



Expliquer la puberté : pas si sorcier!

Développement de la personne et santé sexuelle
Document d'accompagnement destiné aux
enseignants des 4e, 5e et 6e années
2016

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

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

Table des matières

Programme-cadre de l'Ontario

Pour Commencer

Leçon 1 : Introduction à la puberté

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

Leçon 3 : Les changements à la puberté

Leçon 4 : La reproduction, l'ovulation et les menstruations

Leçon 5A : La connaissance du corps chez les garçons

Leçon 5B : La connaissance du corps chez les filles

Leçon 6 : Les contacts sexuels et la prévention des agressions

Annexes:

Annexe A: Tout sur la boîte à questions

Annexe B: Glossaire

Annexe C: Expressions faciales

Annexe D: Liste d'émotions

Annexe E: Communication affirmative

Annexe F: Activité sur le genre

Annexe G: Schémas anatomiques

Annexe H: La lettre d'Alex

Annexe I: Comment gérer le harcèlement dans les corridors

Annexe J: Ressources supplémentaires

Programme-cadre de l'Ontario

Éducation physique et santé 2015 (révisé)

4^e année

ATTENTES

À la fin de la 5^e année, l'élève doit pouvoir :

- C1. expliquer les facteurs qui influencent les attitudes et les comportements favorisant le développement sain de la personne;
- C2. utiliser ses connaissances et ses habiletés afin de prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être;
- C3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé et celle des autres.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- C1.5 décrire les changements physiques chez les filles et les garçons à la puberté (p. ex., développement de la pilosité, mue de la voix, odeurs corporelles, forme du corps, menstruation, développement des seins), ainsi que l'impact émotionnel et social que la puberté risque de provoquer chez les jeunes. [HP]
- C2.4 décrire l'importance des pratiques d'hygiène à la puberté (p. ex., prendre une douche et se changer régulièrement, avoir une bonne hygiène dentaire, utiliser un déodorant, employer des serviettes hygiéniques et prendre soin des membres artificiels et des accessoires). [HP]

Programme-cadre de l'Ontario

Éducation physique et santé 2015 (révisé)

5^e année

ATTENTES

À la fin de la 5^e année, l'élève doit pouvoir :

- C1. expliquer les facteurs qui influencent les attitudes et les comportements favorisant le développement sain de la personne;
- C2. utiliser ses connaissances et ses habiletés afin de prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être;
- C3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur la santé et celle des autres.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- C1.3 identifier les diverses parties et fonctions de l'appareil reproducteur féminin et masculin en y associant les changements qui s'opèrent durant la puberté; [HP]
- C1.4 expliquer le rôle du cycle menstruel et de la spermatogenèse dans la reproduction et le développement global;
- C2.4 décrire le stress, sur le plan émotionnel et interpersonnel, attribuable aux changements qui ont lieu à la puberté (*p. ex., questionnement sur ses changements physiques et émotionnels, ajustement à l'évolution de ses relations, intensité des sentiments et émotions, questionnement sur son orientation sexuelle, conflit entre ses désirs personnels et les valeurs et pratiques culturelles de son milieu*) ainsi que des stratégies (*p. ex., être actif, exprimer ses sentiments dans un journal intime, faire une recherche et prendre des mesures quant au sujet de préoccupation, parler à un adulte digne de confiance, faire des exercices de respiration contrôlée, faire de la méditation, demander conseil à un aîné de son milieu culturel*) pour gérer ce stress, améliorer sa résilience, et maintenir son bien-être émotionnel et sa santé mentale. [HP]

Programme-cadre de l'Ontario

Éducation physique et santé 2015 (révisé)

6^e année

ATTENTES

À la fin de la 6^e année, l'élève doit pouvoir :

