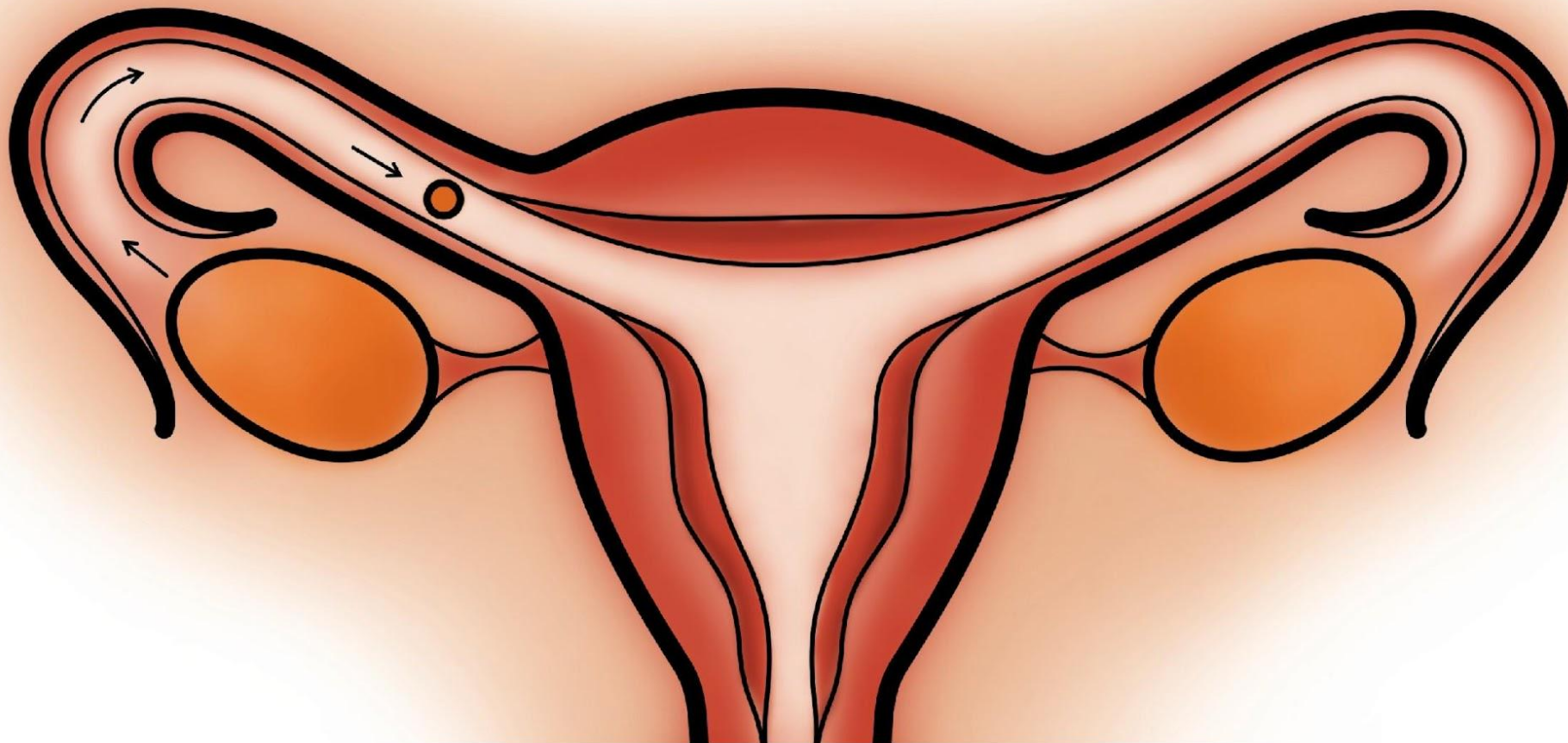
INTERNES



Au cours de la puberté, les hormones sexuelles indiquent aux ovaires qu'il est temps de commencer à
libérer un ovule par mois

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

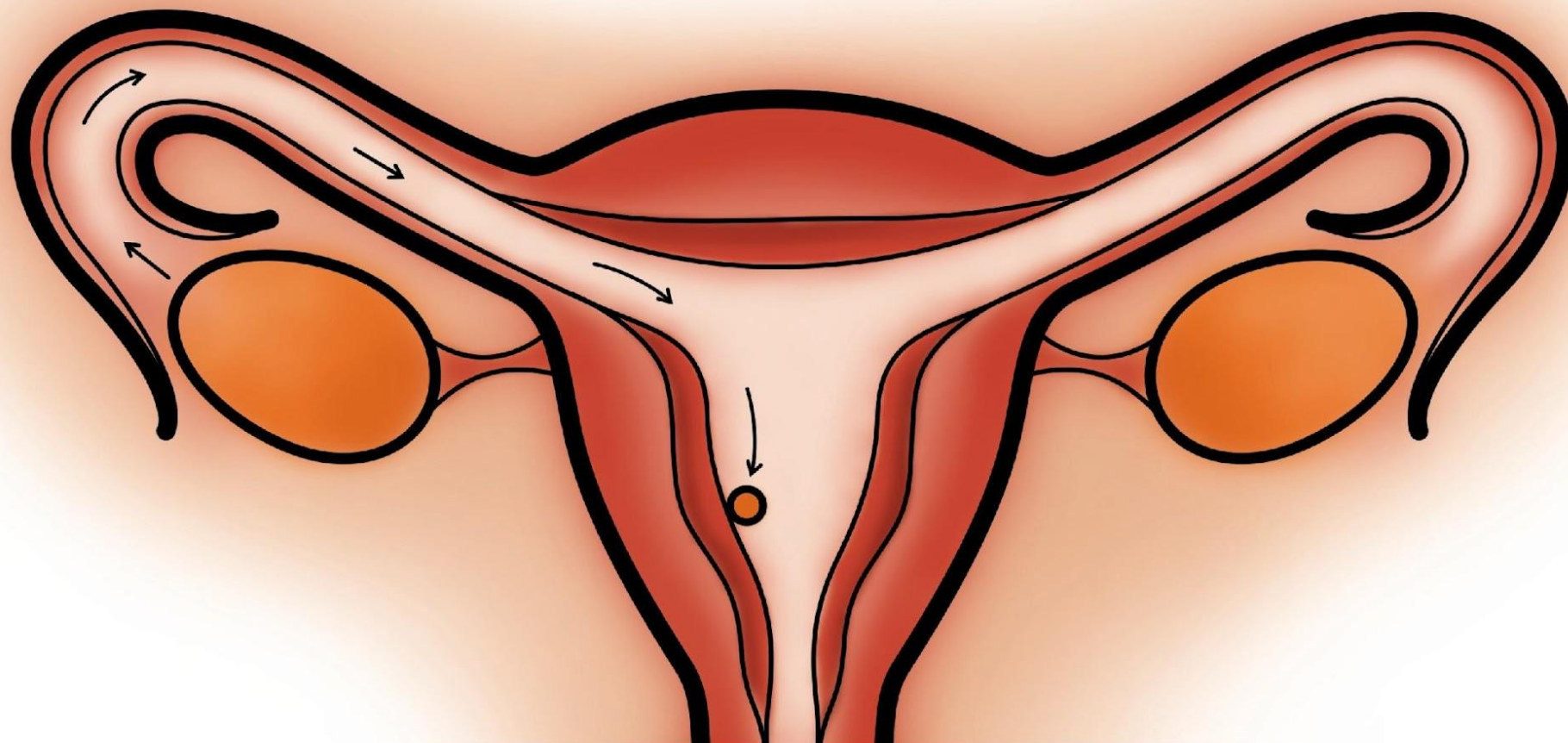
INTERNES



Chaque mois, un ovule quitte un ovaire (ovulation)
et s'engage dans la trompe de Fallope

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

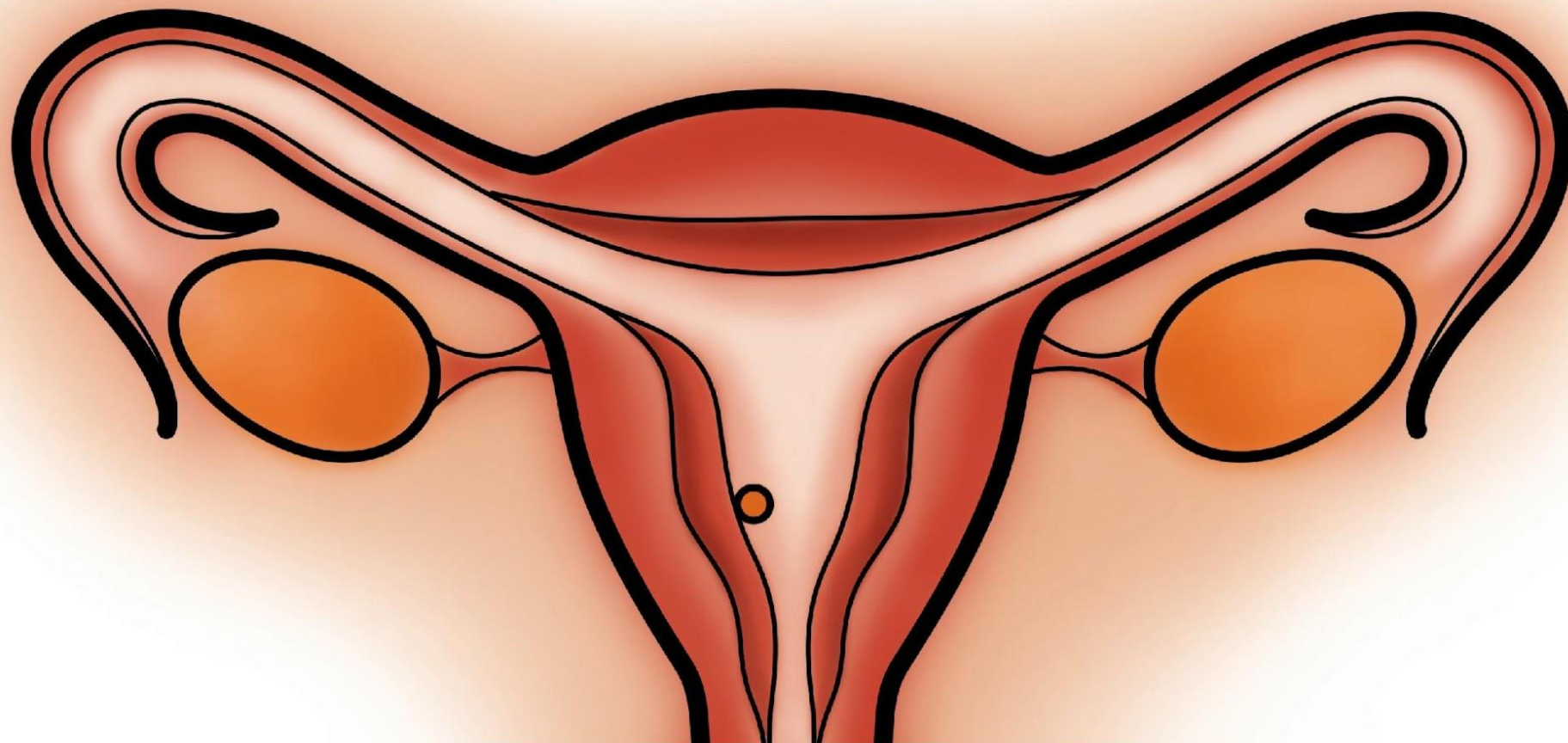
INTERNES



L'ovule est une cellule reproductrice
qui peut être fécondée par un spermatozoïde avant de migrer
dans l'utérus pour y faire son nid (nidification)

