

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 3 : Les changements à la puberté

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 les leçons précédentes;
- comprendront ce que signifie le mot *diversité* et commenceront à valoriser les différences physiques, dans leur famille comme chez leurs pairs;
- en apprendront plus sur la sexualité et auront une meilleure compréhension et acceptation de soi et des autres, du genre et de l'orientation sexuelle;
- sauront décrire les changements physiques, émotionnels et sociaux qui surviennent à la puberté;
- comprendront le rôle des hormones et le processus de production des cellules sexuelles;
- 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 :

- Deux ensembles de marqueurs ou de crayons : un ensemble de crayons de couleur identiques, et un autre, de couleurs différentes
- SMART Board ou tableau blanc ou noir
- Tableau de papier
- 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 2.

Clarifiez les problèmes de compréhension relevés dans les billets de sortie de la leçon 2 – revoyez les questions des billets et répondez-y en groupe.

Activité n° 2 : La diversité

À partir des concepts clés ci-dessous, discutez du concept de diversité.

Écrivez le mot **diversité** au tableau.

Intervention de l'enseignant

- « Dans notre classe, nous valorisons et acceptons la diversité sous toutes ses formes. »

Demandez aux élèves d'essayer de définir la diversité (voir l'annexe B : *Glossaire*).

Montrez deux ensembles de marqueurs ou de crayons : un ensemble dont les crayons sont de couleur identique, et un autre, de couleurs différentes.

Intervention de l'enseignant

- « Lequel de ces ensembles est le plus diversifié? »

Indiquez qu'il s'agit de celui dont les couleurs sont différentes.

Intervention de l'enseignant

- « Même si on ajoutait des marqueurs dans cet ensemble (couleur identique), c'est cet ensemble qui est le plus diversifié, en raison des différentes couleurs. »
- « Avec votre voisin, discutez de tout ce qui distingue les personnes entre elles. »

Demandez aux élèves de résumer leur conversation au reste de la classe. Sur le tableau, dressez une liste des différences. Veillez à ce qu'elle contienne ce qui suit :

- Sexe
- Taille
- Poids
- Couleur de peau
- Type de famille (p. ex., un adulte, deux adultes, foyer intergénérationnel, parents de sexes opposés, parents de même sexe, belle-famille, famille d'accueil)
- Culture
- Religion
- Lieu de naissance
- Capacités

- **Orientation sexuelle** (les personnes qui nous attirent)
- Âge du début de la puberté

Concepts clés pour l'activité n° 2

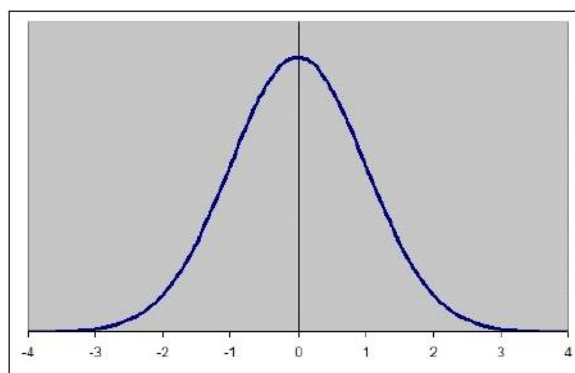
- La diversité est la variété qui existe dans un groupe ou ce qui différencie ses membres.
 - En elle-même, une personne ne peut être diversifiée. Chaque personne est unique; on parle de diversité pour parler d'une variété de personnes uniques.
 - La diversité des caractéristiques physiques est déterminée par les gènes. Par contre, ces caractéristiques sont aussi influencées par l'environnement d'une personne (exposition à certains aliments ou produits chimiques) ou par ses choix personnels (faire ou non de l'exercice).
-

Activité n° 3 : Fréquent plutôt que normal

Demandez aux élèves ce que *normal* veut dire pour eux. À partir des concepts clés ci-dessous et d'une courbe en cloche (voir l'exemple), discutez de nos ressemblances et de ce qui nous distingue les uns des autres, nous rend uniques.