- C1. expliquer les facteurs qui influencent les attitudes et les comportements favorisant le développement sain de la personne;
- C2. utiliser ses connaissances et ses habiletés afin de prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être;
- C3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur la santé et celle des autres.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- C1.3 identifier des facteurs qui influent sur le concept de soi (*p. ex., médias, stéréotype social, jugement d'une personne qu'on considère comme importante, reconnaissance de ses forces et de ses besoins, compétence sociale, identité culturelle, identité de genre, soutien, image corporelle, santé mentale, équilibre émotionnel*); [HP]
- C2.5 expliquer l'influence des changements physiques, sociaux et émotionnels au stade de l'adolescence sur la confiance en soi et le développement de relations saines (*p. ex., physique – mue de la voix, croissance, éruptions cutanées; social – nouvelles amitiés, influence plus importante des amis ; émotionnel – plus forte intensité des réactions et des émotions, développement de l'intérêt pour une relation avec une fille ou un garçon, inquiétudes au sujet des changements qui se produisent pendant la puberté*);[HP]
- C2.6 reconnaître l'importance de se respecter et de respecter les autres afin de faire des choix judicieux dans ses relations en appliquant diverses habiletés de vie (*p. ex., habiletés personnelles et interpersonnelles, habiletés de la pensée critique, habiletés se rapportant aux savoirs ancestraux et aux enseignements culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits [roue de médecine, enseignements se rapportant aux quatre couleurs, enseignements des sept grands-pères]*); [HI, PC]
- C3.3 évaluer comment les stéréotypes, y compris l'homophobie et les idées préconçues à l'égard du rôle des genres, de l'orientation sexuelle, de l'expression du genre, de la race, de la culture, de l'inclusion sociale, de la santé mentale et des personnes ayant une déficience physique ou cognitive, peuvent avoir des répercussions sur le concept de soi d'une personne ainsi que sur ses relations avec les autres en vue de proposer des façons d'y réagir et d'en contrer les effets. [HP, PC]

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

Pour commencer

Le document d'accompagnement destiné aux enseignants *Expliquer la puberté : pas si sorcier!* (2015) est une adaptation du document précédent, *Changes in You and Me*.

Il propose de nouvelles activités, utilise un langage plus inclusif et aborde plus en profondeur les notions d'égalité et de diversité des genres. Par ailleurs, il respecte les principes et prescriptions du *Code des droits de la personne de l'Ontario*, de la *Loi pour des écoles tolérantes* (projet de loi 13) et des politiques en matière d'égalité du Toronto District School Board (TDSB), en plus de reconnaître l'importance capitale de la santé mentale dans la réussite des élèves.

Les cours de développement de la personne et de la santé sexuelle peuvent être un volet fascinant du programme-cadre. Le présent document vise à aider les enseignants à présenter des sujets comme les menstruations, la puberté et la sexualité. L'angle sous lequel ces sujets sont abordés permet de les inscrire dans la littératie en matière de santé.

C'est à la puberté qu'une personne développe en grande partie son image de soi et son attitude envers les autres. L'information contenue dans ces pages et les activités qui y sont proposées peuvent aider vos élèves à traverser avec plus de confiance cette importante période de transition.

Le document comprend :

- le matériel requis et la durée estimée pour chaque leçon;
- les concepts clés pour les enseignants;
- des billets de sortie pour évaluer les apprentissages des élèves;
- un glossaire (annexe B) définissant les termes en gras dans chacune des leçons (première occurrence de chaque terme);
- des schémas anatomiques, avec et sans étiquettes (annexe G).

Diversité des élèves, diversité des besoins

- La puberté est une période cruciale pour la découverte de soi.
- Les élèves sont issus d'une variété de types de familles, qu'ils y soient ou non liés biologiquement. Les responsables de famille – tuteurs, gardiens, membre de leur parenté ou parents – peuvent présenter diverses orientations sexuelles et identités de genre.
- La diversité comprend aussi les différences sur le plan des croyances culturelles et des valeurs, du degré de liberté personnelle et du niveau de connaissances,

notamment la capacité de nommer les parties du corps et les comportements sexuels avec le vocabulaire exact.

- Les schémas anatomiques pourraient mal représenter certains élèves dont les caractéristiques physiques sont différentes, par exemple dans un cas de mutilation génitale féminine (MGF) ou d'intersexualité.
- L'identité de genre varie d'une personne à l'autre, et les élèves peuvent l'explorer ou l'exprimer différemment, par exemple les élèves trans* et ceux dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance.
- L'orientation sexuelle varie aussi d'une personne à l'autre : un élève peut être, entre autres, gai, lesbienne, bisexuel, allosexuel, hétérosexuel, asexuel ou en questionnement.
- Certains élèves ont vécu une agression sexuelle ou ont été exposés à la sexualité.