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

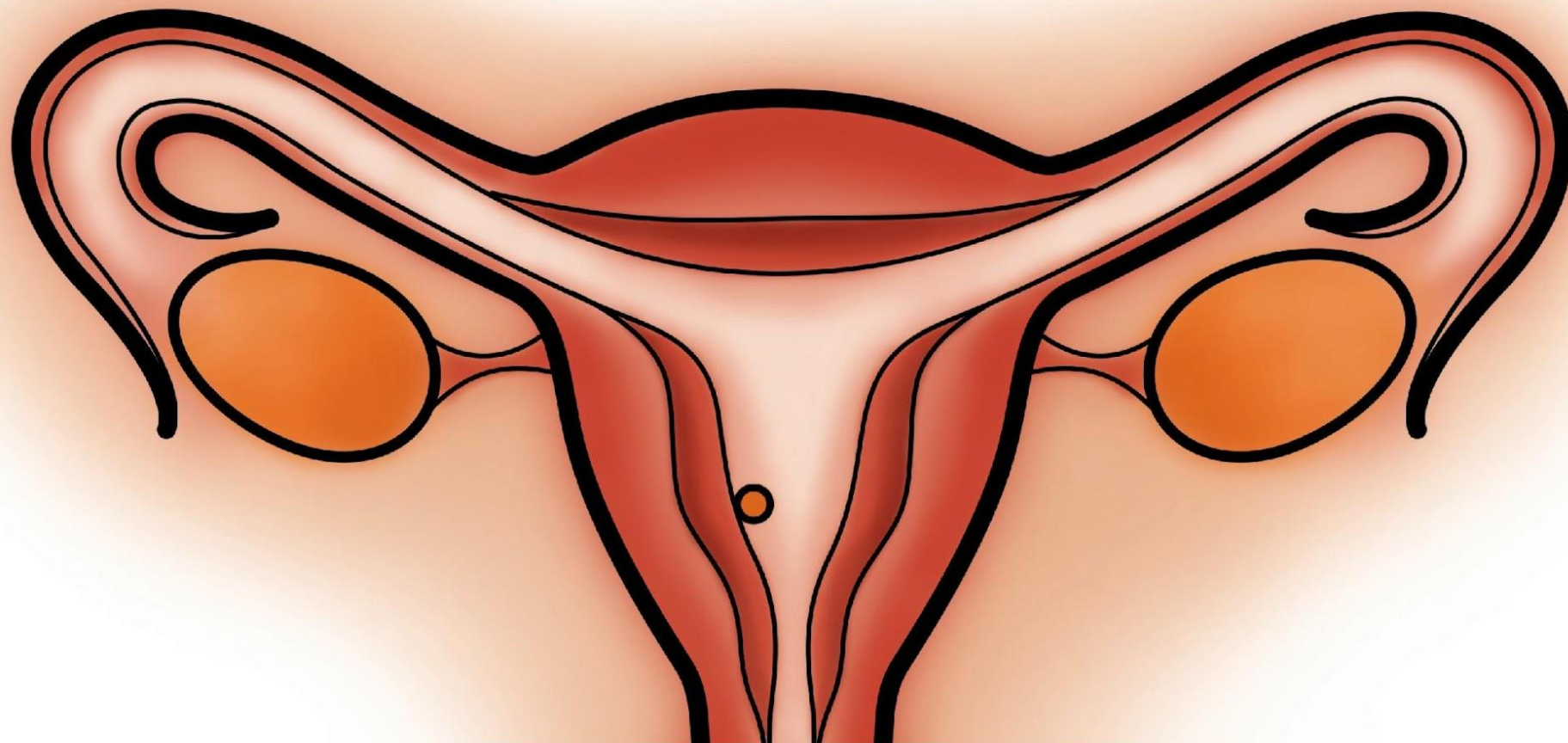
INTERNES



Lorsqu'un ovule est libéré,
la muqueuse de l'utérus s'épaissit
au cas où un spermatozoïde viendrait à la rencontre
de l'ovule pour former un fœtus

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES



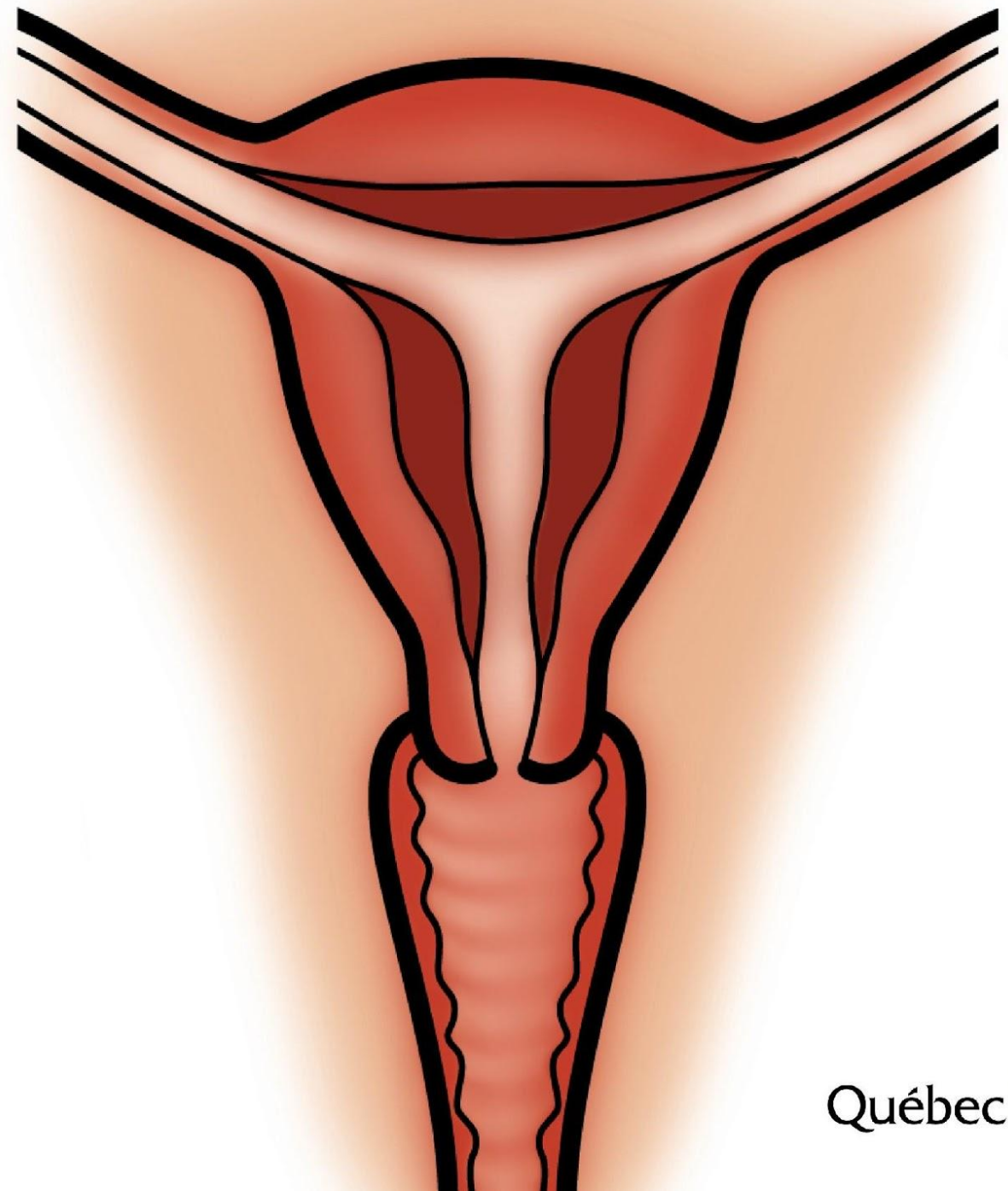
Cette paroi qui recouvre l'intérieur de l'utérus
contient du liquide et des cellules

qui sont nécessaires à la croissance d'un ovule
fécondé (embryon) qui s'y implanterait

ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES

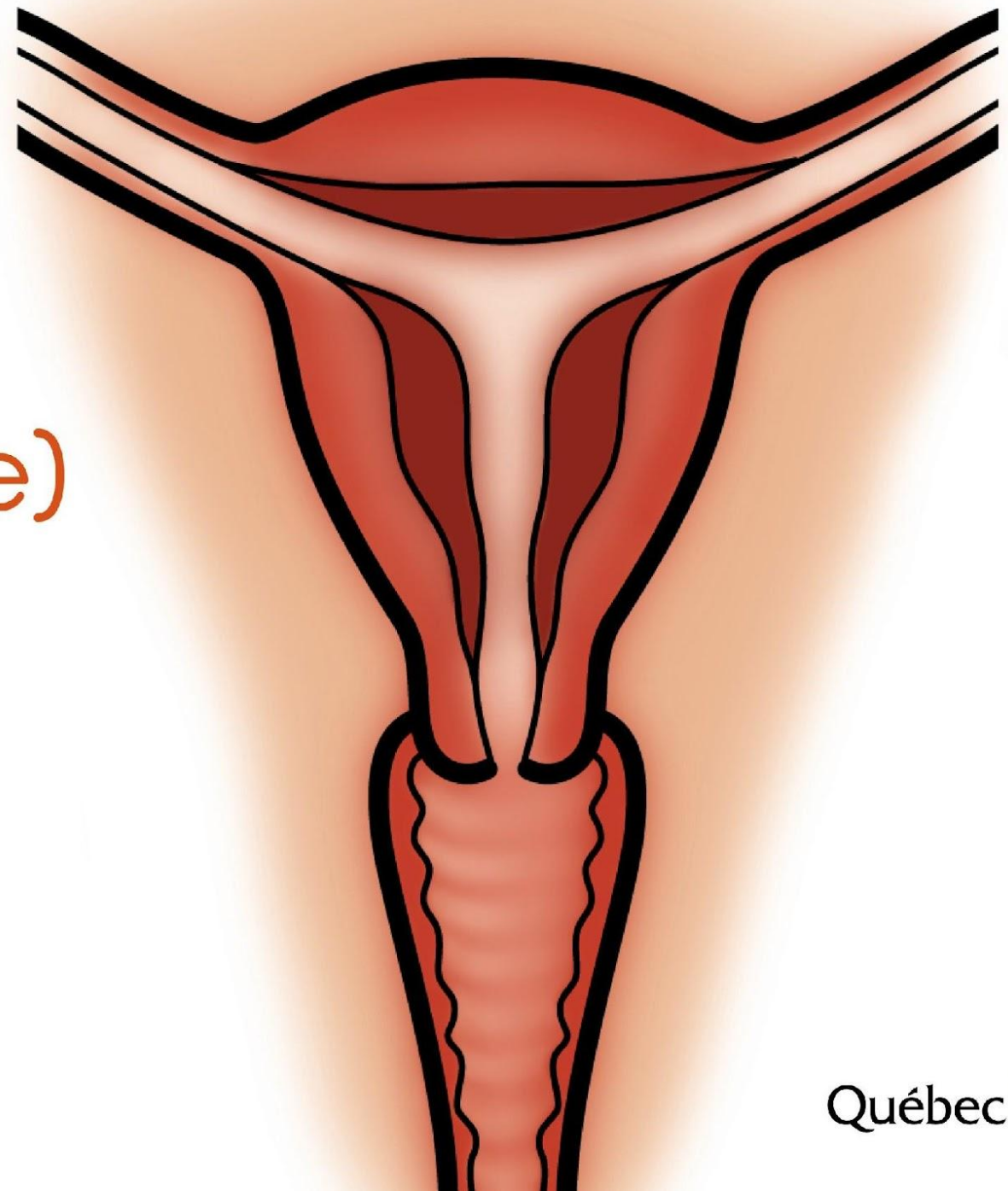
Si l'ovule ne rencontre
pas de spermatozoïde,
l'ovule n'est pas
fécondé



ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

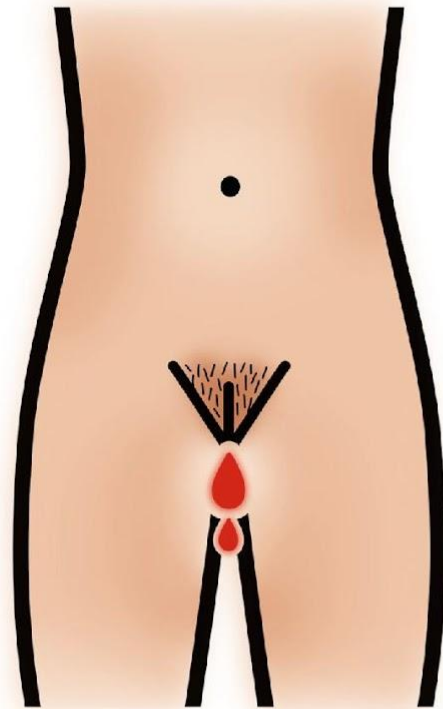
INTERNES

La membrane de
l'utérus (endomètre)
se désagrège
et s'écoule graduellement
par le vagin sous
forme de sang

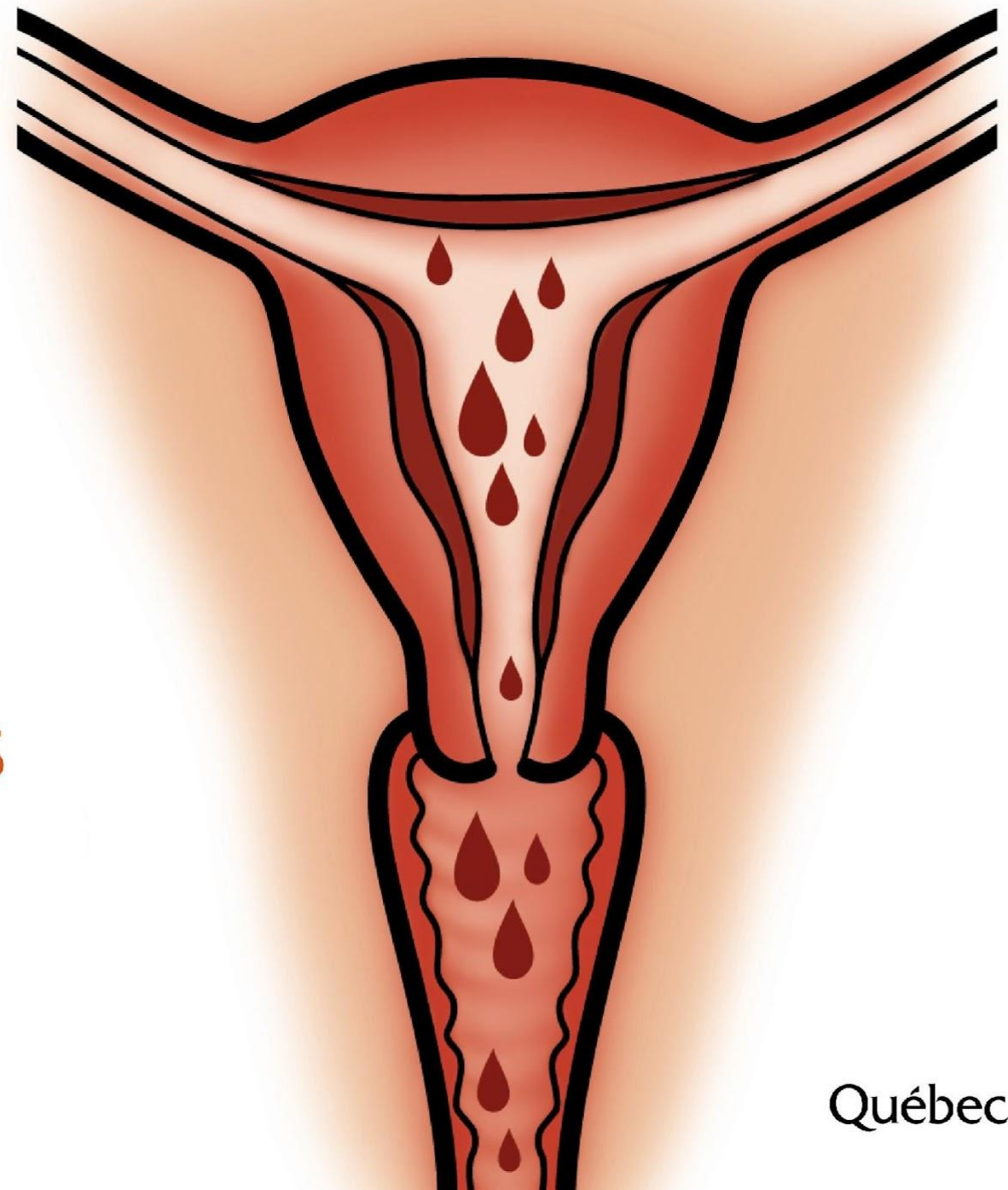


ORGANES GÉNITAUX - CORPS FÉMININS

INTERNES



C'est ce qu'on appelle
les menstruations
ou les règles



COMMENT ÇA FONCTIONNE?



Les menstruations débutent
au cours de la puberté

.....

Le moment exact
de leur arrivée
est variable d'une
personne à l'autre

COMMENT ÇA FONCTIONNE?



Quelques mois avant les menstruations:

.....

Des sécrétions blanches ou jaunes peu abondantes indiquent que les règles arriveront prochainement

.....

Ces sécrétions sont normales et seront présentes tout au long de la vie

COMMENT ÇA FONCTIONNE?



28
JOURS

Les menstruations, ou cycle menstruel, se répètent habituellement

à chaque mois
et déterminent
les moments
de fertilité

Ces moments sont généralement situés entre la 11^e et la 19^e journée d'un cycle menstruel de 28 jours

COMMENT ÇA FONCTIONNE?



En général,
les menstruations
durent de deux à sept jours,
mais cela diffère d'une
personne à l'autre

.....

La quantité de sang
qui s'écoule est d'environ
quatre à six cuillères à soupe

.....

Au début ou à la fin
de la période menstruelle,
les pertes peuvent
être brunâtres



EST-CE QUE ÇA FAIT MAL?

Quelques jours avant
les menstruations,
il est possible de ressentir
certains inconforts:

.....
Sentiment d'avoir
le ventre gonflé
.....

Seins sensibles
.....

Humeur plus irritable
.....

Douleurs au dos
ou crampes dans le
bas-ventre qui sont causées
par la contraction
de l'utérus





Pour soulager les crampes menstruelles, on peut:

.....

Appliquer de la chaleur sur son abdomen ou prendre un bain chaud pour détendre le muscle utérin et apaiser la sensation de douleur

.....

Faire de l'exercice physique pour activer la circulation et réduire la douleur

.....

Si c'est insuffisant, en parler avec ses parents ou l'infirmière de l'école

QUOI FAIRE LORS DES MENSTRUATIONS?

Utiliser des serviettes sanitaires
jetables ou lavables et réutilisables

.....

Apporter des serviettes
sanitaires et des sous-vêtements
de rechange à l'école
pour se rassurer,
si les menstruations
se déclenchaient pendant
les heures de classe

.....

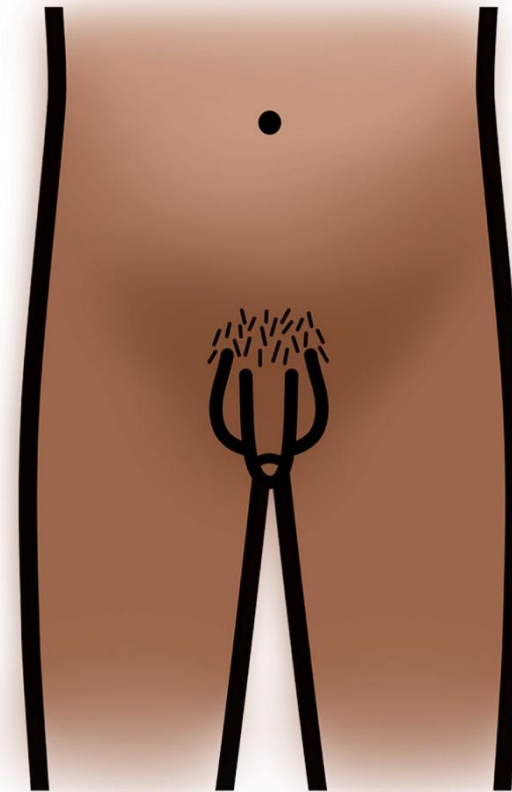
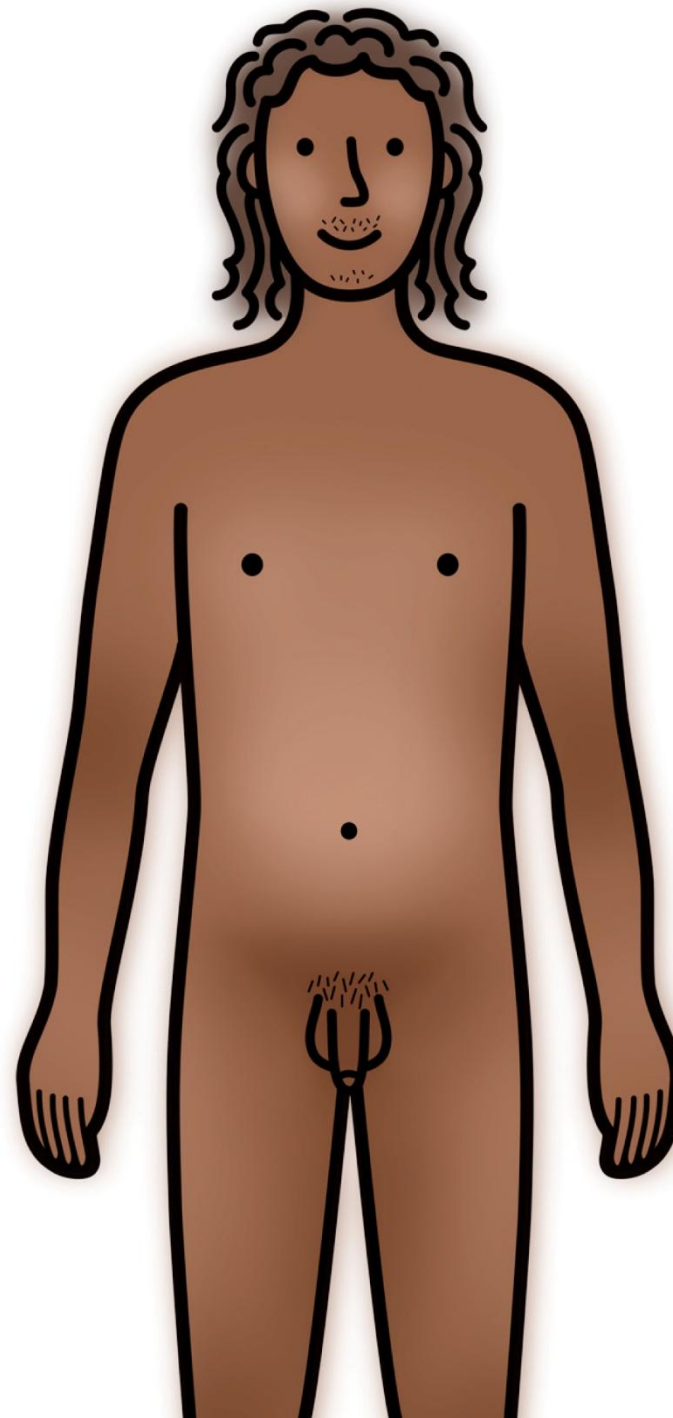
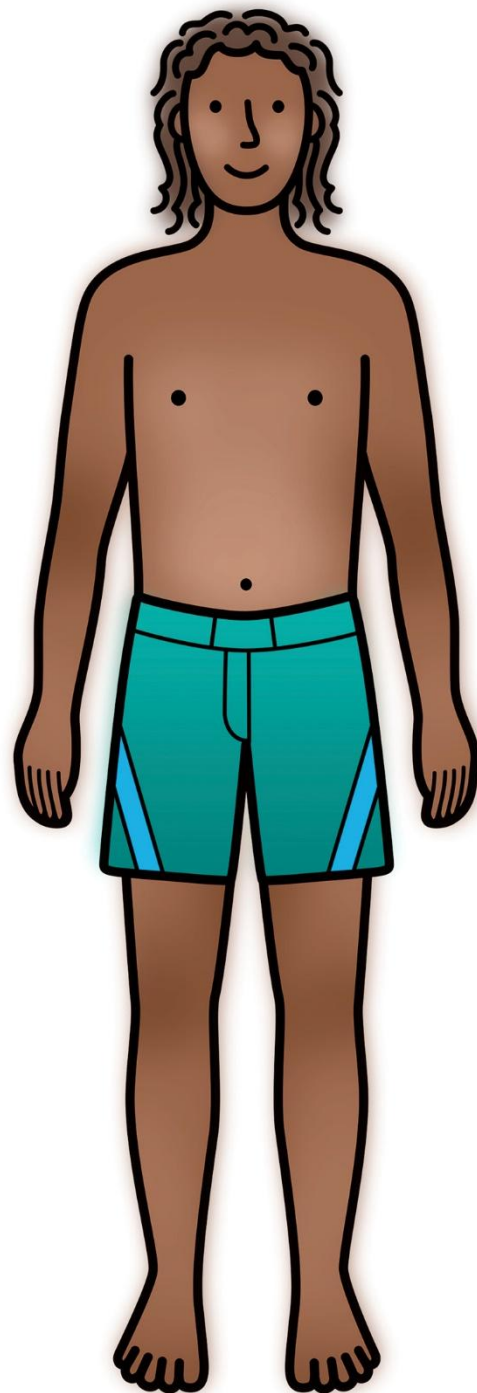
Demander conseil à un parent
ou à un autre adulte de confiance!





ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES

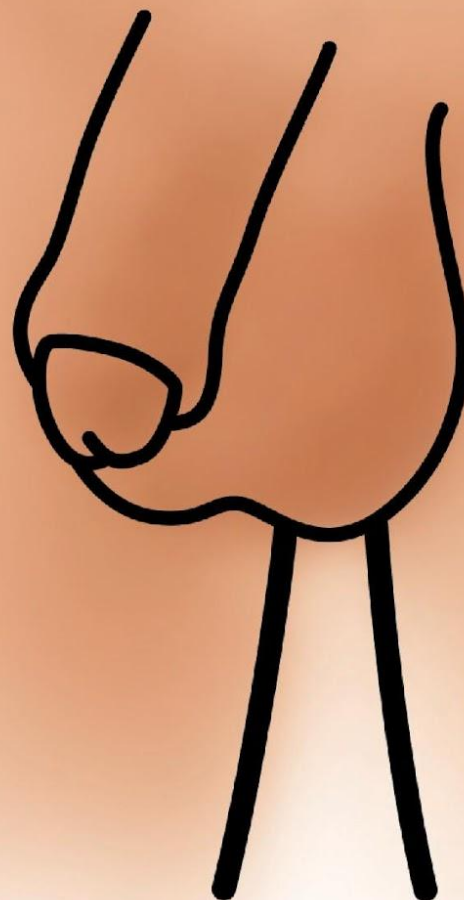


ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

.....

EXTERNES

.....



ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES

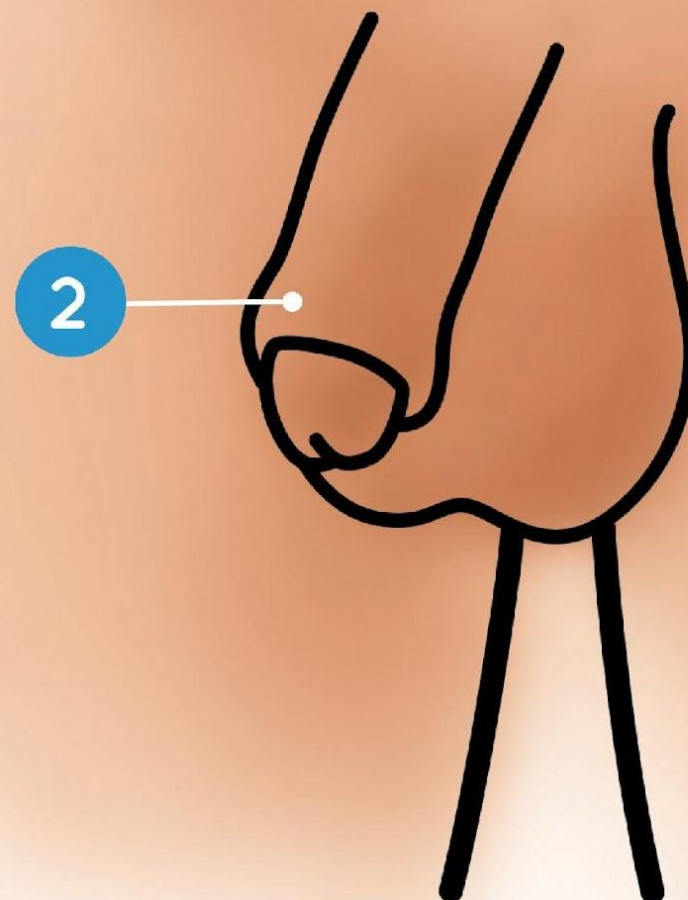
1

Pénis

organe en forme
de tube situé
à l'extérieur
du corps

ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES



Prépuce

repli de peau
qui protège le bout
du pénis (gland)

ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES



ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES

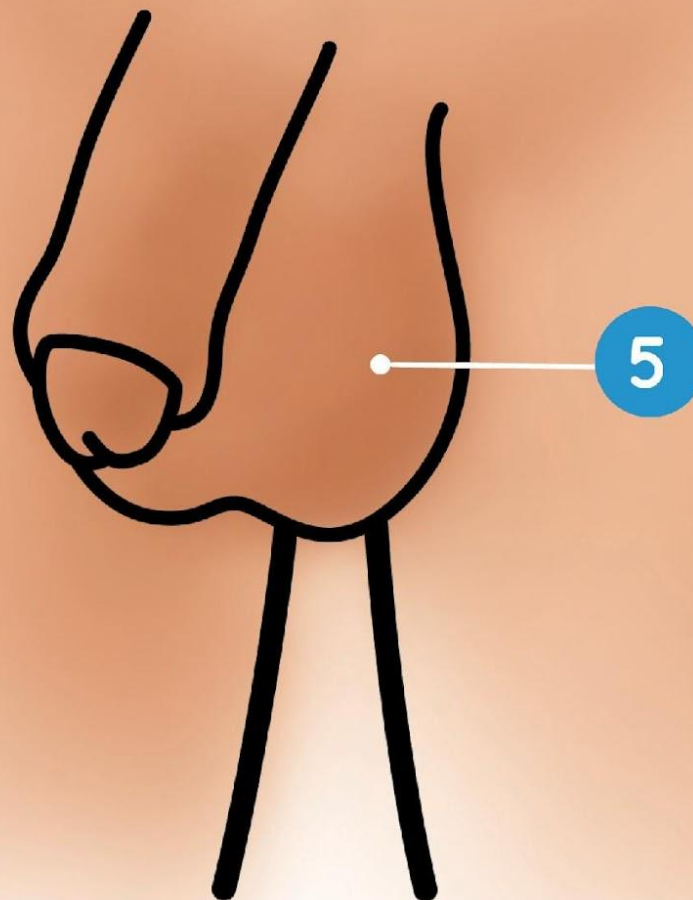


ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES

Scrotum

sac de peau
qui recouvre
les testicules

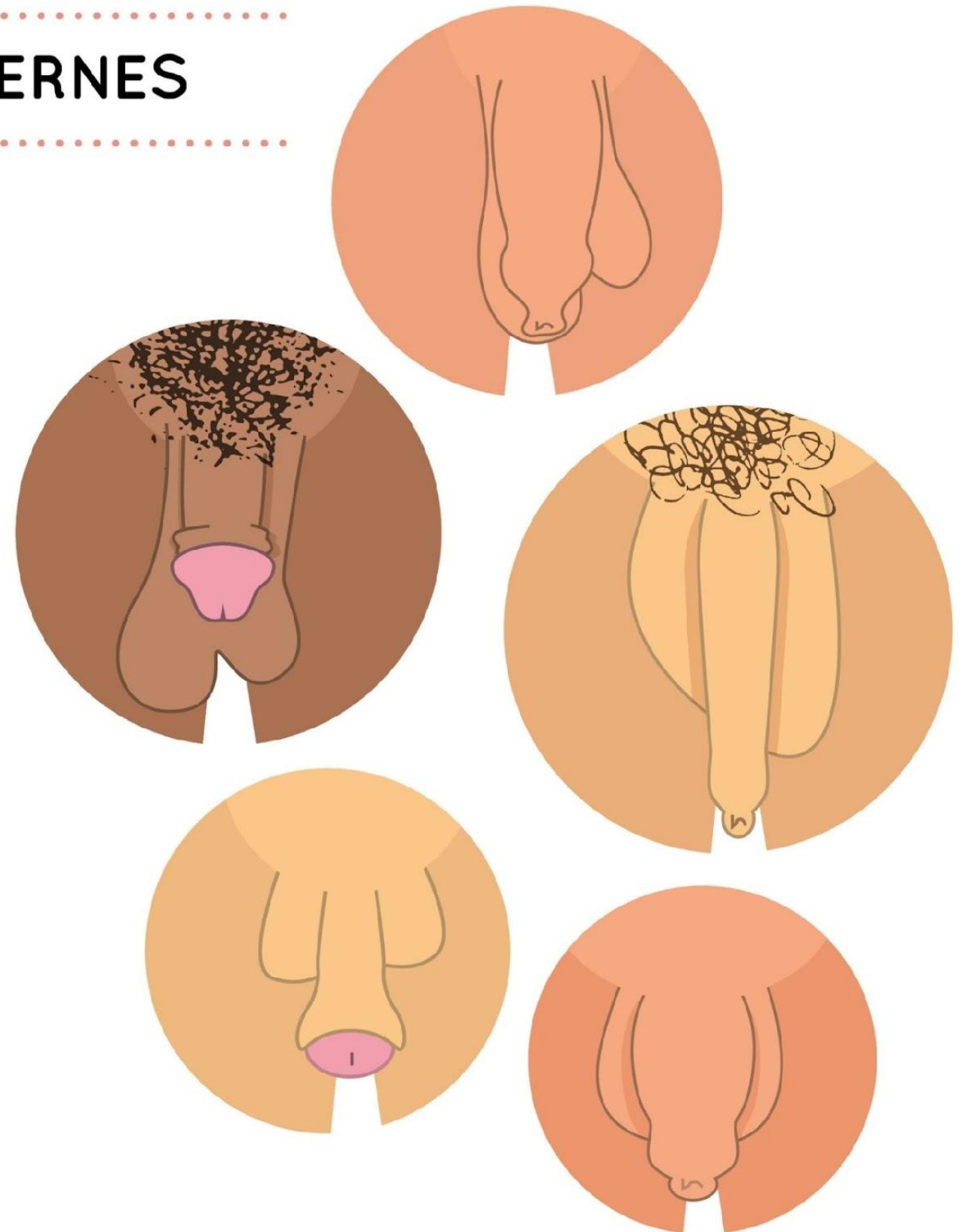


ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES

Chaque
sexe masculin
est unique!