Intervention de l'enseignant

- « Vous m'entendrez utiliser le mot *fréquent* plus souvent que le mot *normal*. Exerçons-nous à utiliser le mot *fréquent* plus souvent, même hors des cours sur la puberté. »



Intervention de l'enseignant

- « Les traits caractéristiques des humains pourraient être représentés par une courbe en cloche. Les caractéristiques les plus fréquentes se rapprochent du centre de la courbe, alors que les moins fréquentes (plus rares) s'en éloignent. »

- « Par exemple, dans une courbe en cloche représentant la taille des personnes, peu de personnes se trouveraient aux extrémités (soit “très petit” ou “très grand”). Le centre du graphique représente les nombreuses personnes de taille moyenne. »
 - « Il n’y a pas de bon ou de mauvais point sur le graphique, certains sont simplement moins fréquents. »
-

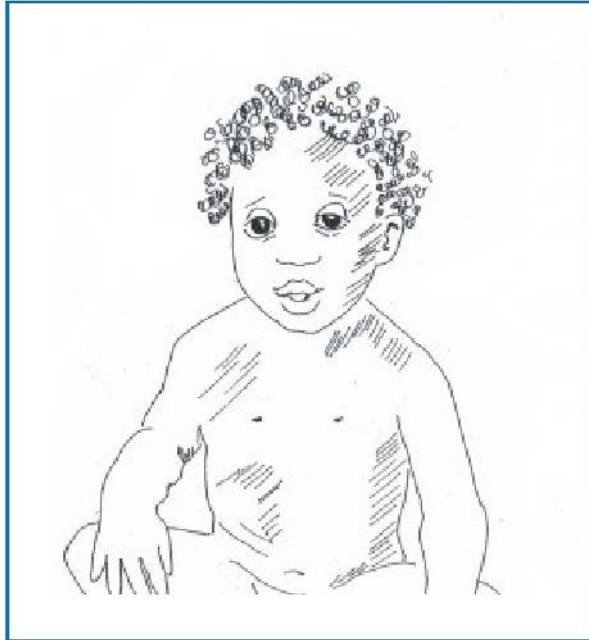
Concepts clés pour l’activité n° 3

- Le mot *normal* se rapporte souvent à quelque chose qui correspond aux attentes et aux normes ou qui est fréquent.
 - Dans notre société, dire que quelqu’un est *anormal* pour souligner sa différence est un commentaire négatif.
 - Il est important de reconnaître que, chez l’être humain, notamment quand on parle de puberté, il n’y a pas qu’une façon d’être « normale », mais plutôt des façons d’être plus courantes que d’autres. Or, le fait qu’une façon d’être est courante ne signifie pas qu’elle convient à tous.
-

Activité n° 4 : Le genre et le sexe : quelle est la différence?

Intervention de l’enseignant

- « Aujourd’hui, nous allons parler du mot *genre* et du mot *sexe*. Regardez l’image suivante (montrez l’image de l’annexe F) : que pouvez-vous me dire sur ce bébé? » (Les élèves pourraient dire qu’il s’agit d’un garçon ou d’une fille en fonction de son apparence physique. Demandez-leur d’expliquer comment ils en sont venus à cette conclusion.)
- « Ce que vous essayez de deviner, c’est le “sexe” du bébé. On ne peut pas le déterminer par les cheveux, la taille, etc. Alors, comment peut-on le faire? » (La réponse pourrait être « en regardant les parties intimes ».)
- « En regardant ce qu’on appelle les **organes génitaux** (les organes sexuels, qui se trouvent entre les jambes), on peut habituellement déterminer le sexe du bébé. »



Intervention de l'enseignant

- « À la naissance d'un bébé, le médecin regarde les organes génitaux pour déterminer son sexe. Si le bébé a une vulve (certaines personnes l'appellent *vagin* – nous y reviendrons plus tard), le médecin dira que le bébé est une fille, et s'il a un pénis, que c'est un garçon. C'est ce qu'on appelle le sexe du bébé. Souvent, on présume du *genre* du bébé en fonction de son sexe. Habituellement, la famille élève son enfant en tant que garçon ou fille. Or, le genre relève davantage du *sentiment profond* d'être un garçon ou une fille, ce qui ne correspond pas toujours aux organes génitaux. »
- « La forme des organes génitaux peut varier d'une personne à l'autre. Parfois, l'infirmière, la sage-femme ou le médecin n'arrivent pas à déterminer si le bébé est une fille ou un garçon. Au Canada, c'est le personnel médical ou la famille qui détermineront alors le sexe du bébé. »
- « Chez la plupart des gens, le sexe (selon les organes génitaux) correspond au genre (selon la perception de soi). Habituellement, un bébé qui a un pénis sent qu'il est un garçon, puis un homme à mesure qu'il grandit, et celui qui a une vulve sent qu'il est une fille, puis une femme. »
- « Il arrive que, durant sa croissance, un enfant sente que son sexe ne correspond pas à son genre, selon sa perception dans son cœur et dans sa tête. Par exemple, une enfant peut avoir un corps masculin, mais *sentir* qu'elle est une fille, puis une femme. De la même manière, un enfant qui a un corps féminin peut *sentir* qu'il est un garçon, puis un homme. Une personne peut aussi sentir qu'elle est à la fois un garçon et une fille, ou ni l'un ni l'autre. »

