

Expliquer la puberté : pas si sorcier!

Développement de la personne et santé sexuelle

Document d'accompagnement destiné aux enseignants
des 4^e, 5^e et 6^e années

Leçon 2 : L'estime de soi, les émotions et les relations

Groupe cible : Élèves des 4^e, 5^e et 6^e années

Durée estimée : 60 minutes

Objectifs d'apprentissage

Les élèves :

- reverront ensemble les règles de base;
- feront un retour sur la leçon 1;
- auront une meilleure compréhension de l'estime de soi et de la valeur qu'ils s'accordent et qu'ils accordent aux autres;
- seront plus conscients de leurs pensées et seront en mesure de nommer leurs émotions et leurs besoins;
- s'exerceront à utiliser la communication affirmative;
- commenceront à explorer les notions d'attrance et de béguin;
- continueront à poser des questions avec assurance;
- connaîtront d'autres sources d'information sur la puberté;
- auront été encouragés à parler de leurs apprentissages avec un adulte en qui ils ont confiance.

Matériel suggéré :

- Feuilles « Expressions faciales » (annexe C)
- « Liste d'émotions » (annexe D)
- Document sur la « Communication affirmative » (annexe E)
- SMART Board ou tableau blanc ou noir
- Tableau de papier
- Marqueurs de couleur
- Brochure sur la puberté, affiches anatomiques ou modèles en feutre (Consultez votre conseil scolaire ou votre service de santé publique.)
- Boîte à questions (La boîte doit être scellée avec du ruban adhésif et avoir une petite ouverture sur le dessus.)
- Papiers pour la boîte à questions (taille et couleur uniformes)

«Nous tenons à remercier Santé publique Ottawa pour sa traduction en français»

Activité n° 1 : Introduction

Passez en revue les notions de la leçon 1, soit les règles de base, le concept de *puberté*, l'utilisation des mots du dictionnaire et les différentes façons de poser des questions.

Clarifiez les problèmes de compréhension relevés dans les billets de sortie de la leçon 1 – revoyez les questions des billets et répondez-y en groupe.

Activité n° 2 : Estime de soi

Intervention de l'enseignant

- « Que veut dire **estime de soi**? »

Écrivez le terme *estime de soi* et sa définition au tableau.

Estime de soi

- *Perception générale qu'a une personne de sa valeur personnelle.*
- *L'estime de soi peut toucher différentes opinions sur soi, entre autres sur son apparence, ses croyances, ses émotions et ses comportements.*
- *Respect ou impression favorable de soi.*

Intervention de l'enseignant

- « Qu'est-ce qui accroît l'estime de soi? » (Consultez les concepts clés ci-dessous.)
- « Qu'est-ce qui diminue l'estime de soi? » (Consultez les concepts clés ci-dessous.)

Demandez aux élèves de discuter avec leur voisin de classe d'une caractéristique ou d'une qualité dont ils sont fiers, ou d'une activité qu'ils aiment ou pour laquelle ils ont du talent (p. ex., avoir bonne écoute, exceller dans les sports, faire rire les autres, avoir un sens artistique).

Intervention de l'enseignant

- « Comment vous êtes-vous sentis pendant cette activité? »
 - « Pourquoi est-ce important de reconnaître ses propres forces et celles des autres? » (P. ex., pour mieux les exploiter et aider les autres à exploiter les leurs.)
-

Concepts clés pour l'activité n° 2

- Durant la croissance, notre estime de soi est influencée par les interactions avec notre famille, nos amis, nos pairs et notre collectivité.
- À partir de la puberté, les interactions avec les pairs ont une plus grande influence sur notre estime de soi.

- Certains facteurs influencent négativement l'estime de soi : la critique, le rejet, l'intimidation, la difficulté à réussir.
 - La discrimination (p. ex., le racisme, l'**homophobie**, le **capacitisme**, le **classisme**) peut grandement influencer l'**estime de soi**.
 - La gentillesse, le respect et l'empathie augmentent sa propre estime de soi et celle des autres.
 - Certains facteurs influencent positivement l'estime de soi : le soutien et l'amour de sa famille, le soutien et le respect des pairs et la reconnaissance de ses propres forces.
-

Activité n° 3 (facultatif) : Valoriser l'autre : ami recherché

N.B. : Vous pouvez élargir l'activité en y intégrant un projet de compétences médiatiques ou d'arts visuels.

Demandez aux élèves de former de petits groupes afin de concevoir une publicité pour se trouver un ami. Donnez à chaque groupe une feuille de tableau et des marqueurs.

Intervention de l'enseignant

- « Disons que vous vous cherchez un ami. Créez une affiche qui contiendra des images et des mots représentant ce que vous attendez de cette personne. »

Allouez 10 minutes aux groupes pour créer leur affiche.

