

# Expliquer la puberté : pas si sorcier!

Développement de la personne et santé sexuelle

Document d'accompagnement destiné aux enseignants  
des 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années

---

## Leçon 1 : Introduction à la puberté

**Groupe cible :** Élèves des 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années

**Durée estimée :** 60 minutes

### Objectifs d'apprentissage

Les élèves :

- sauront indiquer les règles de base à respecter lors des cours sur la puberté;
- discuteront de ce qu'ils ressentent à l'idée de suivre des cours sur la puberté;
- expliqueront pourquoi les cours sur la puberté sont importants;
- apprendront à utiliser les mots du dictionnaire pour nommer des parties du corps;
- décriront les changements physiques et émotionnels qui surviennent à la puberté;
- comprendront l'importance de poser des questions pour apprendre;
- connaîtront d'autres sources d'information sur la puberté;
- auront été encouragés à discuter de leurs apprentissages avec un adulte en qui ils ont confiance.

Matériel suggéré :

- SMART Board ou tableau blanc ou noir
- Tableau de papier
- Dictionnaire
- 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 »

*Rappel : Il est important que les écoles informent les parents et tuteurs des cours offerts dans le programme-cadre. Elles peuvent le faire dans un bulletin d'information ou dans une lettre (voir la lettre type à la fin de la section précédente) ou organiser une séance d'information destinée aux parents et aux tuteurs pour expliquer le programme-cadre et discuter de son importance pour la littératie en matière de sexualité et pour l'autonomie des enfants. Le personnel chargé de la promotion de la santé sexuelle du Bureau de santé publique de Toronto peut offrir une présentation et répondre aux questions.*

---

## Aperçu

Les cours de développement de la personne et de santé sexuelle aident les élèves à reconnaître les changements physiques et émotionnels auxquels ils pourront s'attendre dans les prochaines années. Certains élèves n'ont jamais entendu parler de ce sujet et ignorent les renseignements les plus élémentaires; c'est pourquoi l'idée de suivre ce cours peut leur faire vivre de l'anxiété.

Les attentes des élèves quant aux discussions qui auront lieu durant le cours peuvent varier.

Ils doivent comprendre ce que signifie le mot *puberté* et pourquoi il est important d'aborder ce sujet.

Parler de la puberté revient aussi à parler de sexualité humaine. Les enseignements dépassent donc les seuls changements physiques et fonctionnels du corps. La sexualité humaine englobe différentes dimensions : biologique (anatomie et appareil génital), psychologique (santé mentale et estime de soi), sociale (relations et identité), spirituelle (valeurs et croyances) et comportementale (façon d'exprimer sa sexualité).

---

## Activité n° 1 : Les règles de base

Établissez des règles de base avec les élèves pour qu'ils se sentent en confiance et à l'aise durant les cours.

Les règles de base suivantes sont indispensables :

- Aucune question ou information de nature personnelle\*.
- Vous avez le droit de ne pas répondre à une question.
- Il n'y a pas de question stupide (il est possible de poser des questions durant le cours ou de les déposer anonymement dans la boîte aux questions).
- Utiliser les mots du dictionnaire autant que possible.

Affichez la liste dans la classe et revenez-y au besoin.

*\* Il existe une différence entre encourager les élèves à parler de la vraie vie et le fait de révéler de l'information personnelle. S'ils veulent parler d'un sujet intime, invitez-les à dire « Je connais quelqu'un qui... » plutôt qu'à nommer la personne.*

### Concepts clés pour l'activité n° 1

- Vous pouvez user de créativité pour établir les règles de base, par exemple avec un acrostiche :
    - C... Chaque** partie du corps a un nom; il est important de le connaître et de l'utiliser.
    - H... Humour** permis, mais ne jamais rire d'autrui!
    - A... Aucune** question n'est stupide.
    - R... Respect** de soi et des autres.
    - T... Tout** le monde est libre de répondre ou non à une question!
    - E... Éviter** de nommer une personne; dire plutôt « Je connais quelqu'un... ».
- 

### Activité n° 2 : Vote à main levée

À partir de la liste suivante (ou de votre propre liste), lisez certains des comportements à voix haute. Demandez aux élèves de lever la main s'ils ont ce comportement.