- « Ce qu'il faut savoir à propos du genre, c'est que le *sentiment* d'une personne est plus important que ce à quoi son corps correspond. »
 - « Comme pour tout ce qui nous distingue (par exemple notre taille ou l'âge auquel commence la puberté), les personnes n'aiment habituellement pas être différentes. Pourquoi, selon vous? » (Les élèves peuvent proposer des réponses comme pour ne pas se faire intimider ou se faire rejeter.)
 - « Pour vraiment nous soutenir les uns et les autres et faire de l'école un endroit sécuritaire et accueillant pour tous, pourquoi ne pas célébrer tout ce qui nous unit *et* tout ce qui nous distingue? »
 - « Dans une école où la différence serait valorisée, de quelle façon nous traiterions-nous mutuellement? » (Assurez-vous que la discussion aborde le fait de défendre les autres et de veiller à l'inclusion de tous.)
-

Concepts clés pour l'activité n° 4

- Pour de nombreux enfants, le développement de l'identité de genre passe par différentes étapes. On considère certains enfants comme **indépendants dans l'expression du genre** ou **créatifs dans le genre** parce que le genre qui leur est assigné ne correspond pas à ce qu'ils ressentent ni à la façon dont ils expriment leur identité. C'est tout à fait naturel et sain pour ces enfants, dont certains pourraient être **trans***. Cela n'a rien à voir avec leur orientation sexuelle.
- Le terme **cisgenre** désigne une personne qui ne change pas ou ne souhaite pas changer de sexe ou de genre. La personne qui a un corps masculin se sent comme un garçon ou un homme, et celle qui a un corps féminin, comme une fille ou une femme.
- Le terme **trans*** désigne une personne qui souhaite changer de sexe ou prend des mesures pour le faire. Cela peut comprendre les transsexuels, qui se voient comme appartenant à un sexe autre que celui qui leur a été attribué à la naissance et qui souhaitent changer leur corps par la prise d'hormones ou le recours à des chirurgies. Le genre des personnes **trans*** est différent de celui présumé à la naissance; les **non-conformistes de genre**, eux, se voient comme une combinaison de masculin et de féminin ou comme ni un homme, ni une femme.
- Le terme **bispirituel** est un terme français visant à refléter une expression typique de la culture des Premières Nations et d'autres peuples autochtones pour désigner une personne **gaie** ou **lesbienne**, **trans*** ou ayant plus d'une **identité de genre**.

Historiquement, les personnes **bispirituelles** étaient des leaders spirituels et des guérisseurs vénérés par leur communauté¹.

- Le terme **intersexué** est utilisé pour désigner les personnes nées avec des caractéristiques sexuelles (soit les hormones, les chromosomes, les organes génitaux, les organes reproducteurs ou les caractéristiques sexuelles secondaires) qui ne sont pas clairement masculines ou féminines. Dans le passé, le terme utilisé était « hermaphrodite », terme à la fois incorrect et péjoratif. Certains se considèrent comme une personne intersexuée et d'autres, comme un homme intersexué ou une femme intersexuée.
- Il est possible qu'une personne ait de la difficulté à comprendre son identité sexuelle. Elle peut alors demander du soutien à un service approprié. Certains conseils scolaires et syndicats d'enseignants offrent des groupes de soutien ou des ressources éducatives.

Activité n° 5 : Les changements émotionnels et sociaux

À partir des concepts clés ci-dessous, discutez des changements qui surviennent à la puberté (autres que les changements physiques).