Demandez aux groupes de présenter et d'expliquer leur affiche au reste de la classe.

Parmi toutes les affiches, les élèves doivent choisir les trois qualités qu'ils considèrent comme les plus importantes en amitié. Insistez sur le fait que les qualités d'un ami sont plus importantes que son apparence (p. ex., humour, confiance, respect, gentillesse).

Animez une discussion avec la classe sur chacun des énoncés ci-dessous.

Intervention de l'enseignant

- « Les amis doivent-ils tout faire ensemble? » (Non, mais ils doivent avoir certaines activités en commun.)
- « Les amis doivent-ils aimer les mêmes choses? » (Non, mais ils doivent avoir certains intérêts en commun.)
- « Est-il possible d'avoir des amis de différentes cultures, communautés, **genres** ou religions? » (Oui.)

- « Les amis doivent-ils avoir le même âge? » (Non, vous pouvez avoir des amis plus jeunes ou plus âgés, mais un écart d'âge important augmente le risque d'exploitation.)
-

Concepts clés pour l'activité n° 3

- Les amitiés évoluent tout au long de la vie, mais particulièrement à l'adolescence, période où il y a une grande liberté de choix.
 - Entretenir une amitié avec des personnes de différentes cultures, communautés et expériences peut nous sensibiliser à l'autre et favoriser l'acceptation des autres.
 - Des amitiés solides favorisent la bonne santé mentale et le mieux-être.
-

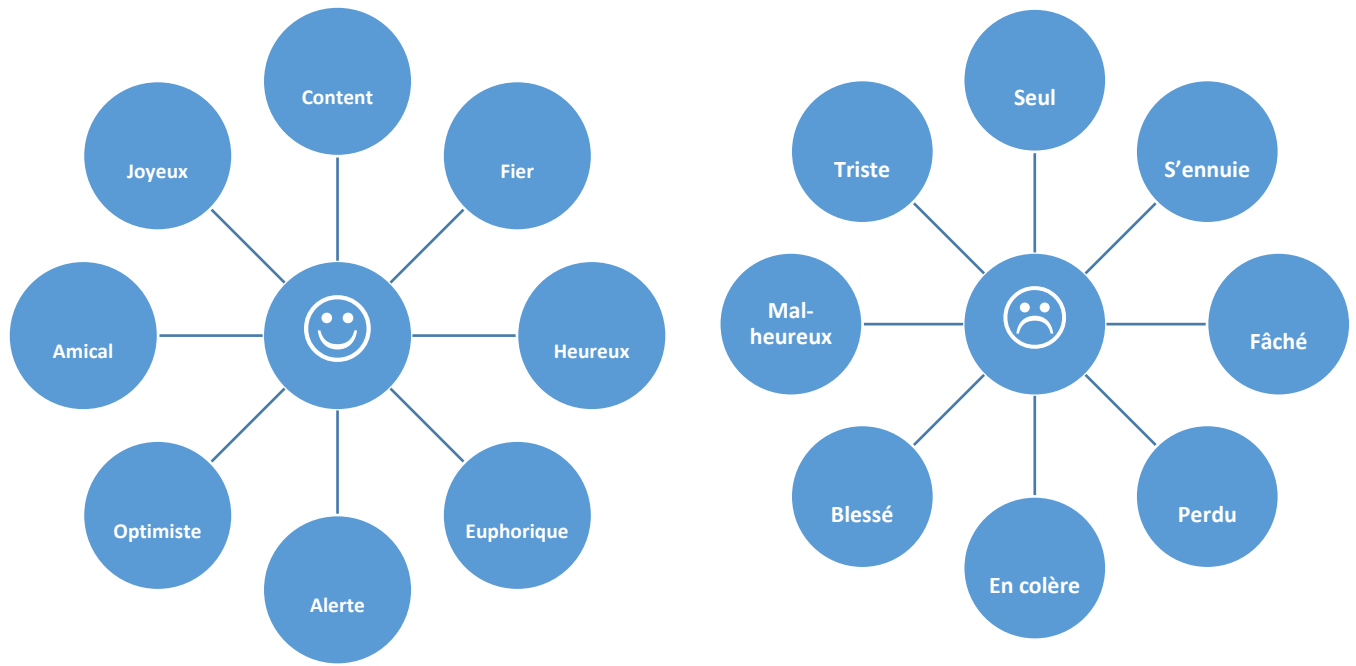
Activité n° 4 : Nommer ses émotions et ses besoins

Intervention de l'enseignant

- « Nous allons maintenant parler des émotions. Il existe beaucoup d'autres émotions en plus de la tristesse, de la joie et de la colère. »
- « Les émotions sont parfois déroutantes, surtout si vous en vivez plusieurs en même temps. Par exemple, quand vous reconnaissez les premiers signes de la puberté, vous pourriez vous sentir anxieux, contrarié, heureux ou tout cela en même temps. »
- « Pourquoi croyez-vous qu'il est important de reconnaître ses émotions et de les indiquer aux autres par leur nom? » (P. ex., estime de soi et sécurité.)
- « De nombreux mots servent à décrire nos émotions et à comprendre nos expériences. Parfois, mettre ses sentiments par écrit dans un journal peut nous aider à traverser différentes expériences. »

Demandez aux élèves de former de petits groupes. Remettez l'une des feuilles « Expressions faciales » (annexe C) à chacun des groupes.