La taille, la forme
et la couleur
du pénis, du prépuce,
du gland, et du scrotum
peuvent varier

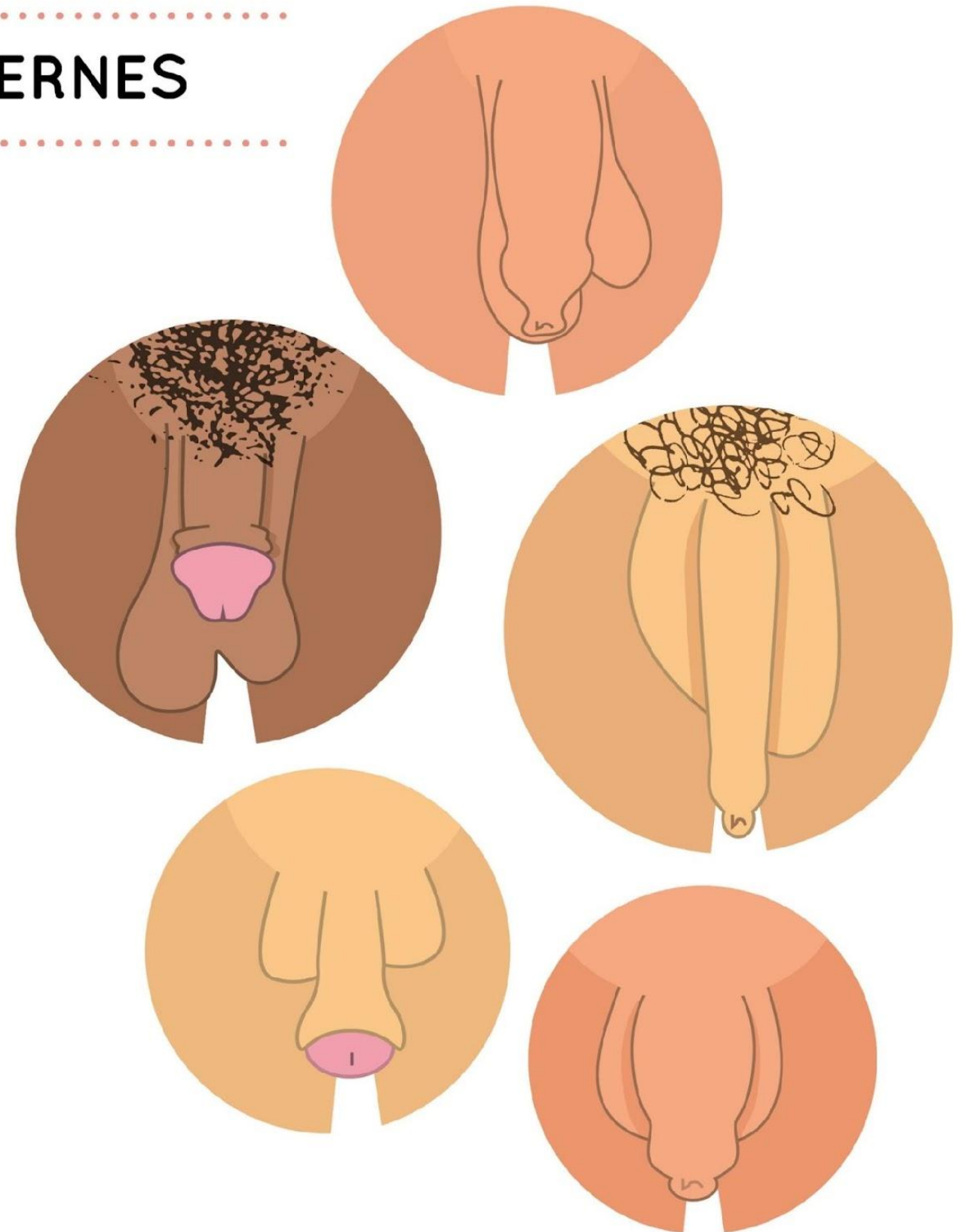


ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

EXTERNES

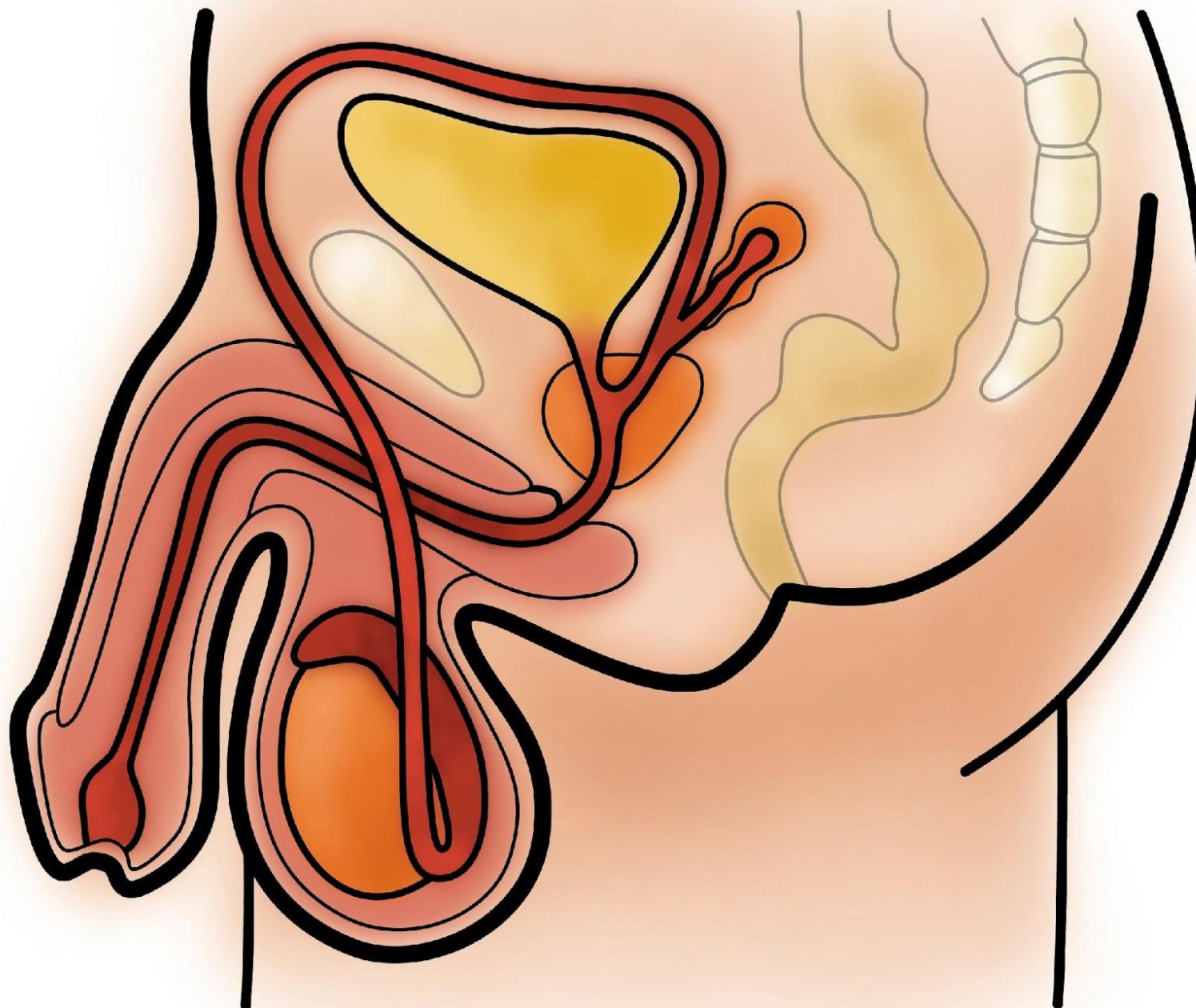
La courbure et l'inclinaison du pénis peuvent aussi varier

La couleur et la quantité des poils pubiens peuvent également être différents d'un corps à l'autre



ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

INTERNES

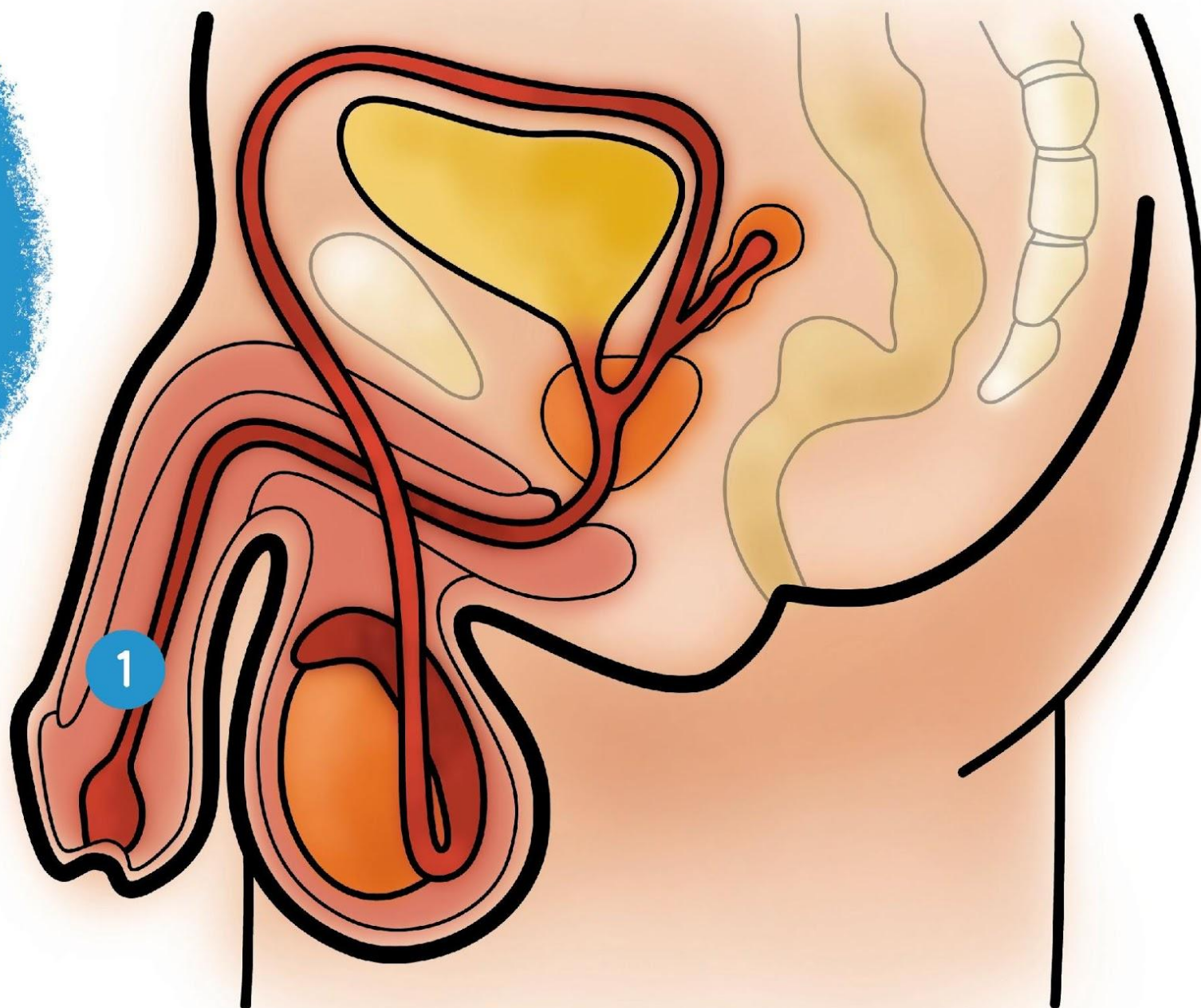


ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

INTERNES

Urètre

canal situé à l'intérieur du pénis et par lequel passent l'urine et le sperme

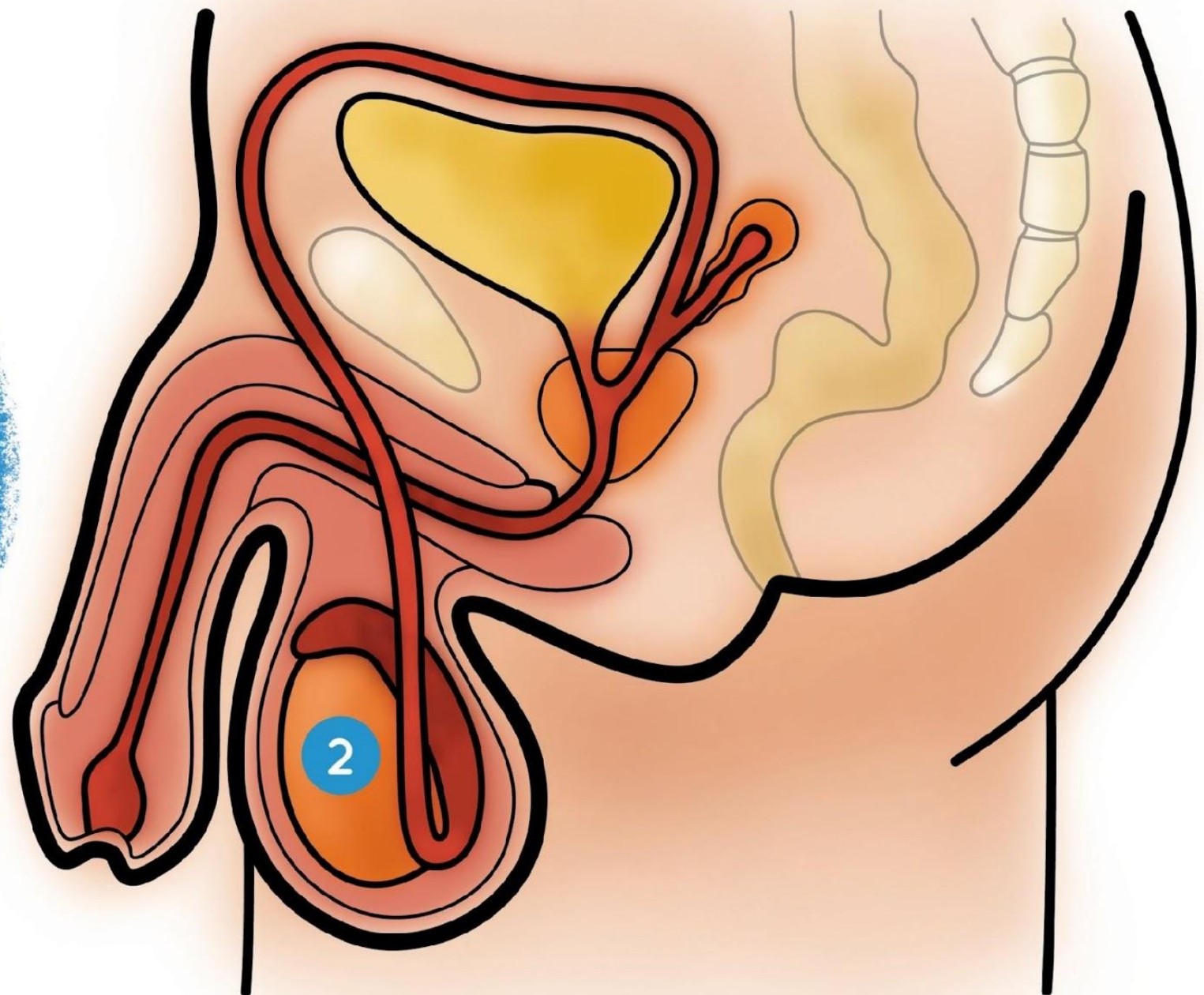


ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

INTERNES

Testicules

ils sont au nombre de deux et produisent les spermatozoïdes

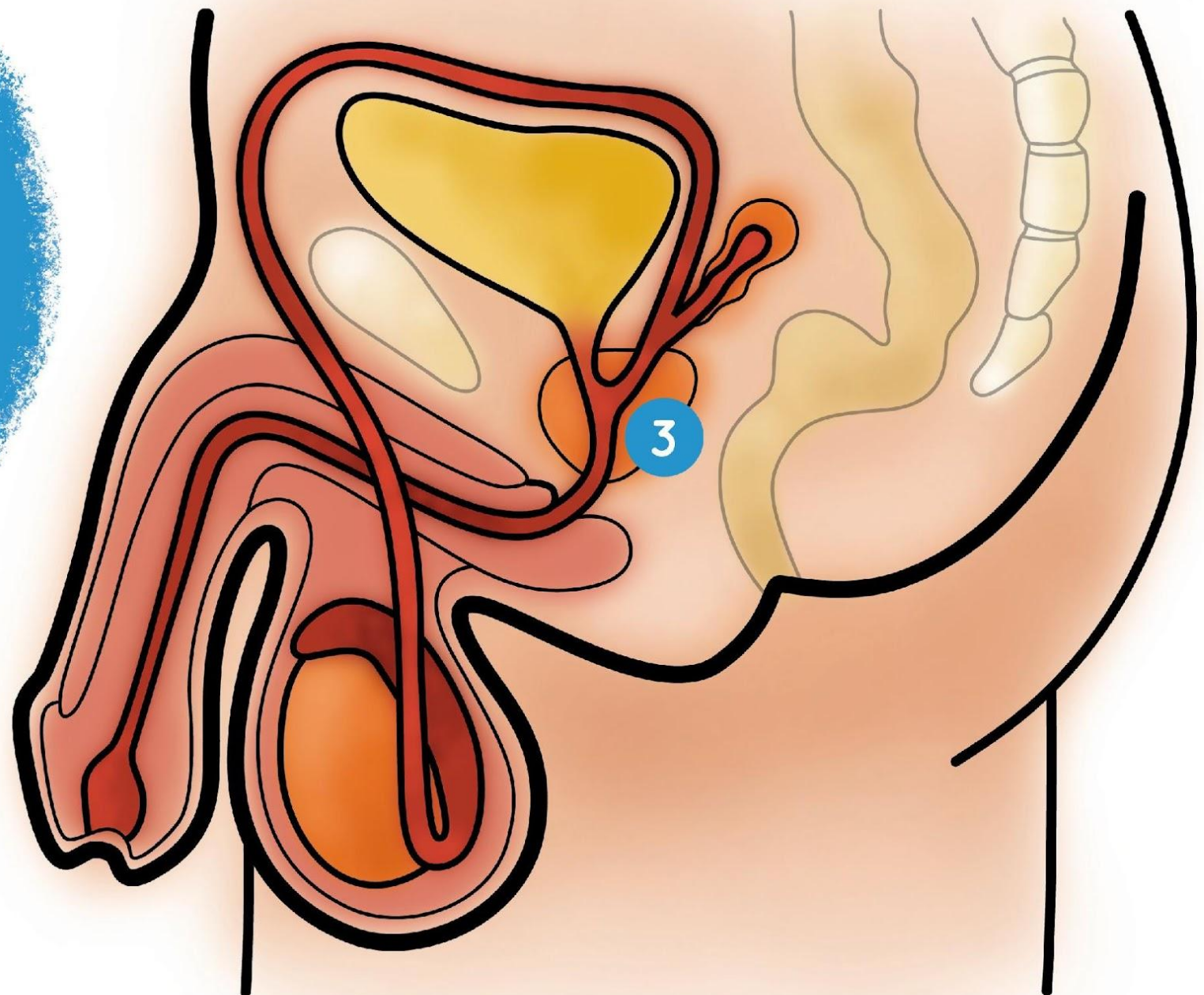


ORGANES GÉNITAUX - CORPS MASCULINS

INTERNES

Prostate

glande située sous la vessie qui sécrète un liquide visant à protéger les spermatozoïdes



LA PRODUCTION DE SPERMATOZOÏDES



À partir de la puberté,
les testicules
produisent des milliers
de spermatozoïdes
chaque jour

.....

C'est le début de la fertilité,
ou la capacité des corps
masculins à produire des cellules
reproductrices permettant
de concevoir des bébés

LA PRODUCTION DE SPERMATOZOÏDES

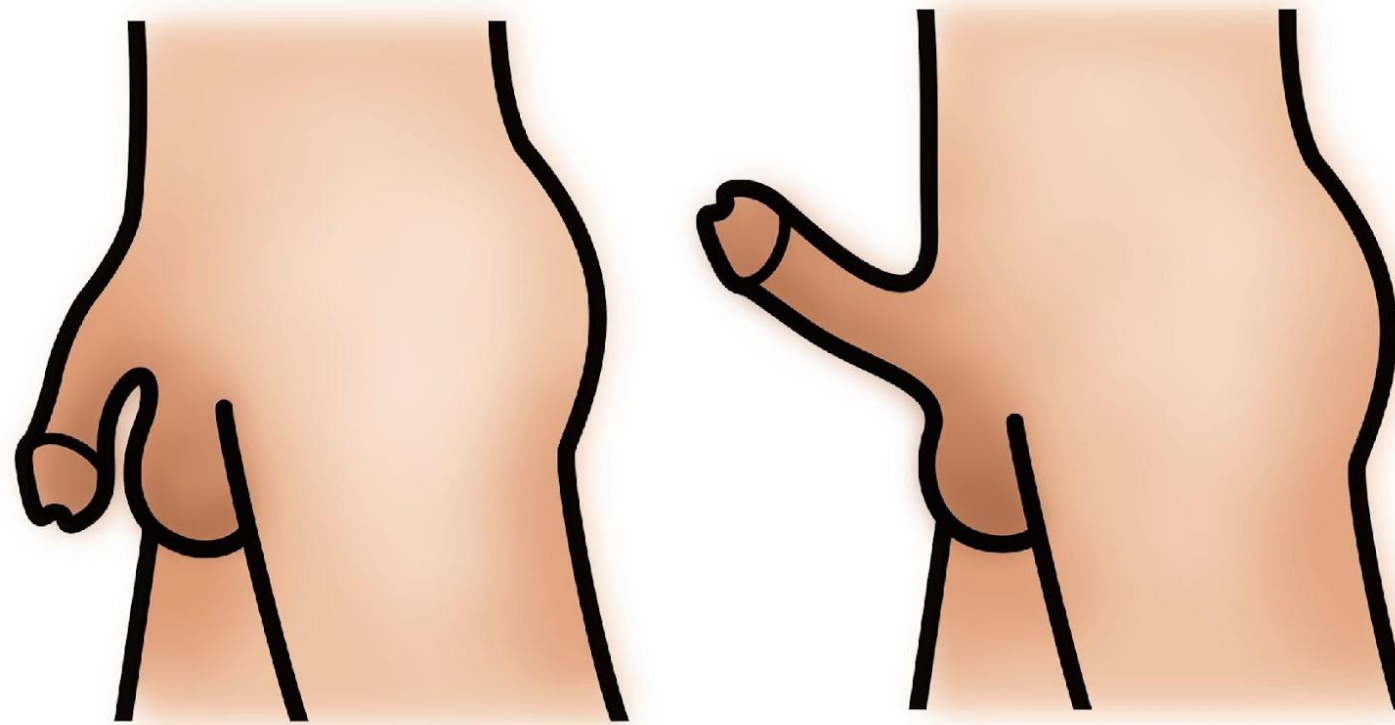
La production
de spermatozoïdes
ne dépend pas d'un cycle,
comme pour le corps féminin

.....