#### Intervention de l'enseignant

- « Combien d'entre vous...
  - aiment se lever tard la fin de semaine?
  - ont lu un bon livre ce mois-ci?
  - ont déjà eu un animal de compagnie?
  - ont un secret qu'ils n'ont jamais révélé?
  - aimeraient être plus vieux?
  - parlent avec quelqu'un à la maison des changements dans leur corps?
  - ont un endroit où se réfugier pour être seuls?
  - aiment qu'on se moque d'eux?
  - se moquent des autres?
  - aimeraient se coucher tard?
  - aimeraient que leurs parents ou leurs tuteurs leur laissent plus de liberté?
  - rêvent de devenir célèbres?
  - ont menti à un adulte à la maison et le regrettent?
  - ont des règles à la maison sur les émissions de télévision qu'ils peuvent regarder ou sur l'utilisation de l'ordinateur? »

#### Intervention de l'enseignant

- « Comment vous sentiez-vous quand vous aviez la main levée et que tout le monde l'avait aussi levée? »
- « Comment vous sentiez-vous quand vous n'étiez que quelques-uns à avoir levé la main? »

- « C'est parfois ce que vous ressentirez durant la puberté. Vous aimeriez être comme vos pairs, mais tout le monde est différent. La puberté peut commencer à différents âges. Il faut être compréhensif à l'égard des sentiments des autres et valoriser nos différences. »

Faites un remue-méninges avec la classe pour savoir ce que les élèves peuvent faire pour soutenir les personnes qui se sentent isolées ou seules dans leur situation.

Demandez-leur ensuite ce qu'ils peuvent faire si eux-mêmes se sentent isolés ou seuls dans leur situation.

---

### Concepts clés pour l'activité n° 2

- C'est une occasion de susciter et de promouvoir l'empathie dans une ambiance détendue, tout en vous permettant de mieux comprendre les autres.

---

### Activité n° 3 : Exercice sur les mots

Dessinez un tableau de quatre colonnes.

Nommez chaque colonne comme dans l'exemple ci-dessous.

À partir du terme *fesses\**, demandez aux élèves de donner un ou deux mots qui ont la même signification dans chacune des catégories : *Mot d'enfant*, *Terme poli* et *Familier/grossier*.

Rappelez aux élèves qu'ils seront invités à utiliser les mots du dictionnaire durant les cours.

#### Pour varier

Commencez l'exercice en cherchant la définition du mot *coude*.

Voyez si les élèves peuvent trouver des mots dans chacune des catégories.

Répétez l'exercice avec le mot *fesses*.

Y avait-il une différence? Discutez.

### Exemples

Dictionnaire	Langage d'enfant	Terme poli	Familier/grossier
Fesses	foufounes popotin	derrière postérieur	cul arrière-train

Dictionnaire	Langage d'enfant	Terme poli	Familier/grossier
Uriner	faire pipi se mouiller	aller à la toilette aller au petit coin	pisser se soulager

*\* Pour cet exercice, assurez-vous d'utiliser les mots les plus neutres possible; évitez donc de parler de parties du corps comme le **pénis** ou le **vagin** puisque les mots familiers ou grossiers pourraient être offensants, et les mots d'enfants peuvent entraîner la gêne ou les moqueries.*

---

### Concepts clés pour l'activité n° 3

- Le fait pour les élèves d'apprendre les mots à utiliser en public contribue à améliorer leur image d'eux-mêmes. Comme la langue est un outil puissant, il les aidera aussi à développer leur confiance en eux et leur autonomie.
- Cette activité aidera les élèves à découvrir les différentes catégories de mots. Il s'agit d'une activité amusante qui les amènera à se sentir plus à l'aise.
- Différents mots sont utilisés pour désigner les parties du corps et les actes sexuels. Certains sont polis, certains sont drôles, alors que d'autres sont considérés comme impolis ou irrespectueux. Il se peut que des élèves ignorent les mots socialement acceptables ou ne connaissent que les mots familiers. Les élèves doivent savoir les mots à utiliser en classe et comprendre pourquoi un certain type de langage est inacceptable.
- Il est important pour eux de comprendre qu'ils ont simplement appris des mots différents, mais qu'il est utile de connaître les mots utilisés par les professionnels de la santé. Il est important que les élèves n'aient pas honte de leur bagage de connaissances en santé sexuelle.
- Certains élèves (p. ex., les élèves **trans\*** ou **intersexués**) pourraient ne pas se reconnaître dans les mots du dictionnaire.
- L'utilisation des mots du dictionnaire en classe aidera les élèves à se familiariser avec le nom correct des parties du corps.

## Activité n° 4 : Les sentiments à l'égard des cours sur la puberté

Animez une discussion en invitant les élèves à dire ce qu'ils ressentent à l'idée de suivre un cours sur la puberté.