Demandez-leur de créer un diagramme radial avec des mots qui représentent bien l'expression faciale qu'ils ont reçue (voir les exemples ci-dessous).



Lorsque les élèves ont terminé leur diagramme, remettez-leur la « Liste d'émotions » (annexe D). Donnez-leur quelques minutes supplémentaires pour compléter leur diagramme avec la liste.

Intervention de l'enseignant (en grand groupe)

- « Avez-vous appris de nouveaux mots? »

Demandez aux groupes de montrer à la classe l'expression faciale qu'ils ont reçue et de dire ce qu'ils ont appris.

** Le sentiment de dépression sera sans doute nommé. Indiquez aux élèves qu'il est assez courant de se sentir triste ou démoralisé pendant un certain temps, mais qu'il est important d'en parler à quelqu'un si le sentiment dure plus de deux semaines¹.*

Concepts clés pour l'activité n° 4

- Mettre ses sentiments et ses pensées par écrit contribue souvent à en diminuer l'intensité.
 - La capacité à parler de ses émotions (littératie émotionnelle) peut aider les enfants et les jeunes à développer leur résilience.
-

¹ Agence de la santé publique du Canada (2014). « Qu'est-ce que la dépression? ». Sur Internet : <<http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/depression-fra.php>>.

Activité n° 5 : Reconnaître ses pensées, ses sentiments et ses besoins

Lisez l'histoire suivante à la classe :

Jess et Jordan sont en 6^e année et se tiennent ensemble. Dernièrement, Jess s'attire des problèmes et doit rester en retenue après les cours en raison de blagues et d'éclats de rire déplacés durant les heures de classe. Jordan n'est habituellement jamais bien loin et se retrouve souvent aussi dans le pétrin pour cette raison. Certains élèves en ont assez et décident de ne plus fréquenter Jess et Jordan, et leur disent : « Vous êtes tellement immatures! »

Intervention de l'enseignant

- « Comment pensez-vous que Jordan se sent? »
- « Comment pensez-vous que Jess se sent? »
- « De quelles façons Jordan et Jess pourraient-ils régler la situation? »

Discutez avec la classe des *trois* principaux styles de communication lors d'un conflit ou d'un désaccord : la communication **agressive**, la communication **passive** et la communication **affirmative** (voir les concepts clés ci-dessous pour les définitions).

Intervention de l'enseignant

- « Avec la communication PASSIVE, Jordan ne dit rien, mais n'est pas moins en colère d'être dans le pétrin. »
- « Avec la communication AGRESSIVE, Jordan pousse Jess en sortant à la récréation et lui dit : "Tu es tellement stupide!" »
- « La communication AFFIRMATIVE est la façon la plus efficace de communiquer. Regardons la formule de communication affirmative (ci-dessous) pour voir comment elle peut s'appliquer à la situation que vit Jordan. »

Écrivez la formule de communication affirmative au tableau :

Formule de communication affirmative

Je me sens _____ **(dis comment tu te sens)**

quand tu _____ **(décris l'action).**

Ce que je veux, c'est que tu _____ **(décris ce que tu veux que l'autre fasse).**

(T. Gordon, 2000)

Intervention de l'enseignant

« Avec cette formule, qu'est-ce que Jordan pourrait dire à Jess? »

** Vous trouverez à l'annexe E d'autres exemples que les élèves peuvent utiliser pour mettre en pratique la formule de communication affirmative.*

Concepts clés pour l'activité n° 5

- Nommer ses sentiments aide les autres à comprendre, à reconnaître et à affronter une situation.
 - Lorsqu'une personne utilise la communication passive, elle évite d'exprimer ses sentiments ou ses opinions et de défendre ses intérêts.
 - Lorsqu'une personne utilise la communication agressive, elle exprime ses besoins et ses désirs d'une façon irrespectueuse et dénigrante pour les autres ou qui viole leurs droits.
 - Lorsqu'une personne utilise la communication affirmative, elle est claire, directe et respectueuse envers les autres, mais défend fermement ses intérêts.
-