La plupart des corps masculins
sont fertiles tous
les jours, et ce,
pratiquement jusqu'à
la fin de la vie

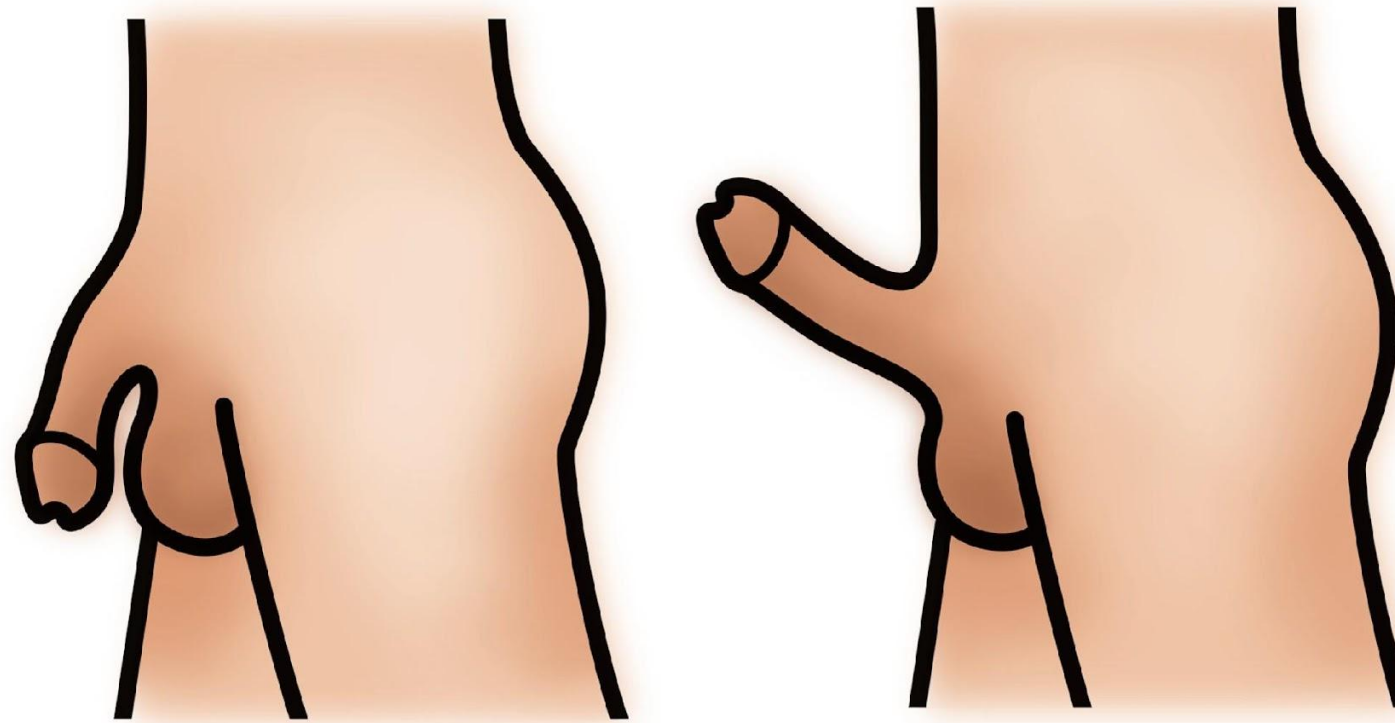


L'ÉRECTION



L'érection est une réaction physique au cours de laquelle
le pénis se gonfle et durcit,
de manière temporaire,
lorsque le sang se concentre dans cet organe

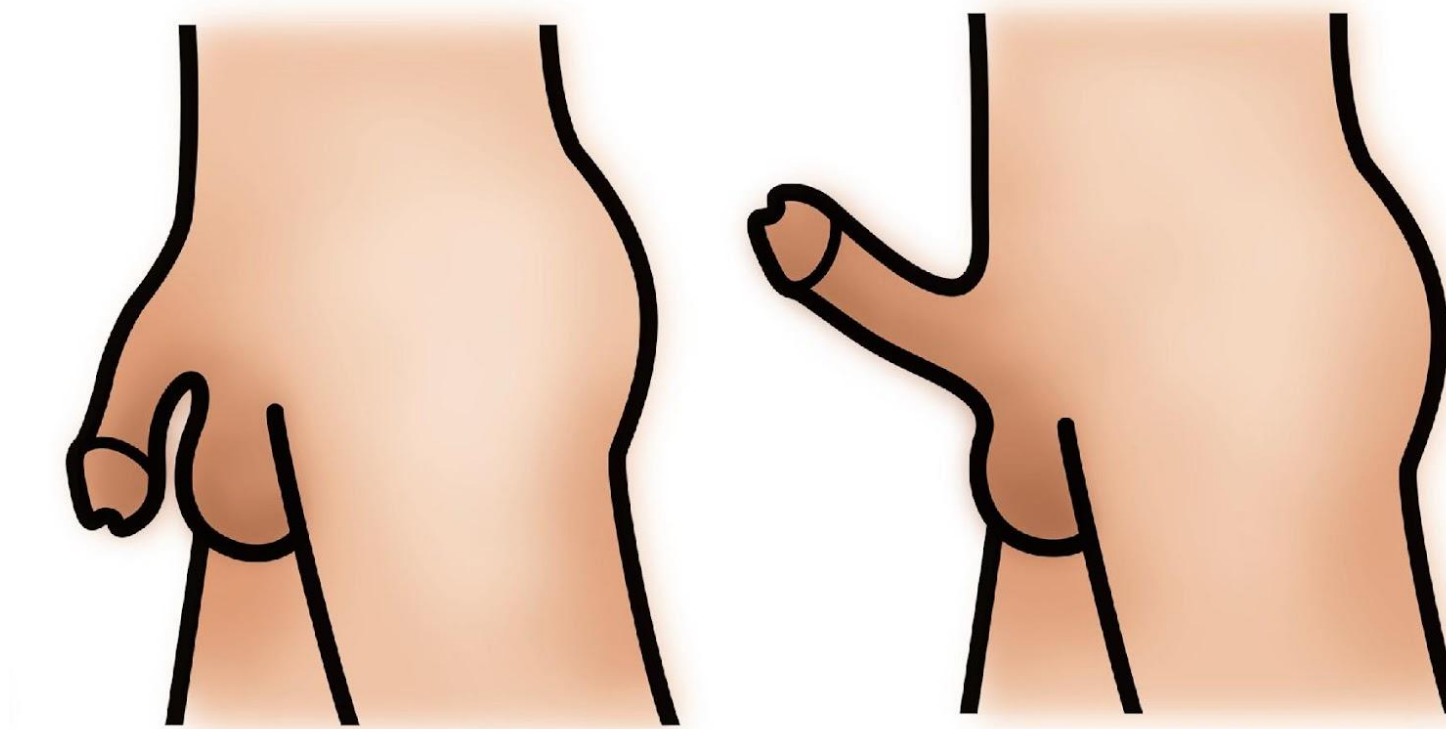
L'ÉRECTION



L'érection peut se produire:

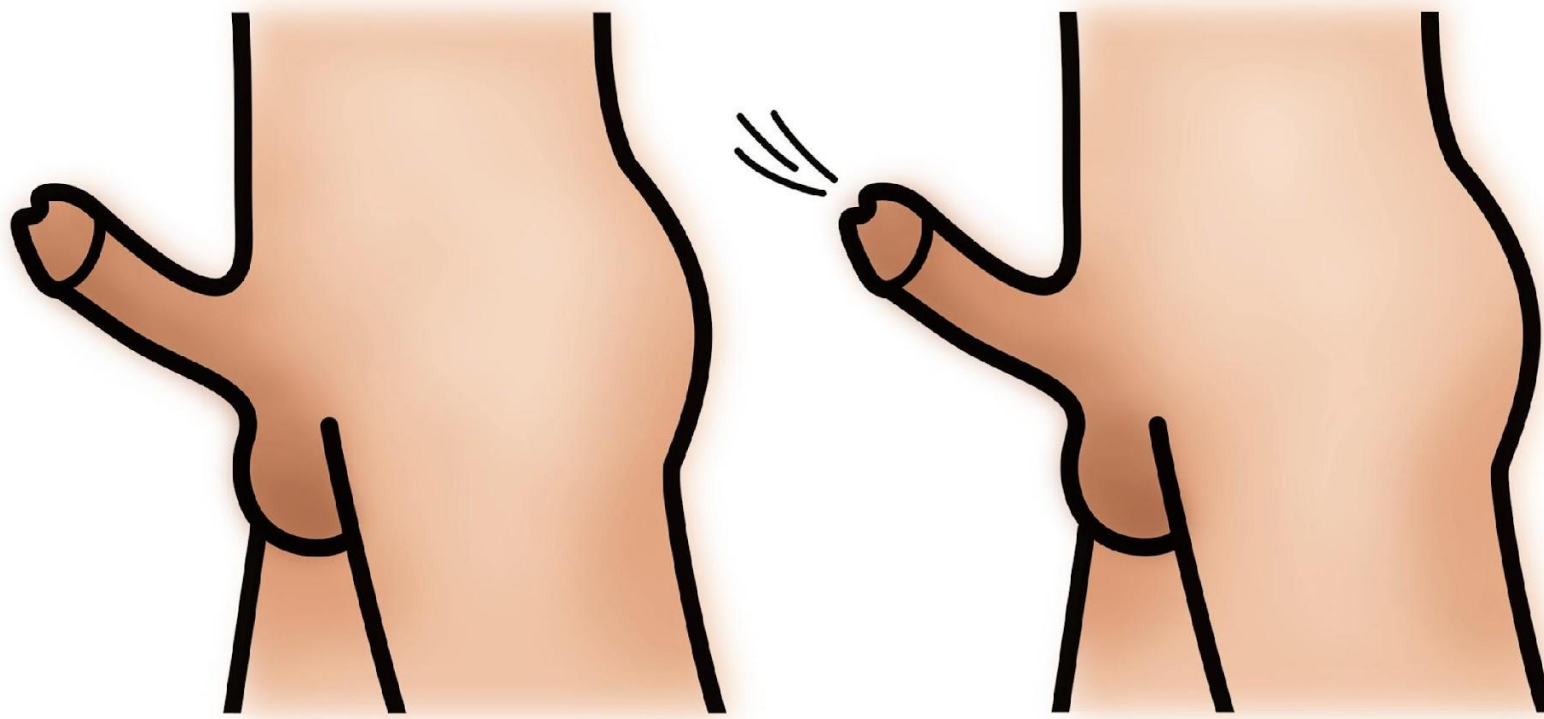
- la nuit pendant le sommeil ou le matin au réveil
- lors d'une pensée associée à la sexualité
- lors d'une sensation physique agréable
- de manière spontanée, sans raison particulière

L'ÉRECTION



En raison des changements hormonaux,
il est naturel que le pénis puisse
être en érection de façon spontanée
(sans le toucher)

L'ÉJACULATION



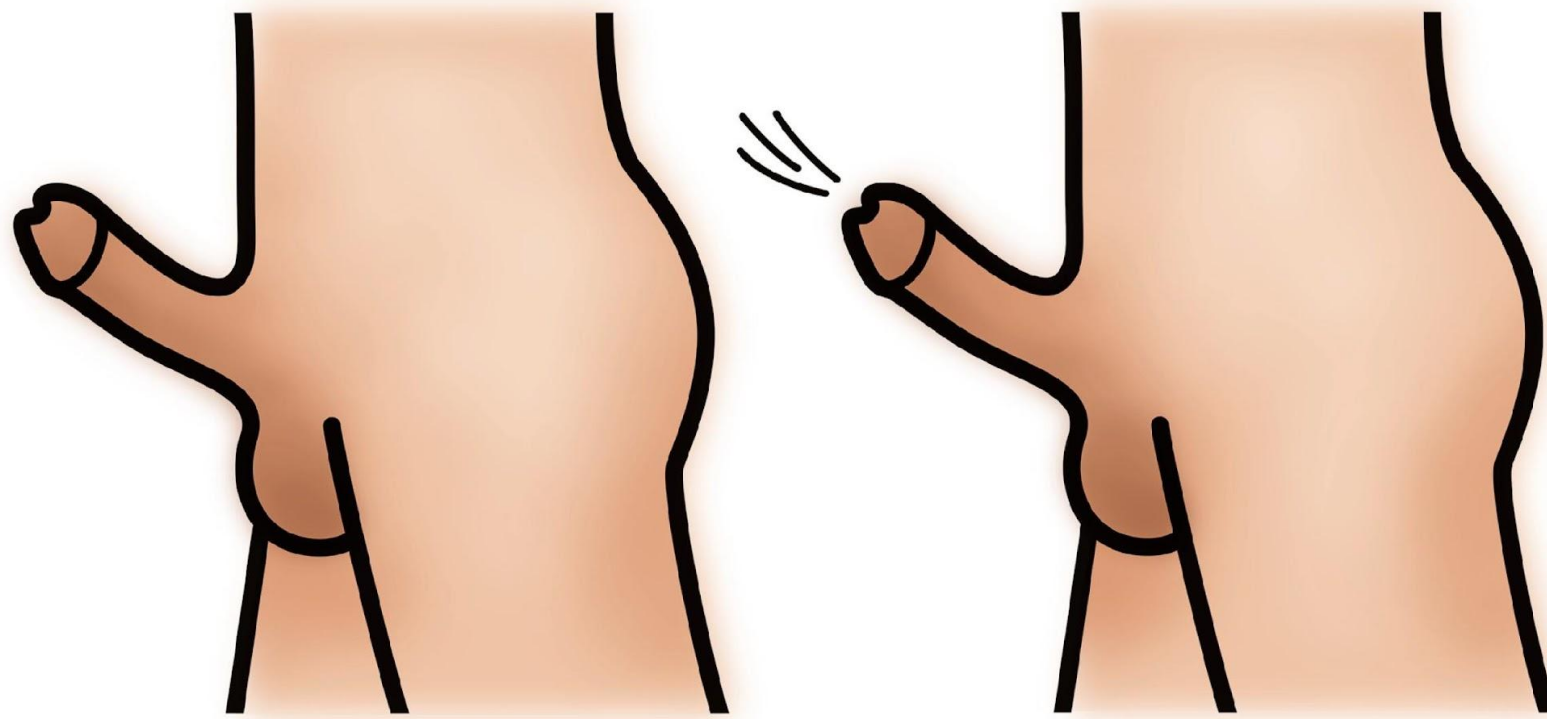
L'éjaculation est un phénomène
tout à fait normal

qui fait partie des étapes de développement à la puberté

.....