### Intervention de l'enseignant

- « J'ai entendu des ricanements et des commentaires depuis que j'ai envoyé la lettre à propos du cours sur la puberté. Vous réagissez différemment lorsqu'il s'agit d'un cours de géographie ou de mathématiques. »
- « Pourquoi, selon vous? »

### Concepts clés pour l'activité n° 4

- Les élèves parleront de parties du corps qu'ils ne montrent pas en public et dont on parle rarement.
  - Il est fréquent que le sujet provoque une vaste gamme de sentiments, comme la curiosité, l'aisance, l'embarras et le dégoût.
  - Certains élèves grandissent dans des familles ou des cultures où l'on ne parle pas des changements du corps et de la sexualité.
- 

## Activité n° 5 : La définition de la puberté

Animez une discussion sur le mot *puberté*. Commencez par demander à la classe de proposer une définition.

Demandez ensuite aux élèves de chercher le mot dans le dictionnaire (en format papier ou électronique), puis demandez-leur de dire ce qu'ils ont trouvé au reste de la classe.

### Intervention de l'enseignant

- « D'après vous, pourquoi faut-il suivre des cours sur la puberté à l'école? »
- 

### Concepts clés pour l'activité n° 5

- Chacun doit connaître les changements qu'entraîne la puberté sur le corps et comprendre le fonctionnement de l'appareil génital.
  - Les élèves ont le droit d'accéder à de l'information juste.
- 

## Activité n° 6 (facultative) : Classes mixtes

Animez une discussion sur les raisons pour lesquelles les classes sont mixtes pour les cours sur la puberté à l'école.

#### Intervention de l'enseignant

- « Pourquoi est-ce avantageux pour les garçons et les filles de suivre les cours sur la puberté ensemble, dans la même classe? »
- « Quels seraient les avantages de former des groupes uniquement de filles et uniquement de garçons pour certains cours sur la **puberté**? »
- « Croyez-vous que les garçons et les filles parlent différemment de la puberté? »

*N.B. : Il est important que les élèves aient l'occasion de se trouver seulement avec des personnes de leur sexe pour certaines parties du programme-cadre. Ils seront ainsi plus à l'aise d'aborder certains sujets et pousseront davantage les discussions. Voir la leçon 5.*

---

#### Concepts clés pour l'activité n° 6

- Les classes mixtes pour les cours sur la puberté permettent aux élèves :
  - d'apprendre à discuter ensemble dans le respect et sans gêne;
  - de comprendre qu'ils ont intérêt à en apprendre plus sur les autres;
  - de comprendre qu'ils ne sont pas seuls à vivre certains changements;
  - de constater qu'au fond, ils se ressemblent plus qu'ils ne le croient;
  - de pouvoir discuter des notions de sexisme et de pouvoir.

---

#### Activité n° 7 : Le porc-épic de la puberté

Écrivez le mot *PUBERTÉ* au centre du tableau et encerclez-le.

#### Intervention de l'enseignant

- « Où les jeunes tirent-ils de l'information sur la puberté? »

Inscrivez les réponses dans des cercles autour du mot *PUBERTÉ* (voir l'exemple ci-dessous). Veillez à inclure le mot *École*.

#### Intervention de l'enseignant

- « D'après vous, quelles sont les sources d'information les plus fiables? Pourquoi? »

Invitez les élèves à parler à une personne en qui ils ont confiance lorsqu'ils prennent connaissance d'une information qu'ils ne comprennent pas ou qui n'est pas claire.

Discutez des raisons pour lesquelles les adultes à la maison ne leur parlent pas de puberté.