Intervention de l'enseignant

- « Sans la nommer, pensez à une personne un peu plus âgée que vous. »
- « En plus des changements physiques, vous remarquez sûrement des changements dans ses sentiments, ses émotions et ses comportements à mesure qu'elle grandit. »
- « Quels changements avez-vous remarqués chez cette personne? »
- « Son humeur a-t-elle changé? »
- « Souhaite-t-elle passer plus ou moins de temps avec sa famille? »
- « A-t-elle davantage de responsabilités qu'avant, par exemple accomplir des tâches dans la maison ou garder ses frères et sœurs? »

¹ Toronto District School Board (2014). *Gender Based Violence Prevention*, section « Définitions ». Sur Internet : <<http://www.tdsb.on.ca/AboutUs/Innovation/GenderBasedViolencePrevention/LinksandResources.aspx>>.

Concepts clés pour l'activité n° 5

- Les changements d'humeur, vouloir passer plus de temps avec ses amis qu'avec sa famille et se préoccuper davantage de son apparence sont caractéristiques de cette période de la vie.
 - Des facteurs physiques, tels que les hormones, le sommeil, l'alimentation, l'exercice et le temps passé devant l'ordinateur ou le téléviseur, influencent les émotions, de même que les interactions, la communication avec les autres et les expériences de vie.
 - Apprendre à bien communiquer et à développer ses aptitudes sociales et ses habiletés d'adaptation favorise une bonne santé mentale et la résilience.
 - Le fait de pouvoir nommer ses sentiments, ses espoirs et ses inquiétudes à l'égard de cette étape de la vie et de savoir en discuter permet de mieux gérer son stress et d'améliorer l'estime de soi.
 - Il est important que les élèves sachent que les conflits à la maison ainsi que les changements dans les relations et l'attitude font partie du développement de la personne et de l'autonomie.
 - Avoir une bonne estime de soi, c'est avoir une vision positive de soi et de sa valeur personnelle, et se sentir satisfait de soi en général.
-

Activité n° 6 : Les changements physiques

Intervention de l'enseignant

- « Nous avons parlé des hormones qui influencent les changements physiques, notamment des trois hormones sexuelles produites par tous les humains. C'est ce qui explique que de nombreux changements touchent toutes les personnes à la puberté, peu importe leur sexe ou leur genre. »
- « Ces changements peuvent se réaliser sur de nombreuses années. »
- « Pouvez-vous nommer certains de ces changements physiques? »

Exposez les modèles en feutre (voir la liste de matériel suggéré).

À chaque changement nommé, ajoutez les pièces correspondantes sur les modèles en feutre.

(Autre possibilité : Demandez à la classe de nommer des changements physiques et écrivez-les au tableau. Insistez sur les changements vécus autant par les filles que par les garçons.)

Intervention de l'enseignant

- « Au début de la puberté, les glandes sébacées deviennent plus actives. Parfois, des sécrétions huileuses s'accumulent sous la peau et provoquent des inflammations rougeâtres, qu'on appelle *boutons*. Ceux-ci peuvent apparaître partout, mais plus souvent sur le visage, le cou et les épaules. »
- « Un autre signe de la puberté est la voix qui devient plus grave – de façon plus remarquable chez les garçons – en raison de la croissance du larynx (l'organe vocal). Il s'agit de la bosse qu'on peut voir dans la gorge, aussi appelée *pomme d'Adam*. »
- « À la puberté, les **seins** se développent, surtout chez les filles, mais aussi chez plusieurs garçons. La croissance commence sous le mamelon, un sein à la fois. On remarque souvent une inflammation et de la douleur à la pression. Il est assez fréquent que les seins se développent de façon inégale. Pour les garçons, les changements durent une année ou deux. »
- « À la puberté, les organes génitaux grandissent au rythme du reste du corps. Ce sont principalement les gènes qui déterminent l'apparence du corps, mais certaines procédures chirurgicales peuvent aussi la modifier. [Les modèles de feutre présentent un pénis circoncis et un pénis non circoncis.] On appelle **circoncision** la procédure chirurgicale visant à retirer le **prépuce** du **pénis**. Habituellement, on pratique la circoncision pour des motifs religieux, familiaux ou culturels. Elle a généralement lieu peu de temps après la naissance. Le pénis fonctionne de la même façon qu'il soit ou non circoncis. »
- « Les organes sexuels féminins non plus ne se ressemblent pas tous. »
- « À la puberté, tous les jeunes voient leurs épaules s'élargir, mais le phénomène est plus notable sur le corps masculin. »
- « L'élargissement des hanches touche particulièrement le corps féminin. »
- « Un autre signe caractéristique de la puberté est l'apparition de poils à différents endroits, notamment aux aisselles et autour des organes génitaux (**poils pubiens**). Selon les gènes de chacun, les poils seront plus ou moins épais ou foncés sur les bras, les jambes, la poitrine, le menton et au-dessus de la lèvre supérieure. »

Parlez aussi des changements qui ne sont pas illustrés sur les modèles en feutre.