Valeurs du programme Expliquer la puberté : pas si sorcier!

Tous les programmes éducatifs reposent sur des valeurs qui orientent le processus d'enseignement. Pour plusieurs, la puberté et la sexualité sont des sujets délicats à aborder. C'est pourquoi les programmes qui traitent de ces thèmes doivent clairement exprimer les valeurs qu'ils mettent de l'avant.

Le présent document reflète les croyances suivantes :

- Les parents, les tuteurs, les gardiens et les enseignants sont des partenaires dans l'éducation des enfants.
- Les enfants tirent de nombreux avantages d'un enseignement sur la santé sexuelle et la puberté adapté à leur stade de développement. Ils obtiennent ainsi l'information dont ils ont besoin et acquièrent des compétences essentielles à leur santé et à leur estime de soi. D'ailleurs, les enfants bien informés sur le sujet et à l'aise d'en parler seraient moins à risque de subir une agression sexuelle¹.
- L'égalité et l'accessibilité doivent être au cœur de chacune des leçons afin de mettre l'accent sur l'estime de soi et la dignité des élèves. Voir la philosophie et les principes directeurs en santé sexuelle du Bureau de santé publique de Toronto, au www.toronto.ca/health/sexualhealth [en anglais].
- Il faut insister sur le respect de soi et des droits d'autrui. Les cours sur la santé sexuelle amènent les élèves à assumer la responsabilité de leurs comportements et à prendre conscience de leurs conséquences pour eux comme pour les autres.

Le présent document est un guide pour vous aider à donner les cours de développement de la personne et de santé sexuelle aux élèves des 5^e et 6^e années. Chaque leçon propose des sujets de discussion, des activités et une section sur les concepts clés pour les enseignants. Vous y trouverez aussi des schémas, des

¹ Kenny, M. C. et S. K. Wurtele (2008). « Preschoolers' Knowledge of Genital Terminology: A Comparison of English and Spanish Speakers », *American Journal of Sexuality Education*, vol. 3, n° 4, p. 345 à 355.

documents à distribuer, différentes ressources ainsi qu'un glossaire (voir en annexe). Les leçons ont été conçues pour les élèves des 5^e et 6^e années, mais elles peuvent aussi servir de révision pour ces derniers.

Nous recommandons d'offrir les cours dans des classes mixtes autant que possible. Ce type d'environnement permet 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'ils se ressemblent plus qu'ils ne le croyaient.

Enseignants et parents ou tuteurs : partenaires dans l'enseignement en matière de santé sexuelle et de puberté

Bien que les parents et les tuteurs soient les principales sources d'information sur les questions de santé sexuelle et de puberté, voire les plus importantes, les études révèlent que plus de 85 % des parents canadiens croient que la santé sexuelle doit être enseignée à l'école².

Or, 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.

Pour offrir les cours, les enseignants peuvent aussi demander de l'aide à la personne chargée de la promotion de la santé sexuelle assignée à leur école par le Bureau de santé publique de Toronto. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec votre infirmière en santé publique ou avec le service Toronto Health Connection (416-338-7600 ou publichealth@toronto.ca).

² Sex Information and Education Council of Canada (2010). *Sexual health education in the schools: Questions & Answers (3rd edition)*. Sur Internet : <http://www.sieccan.org/pdf/she_q&a_3rd.pdf>.

Cher parent/tuteur,

Nous commencerons bientôt à offrir les cours de développement de la personne et de santé sexuelle. À la fin du programme, l'élève devrait :

- connaître les changements physiques et émotionnels auxquels s'attendre à la puberté;
- avoir une attitude positive à l'égard de la santé sexuelle et des changements corporels;
- être capable de discuter avec facilité et dignité de la sexualité;
- savoir que son corps lui appartient et que sa sécurité est un droit.

Nous considérons que les familles, les écoles et l'ensemble du milieu sont des partenaires essentiels pour aider les élèves à traverser cette importante période de leur vie. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi au

_____.

Veillez recevoir, Madame, Monsieur, mes plus cordiales salutations.

Signature de l'enseignant