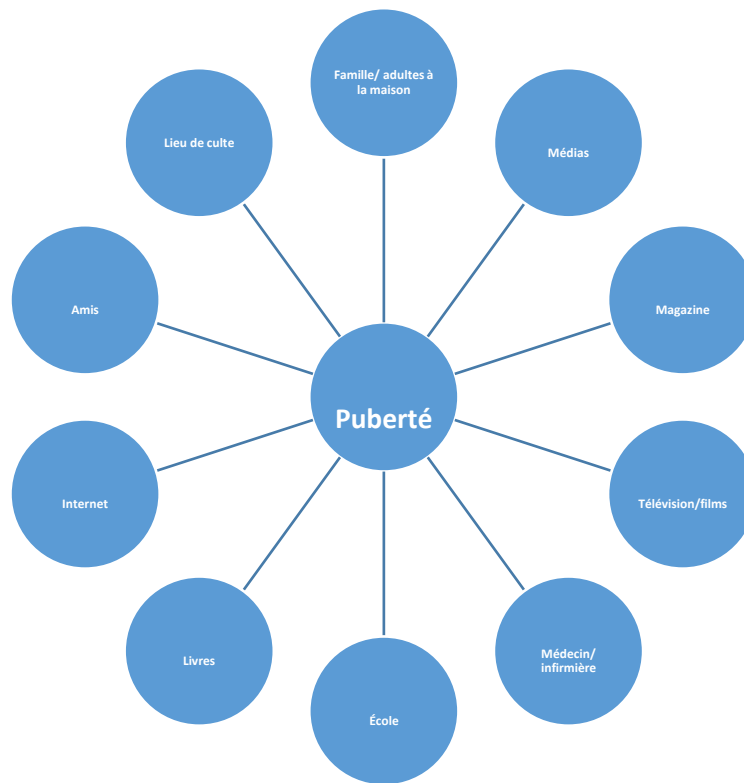


Figure 1: Ou les jeunes tirent-ils de l'information sur la puberté

---

### Concepts clés pour l'activité n° 7

- Les élèves ont accès à une grande variété de sources d'information sur la puberté et la sexualité.
- Il se peut que les adultes qui les entourent ressentent un malaise à l'idée de parler de la puberté pour différentes raisons. Parmi ces motifs, notons la gêne, l'impression que l'enfant n'est pas prêt ou le fait de ne plus se rappeler ce qu'ils ont eux-mêmes vécu à la puberté.
- De nombreux élèves ont un accès illimité à la télévision, aux magazines pour adultes, à des vidéos sexuellement explicites, à des sites Internet et aux médias sociaux.
- Une mauvaise compréhension peut causer de l'anxiété et de l'incertitude.



- Il est important d'insister sur les compétences médiatiques et la **sécurité Internet**.

---

## Activité n° 8 : Comment commence la puberté?

### Intervention de l'enseignant

- « Les changements à la puberté surviennent en raison des **hormones**. Celles-ci sont des messagers chimiques qui envoient le message au corps de changer. »
- « Trois différentes hormones disent au corps de passer de l'enfance à l'âge adulte (puberté) : la **testostérone**, l'**estrogène** et la **progestérone**. Habituellement, les filles produisent plus d'estrogène et de progestérone, et les garçons, plus de testostérone, mais tous les humains produisent ces trois hormones. »
- « C'est une glande appelée **hypophyse** qui produit les hormones provoquant les changements. Elle est située à l'arrière de la tête, à la base du crâne. »

Aidez les élèves à trouver l'endroit où se trouve l'hypophyse en leur demandant de toucher la base de leur crâne derrière leur tête.

### Intervention de l'enseignant

- « Il n'y a pas de "bon moment" pour commencer la puberté. »
- « L'arrivée de la puberté dépend des gènes dont vous avez hérité de vos parents biologiques. Les gènes sont comme des instructions qui aident le corps à prendre toutes sortes de décisions comme la couleur de nos yeux, notre taille, la couleur de notre peau et la forme de nos oreilles. »

### Concepts clés pour l'activité n° 8

- L'hypophyse (à la base du cerveau) envoie des messagers chimiques, appelés *hormones*, dans le sang.
- Ces hormones se rendent jusqu'aux **gonades** (les **testicules** et les **ovaires**), et leur demandent de commencer à produire de la testostérone, de l'estrogène et de la progestérone.
- Ce sont ces hormones (la testostérone, l'estrogène et la progestérone) qui provoquent les changements à la puberté.
- Tous les humains produisent ces hormones. L'estrogène est nécessaire pour l'**ovulation**, alors que la testostérone est responsable de la production des **spermatozoïdes (spermatogénèse)**.
- Les changements chez les filles surviennent habituellement entre 8 et 16 ans.
- Les changements chez les garçons surviennent habituellement entre 10 et 18 ans.

- Parfois, les changements semblent s'étirer dans le temps ou survenir tous en même temps.
  - Selon de récentes études, l'âge de la puberté est en baisse, surtout chez les filles.
  - Le poids et l'environnement d'un enfant peuvent influencer le moment du déclenchement de la puberté.
- 

## Activité n° 9 : Périodes de croissance rapide

Dites aux élèves que l'humain vit trois périodes de croissance rapide.

Demandez aux élèves de discuter avec leur voisin de classe pour tenter de trouver quand surviennent ces périodes. Vous pouvez leur donner les indices ci-dessous.