Intervention de l'enseignant

- « À la puberté, le corps subit des poussées de croissance. Cette étape commence habituellement plus tôt pour le corps féminin que le corps masculin. »

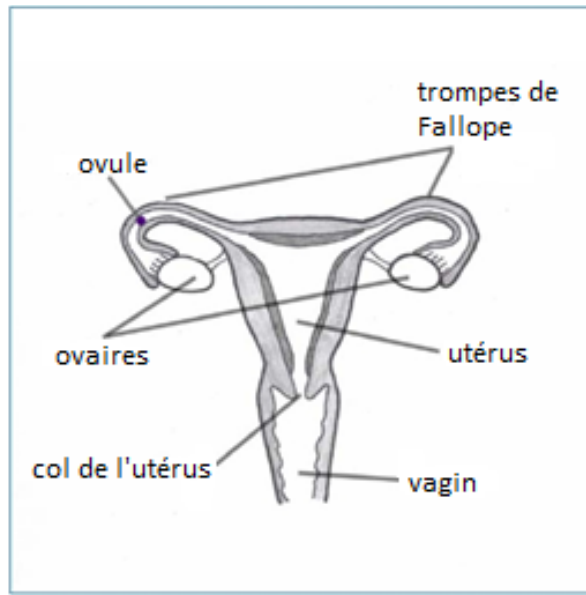
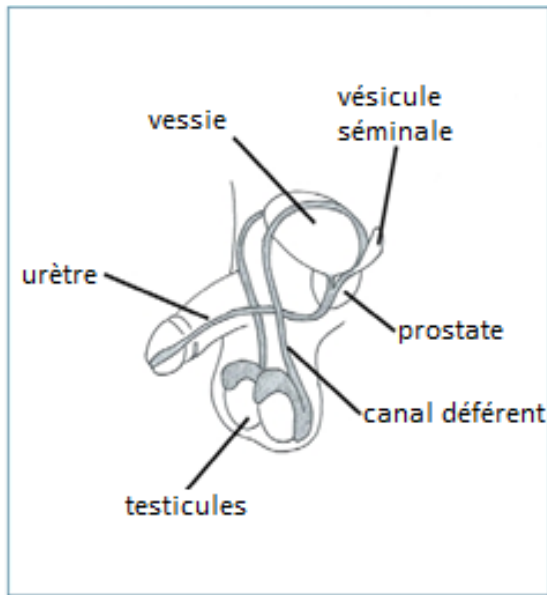
- « Les odeurs corporelles s'intensifient à la puberté, car l'excès de sueur produite par les glandes sudoripares se mêle aux bactéries à la surface de la peau. »
 - « La puberté provoque aussi des changements émotionnels – nous en avons déjà discuté, mais nous continuerons d'en parler durant la présente leçon. »
-

Concepts clés pour l'activité n° 6

- La plupart des changements à la puberté touchent toutes les personnes, peu importe leur sexe, y compris la mue de la voix et le développement des seins (poitrine) et des organes génitaux.
 - Les organes génitaux sont différents d'une personne à l'autre. Cette diversité peut être attribuable entre autres aux gènes, à l'intersexualité, à la **MGF** (mutilation génitale féminine) et aux procédures chirurgicales (p. ex., circoncision). *(N.B. : Il est déconseillé d'aborder la MGF à ce stade. Il est suffisant de dire que les organes génitaux féminins ne se ressemblent pas tous.)*
 - Lorsque les seins commencent à se développer, un soutien-gorge ou une camisole peut offrir soutien et confort.
 - Les boutons sont le résultat d'une production accrue de sébum (une sorte d'huile) par les glandes sébacées à la puberté. Le fait de se nettoyer le visage avec du savon et de l'eau, de bien s'alimenter et de dormir suffisamment favorise la santé de la peau, mais ces mesures ne suffisent pas toujours. Il est parfois nécessaire d'utiliser une crème spéciale ou de prendre un médicament sur ordonnance. Les élèves peuvent demander conseil à un fournisseur de soins de santé à ce sujet.
 - Les personnes dont le pénis n'est pas circoncis doivent rétracter leur prépuce pour nettoyer le gland.
 - Les changements seront abordés plus en détail à la leçon 5.
-