Activité n° 6 : L'attirance ou les béguins

Intervention de l'enseignant

- « Un **béguin**, mot familier pour désigner une attirance, est un profond désir ou une grande attirance envers une personne. Il peut s'agir d'une personne de votre âge ou non, du même sexe ou non ou même d'une célébrité, et vous pouvez décider de le dire ou de le garder secret. De nombreuses personnes ressentent un béguin à un moment ou un autre, mais pas tout le monde – ne vous inquiétez donc pas si ça ne vous est jamais arrivé! »
- « Disons qu'une personne a un béguin pour quelqu'un à l'école. Elle se confie à son bon ami en disant : "Ne le dis à personne, mais j'aime..." Le jour suivant, durant la récréation, plusieurs élèves viennent dire à cette personne "Je sais avec qui tu es en amour!". Comment pensez-vous que la personne qui s'est confiée se sentira? »

Au moyen de la formule de communication affirmative, demandez aux élèves (en grand groupe, en équipes ou individuellement) ce que la personne peut faire dans cette situation.

Concepts clés pour l'activité n° 6

- Les béguins ou les attirances peuvent commencer vers la puberté, mais parfois plusieurs années plus tard, voire jamais.

- Les attirances peuvent être temporaires ou durer longtemps.
 - Les attirances suivent un continuum. Certaines personnes peuvent être uniquement attirées vers des personnes de leur sexe, d'autres, vers des personnes du sexe opposé, alors que d'autres, vers toutes sortes de personnes.
 - L'attitude négative de la société à l'égard des jeunes **LGBTQ**, aussi véhiculée dans les médias, les expose à des comportements violents, tels que l'intimidation, les moqueries, le harcèlement et les agressions physiques, en plus d'augmenter leurs risques d'adopter des comportements suicidaires. Les enseignants peuvent utiliser cet exercice pour dénoncer l'homophobie et parler de son caractère néfaste.
-

Activité n° 7 : Créer de nouvelles relations

[Recommandé pour les élèves de 6^e année]

Lisez l'histoire suivante :

Michelle et Sarah sont tous les deux en 7^e année et sont de très bons amis depuis longtemps. Ils passent beaucoup de temps ensemble et ont du plaisir à se voir. Neesha est en 6^e année et vient d'arriver à l'école. On a demandé à Michelle d'être un pair aidant pour l'accueillir adéquatement, et ils ont décidé de passer du temps ensemble après l'école. Michelle a remarqué que sa relation avec Neesha s'intensifie, alors que celle avec Sarah s'effrite. Sarah remarque le changement aussi et n'aime pas ce qu'elle ressent. Elle avait l'habitude de recevoir beaucoup d'attention de Michelle, mais maintenant, elle doit apprendre à partager le temps qu'ils passaient habituellement ensemble.

Durant la semaine, Sarah invite Michelle après l'école en lui disant : « Je m'ennuie de toi et j'aimerais que nous passions du temps ensemble, mais je ne veux pas inviter Neesha, seulement toi. » Neesha est dans le corridor, près des casiers, et entend leur conversation.

Intervention de l'enseignant

- « Que se passe-t-il dans cette histoire? »
 - « D'après vous, qui est blessé et pourquoi? »
 - « Qu'est-ce qui pourrait améliorer la situation? »
 - « Pensez à une situation où vous avez exclu quelqu'un ou vous vous êtes senti exclu. »
 - « À qui peut-on parler si on se sent triste ou mis de côté? »
-

Concepts clés pour l'activité n° 7

- Le rejet est blessant pour tout le monde; il peut être utile de parler de vos sentiments à un ami ou à un adulte en qui vous avez confiance.
- Parfois, le seul fait de mettre ses sentiments par écrit, de faire de l'exercice ou de ne pas être dur avec soi-même contribue à améliorer son état d'âme.
- Les relations évoluent tout au long de la vie. Parfois, les gens restent ensemble; parfois, ils s'éloignent.

Conclusion de la leçon 2

- Faites un résumé de la leçon et demandez aux élèves s'ils ont des questions.
- Invitez les élèves à dire ce qu'ils ont appris à un adulte en qui ils ont confiance.
- Écrivez les coordonnées de *Jeunesse, J'écoute* sur le tableau (1-800-668-6868, jeunessejecoute.ca) et rappelez aux élèves que ses services sont gratuits, confidentiels et anonymes, et qu'il s'agit d'une bonne ressource pour parler de ses préoccupations.
- Parlez des sujets qui seront abordés à la leçon 3 : la diversité, les hormones et les changements à la puberté.
- Remettez un papier aux élèves et demandez-leur de déposer une question dans la boîte à questions.
- Remettez un billet de sortie à chaque élève et accordez quelques minutes pour le remplir et vous le remettre.

Billet de sortie de la leçon 2

Nomme une façon efficace de communiquer tes émotions.

Nomme une émotion que tu as découverte dans cette leçon.

Billet de sortie de la leçon 2

Nomme une façon efficace de communiquer tes émotions.

Nomme une émotion que tu as découverte dans cette leçon.