### Intervention de l'enseignant

- « Quelqu'un connaît une personne qui est ou qui a été enceinte? »
- « Quelqu'un connaît une personne qui a un bébé? »
- « Quelqu'un connaît une personne qui a eu une poussée de croissance cette année? »

En vous inspirant des questions ci-dessous, animez une discussion sur les trois étapes de croissance rapide chez l'humain.

### Intervention de l'enseignant

- « De la **conception** à la naissance : quand une personne tombe enceinte, le bébé, appelé **embryon**, a la taille d'un grain de sable. Cette cellule croît pendant neuf mois, jusqu'à ce que le bébé soit prêt à naître. »
  - « La petite enfance : dès sa naissance, le bébé commence à grandir rapidement, pouvant même tripler de poids pendant sa première année de vie. »
  - « La puberté : la taille, le poids et la forme du corps changent rapidement durant la puberté. »
- 

## Concepts clés pour l'activité n° 9

- Le nombre d'heures de sommeil doit augmenter durant toutes ces périodes de croissance rapide.

---

## Activité n° 10 : La boîte à questions

Passez des bouts de papier de taille et de couleur identiques aux élèves.

*Pour garantir l'anonymat et s'assurer que les élèves se sentent à l'aise, il est important que la couleur et la taille des papiers soient uniformes; chaque élève doit écrire quelque chose.*

### Intervention de l'enseignant

- « Pour que tout le monde se sente à l'aise pendant l'activité de la boîte à questions, il est important que nous révisions d'abord notre charte. Il est aussi possible d'établir certaines règles supplémentaires pour cette activité, par exemple :
  - La boîte à questions ne peut être ouverte que par l'enseignant.
  - Si vous ne connaissez pas l'orthographe d'un mot, écrivez-le comme vous pensez ou "au son".
  - N'inscrivez pas votre nom sur le papier.
  - N'hésitez pas à changer votre écriture si vous avez peur d'être reconnu.
  - Ne nommez personne dans vos questions. »
- « Tout le monde doit poser une question ou faire un commentaire sur la puberté ou les changements subis par le corps. Si vous n'arrivez pas à trouver une question, écrivez quand même quelque chose, par exemple "c'est amusant la puberté". »
- « Tout le monde doit mettre un papier dans la boîte à questions pour éviter qu'on sache qui a écrit quoi et de briser l'anonymat. »

Demandez aux élèves de plier leur papier en deux, puis de le déposer dans la boîte.

Rappelez aux élèves de ne *pas* inscrire leur nom sur leur papier.

Indiquez à quel endroit se trouvera la boîte à questions et le moment où vous répondrez aux questions.

Essayez de lire les questions à l'avance pour les classer par catégories. Il est préférable que les questions qui touchent à un sujet précis soient abordées lors de l'activité correspondante, mais certains enseignants préfèrent réserver une période pour la boîte à questions.

Parfois, les questions débordent des objectifs du programme-cadre, et il revient à l'enseignant de décider de la meilleure façon d'y répondre.

Certaines questions devront être reformulées si le vocabulaire est inapproprié. Ainsi, plutôt que de lire à voix haute la question « Pourquoi la queue devient dure? », dites plutôt « Cette question porte sur les **érections** », puis donnez une réponse adaptée à l'âge des élèves.

Reformulez aussi la question lorsqu'elle risque de trahir l'anonymat d'un élève. Par exemple, plutôt que de lire la question « *Pourquoi les gars n'arrêtent-ils pas de dire que mes **seins** sont trop gros?* », dites « *Ici on demande pourquoi certaines personnes se moquent des autres à cause de la forme de leur corps* », puis donnez une réponse adaptée à l'âge des élèves.

Pour en savoir plus et pour avoir des idées de réponse, consultez la section « Des questions, encore des questions! » (annexe A).

---

### Concepts clés pour l'activité n° 10

- La boîte à questions est une façon d'aider les élèves à poser des questions qu'ils sont trop gênés ou embarrassés de poser à voix haute.
  - Il est important d'assurer l'anonymat.
  - Le format questions-réponses permet d'aborder le langage ou les commentaires discriminatoires (p. ex., le sexisme, l'**homophobie**, la **transphobie** et le racisme).
- 

### Conclusion de la leçon 1

- 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](http://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 2 : l'estime de soi, les sentiments et les relations.
- 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 1**

**Qu'est-ce que la puberté?**

**Nomme une bonne source d'information sur la puberté.**

## **Billet de sortie de la leçon 1**

**Qu'est-ce que la puberté?**

**Nomme une bonne source d'information sur la puberté.**