Activité n° 7 : Ce qui se passe à l'intérieur

Discutez de l'anatomie interne masculine et féminine et nommez-en les composantes (voir les schémas à l'annexe G).



Intervention de l'enseignant

- « Les organes reproducteurs internes comprennent les ovaires et les **testicules**. Durant les six premières semaines du développement du bébé dans l'**utérus**, tous les embryons ont les mêmes organes, peu importe qu'il s'agisse d'un mâle ou d'une femelle. »
- « La production de sperme (spermatogénèse) commence après le début de la puberté, soit après la première poussée de croissance, le développement des organes génitaux et l'apparition de poils au pubis et aux aisselles. Chaque spermatozoïde met 70 jours à atteindre sa maturité dans les testicules; une fois la spermatogénèse commencée, des millions de spermatozoïdes sont produits chaque jour. »
- « Les spermatozoïdes, cellules sexuelles mâles produites dans les testicules, se mélangent à un liquide blanchâtre (produit dans la **prostate** et la **vésicule séminale**) qui les aide à vivre et à se déplacer. Ce fluide se nomme **sperme**. Ce dernier est expulsé du corps par l'**urètre**, mais seulement si le pénis est en **érection** – cela signifie que le pénis est dressé ou ferme. »
- « L'érection survient quand un afflux de sang remplit le tissu spongieux du pénis, le gonflant et le rendant plus ferme jusqu'à ce qu'il se redresse. Ce phénomène surviendra tout au long de la vie. »
- « Le sperme (qui contient les spermatozoïdes) est habituellement **éjaculé** (expulsé) du pénis au moment où la personne atteint l'**orgasme** – une sensation de plaisir intense ressentie dans tout le corps qui survient au point culminant de l'excitation sexuelle. Les personnes de tous âges, peu importe leur genre, peuvent avoir un orgasme. »

- « Un garçon constate habituellement qu'il a commencé à produire du sperme à la suite d'une **éjaculation nocturne** (qui signifie "qui sort durant la nuit"), aussi appelée **rêve mouillé**. »
 - « Le corps féminin ne produit pas de sperme, mais il peut aussi présenter un phénomène similaire lorsque le vagin produit des sécrétions durant la nuit. Ce phénomène survient durant la pratique de l'autoérotisme, qui consiste à explorer son corps. C'est ce qu'on appelle la masturbation. »
 - « Le sperme peut aussi être expulsé du corps lorsque le pénis est frotté ou stimulé durant la masturbation ou un **rapport sexuel**. »
 - « Toutes les personnes, peu importe leur âge, leur sexe ou leur genre, peuvent pratiquer l'autoérotisme, mais l'**éjaculation** masculine ne surviendra qu'à partir de la puberté. »
 - « À la naissance, les ovaires contiennent déjà tous leurs ovules, les cellules sexuelles féminines, qui ne sont pas encore à maturité. Une fois la production d'estrogène commencée à la puberté, les ovaires reçoivent le message d'expulser un ovule à la fois. Ce phénomène, qu'on appelle *ovulation*, surviendra environ une fois par mois. »
 - « Nous aborderons l'ovulation, les menstruations et la reproduction à la prochaine leçon. »
-

Concepts clés pour l'activité n° 7

- Malgré la croyance populaire, il n'y a pas d'os dans le pénis.
 - Même si l'urètre sert à évacuer autant l'urine que le sperme par le pénis, la **vessie** possède une soupape spéciale pour qu'un seul fluide passe à la fois.
-

Conclusion de la leçon 3

- 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 4 : la reproduction, l'ovulation et les menstruations.
- 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 3

Que signifie le mot *diversité*?

Nommez deux changements communs à tout le monde à la puberté.

Billet de sortie de la leçon 3

Que signifie le mot *diversité*?

Nommez deux changements communs à tout le monde à la puberté.