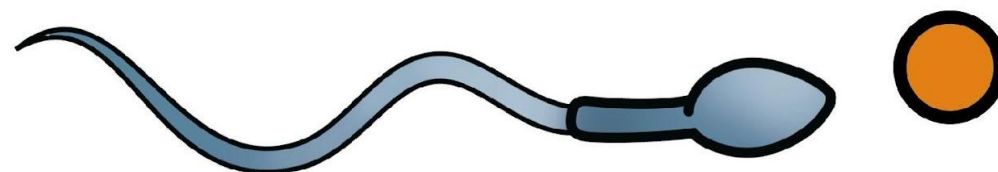
Elle se produit lorsque le pénis
est en érection et que du sperme est expulsé du pénis

L'ÉJACULATION

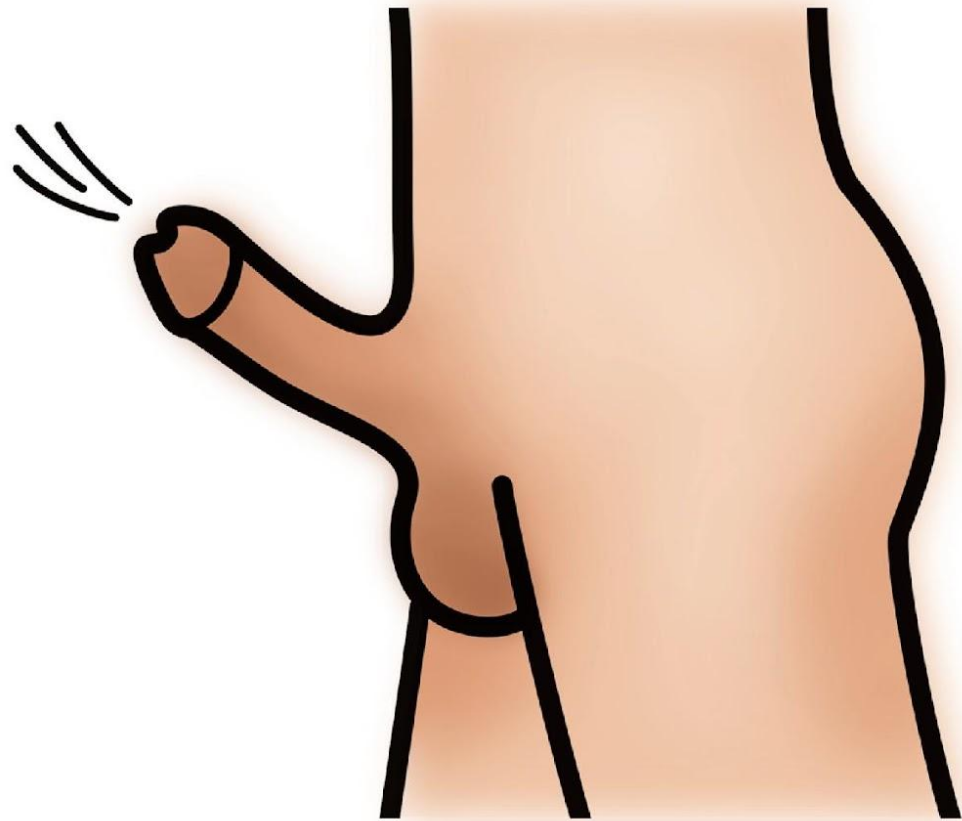


Le sperme est un liquide blanchâtre composé de spermatozoïdes qui sont les cellules reproductrices permettant de concevoir les bébés,

lorsque l'un d'entre eux
rencontre un ovule



L'ÉJACULATION



L'éjaculation peut survenir:

- spontanément
- lorsqu'il y a une excitation sexuelle
- la nuit, pendant le sommeil



La puberté:
corps féminin



La puberté:
corps masculin



QUE RETENEZ-VOUS?



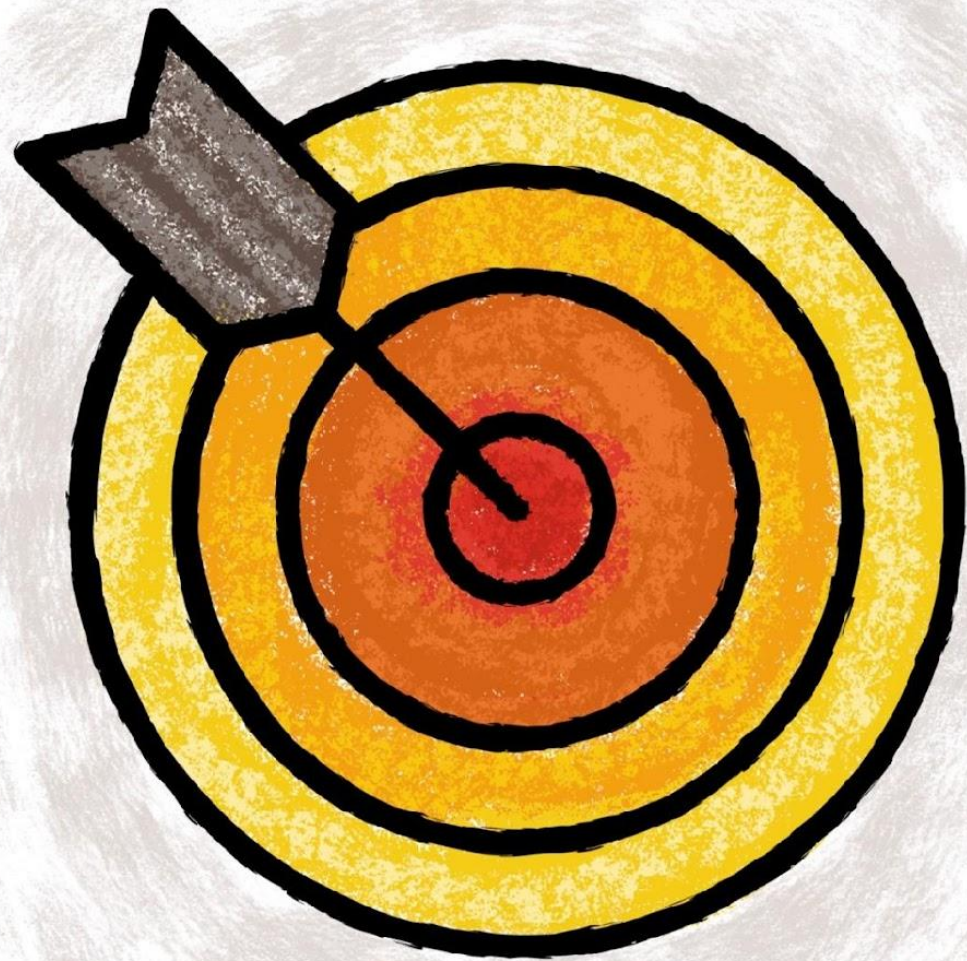
À RETENIR

La puberté est une période
marquante du développement

.....
elle permet le passage
de l'enfance à l'adolescence
et joue un rôle important sur
les capacités reproductrices



À RETENIR



La capacité
à se reproduire
est bien présente au
moment de la puberté

.....

Les premières menstruations
et les premières éjaculations
sont les premiers
signes de fertilité

.....

Les changements physiologiques
(menstruations, éjaculation)
associés à la puberté se produisent
à un rythme différent
pour chaque individu

À RETENIR POUR LE CORPS FÉMININ

Les ovaires produisent
des ovules
environ toutes
les quatre semaines

.....

Chaque mois,
l'intérieur de l'utérus
se prépare pour recevoir
et nourrir un bébé



À RETENIR POUR LE CORPS FÉMININ

Quand il n'y a pas
de fécondation,
l'ovule se dissout:
les menstruations
surviennent

.....

Le corps féminin peut
être fertile dès les
premières menstruations,
pendant quelques
jours par mois, et ce,
à chaque mois



À RETENIR POUR LE CORPS MASCULIN

Les spermatozoïdes
sont fabriqués régulièrement
dans les testicules

.....

Le sperme contient des
milliers de spermatozoïdes
qui sont les cellules
reproductrices permettant
de concevoir les bébés

.....

Le corps masculin peut
être fertile à chaque jour,
dès les premières
éjaculations





MISES EN SITUATION

Mise en
situation
9



DÉBUT DES MÉNSTRUATIONS



« Ma cousine a 14 ans et
elle n'est pas encore menstruée.
Pourquoi moi je le suis à 11 ans ? »

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
10



GROSSEUR DU PÉNIS

« On me dit que mon pénis
va grossir. Il n'a pas encore
changé, 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
11



ÉRECTION IMPRÉVUE



« Il arrive parfois sans raison que mon pénis devient dur. Ça me gêne. Qu'est-ce qui se passe ? »

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
12



EST-CE QUE ÇA PARAÎT?

« J'ai taché ma petite culotte de sang hier matin : je suis menstruée. Est-ce que les autres peuvent le savoir quand on est menstruée ? »

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
13



ÉJACULATION NOCTURNE



« Je me suis réveillé avec mes sous-vêtements mouillés et collés. Je pense que j'ai eu une éjaculation pendant mon sommeil. Est-ce que ça se peut ? »

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
14



MENSTRUATIONS ET PISCINE



« Je fais partie d'une équipe de natation et depuis que je sais que j'aurai bientôt mes règles, je n'ai plus le goût d'aller nager. J'ai peur que ça m'arrive dans la piscine. »

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
15



CADÉAU SYMBOLIQUE



« Avec fierté, ma mère m'a dit que lorsque j'aurai mes premières menstruations, elle me donnera un cadeau ! Pourquoi elle ferait ça ? »

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
16



BESOIN D'INTIMITÉ



« Parfois, ça m'embête de partager ma chambre avec mon frère ou ma sœur. J'aimerais bien avoir un lieu pour me retrouver seul/seule de temps en temps et pouvoir inviter des amis/amies. »

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



Utilisez cet espace pour inscrire de nouvelles mises en situation de votre choix

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 ?

À QUI PARLER DE PUBERTÉ

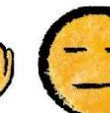
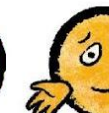
SI J'AI DES QUESTIONS
OU DES PRÉOCCUPATIONS?



APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

MON APPRÉCIATION DE LA RENCONTRE

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

						
ENTHOUSIASTE	AMUSÉ(E)	CURIEX / CURIEUSE	À L'AISE	ENNUYÉ(E)	STRESSÉ(E)	GÉNÉ(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!