

Activité 1

Demander aux élèves d'écouter et de lire les préoccupations des jeunes de leur âge. Les inviter ensuite à proposer des réponses à ces questions à partir de leurs connaissances et expériences personnelles. Utiliser les pistes de réponses qui suivent pour solliciter, clarifier ou bonifier les réponses données par les élèves. ainsi que sur l'estime de soi.

Pistes de réponses:

- Juliette: C'est parce que son corps est en train de changer. À mesure qu'on grandit, le cerveau évolue, ce qui peut influencer les goûts et les centres d'intérêt. Plusieurs changements émotionnels surviennent pendant la puberté.
- Sasha: Oui, c'est tout à fait normal! Pendant la puberté, les garçons subissent des changements physiques, y compris dans leur voix. Cela est dû à l'augmentation des hormones dans leur corps, ce qui entraîne un élargissement des cordes vocales. Ce changement modifie le son de la voix, la rendant souvent plus grave.
- Philippe: Non, il n'est pas nécessaire d'être grand pour plaire! Chacun a ses propres caractéristiques et atouts qui le rendent spécial. La taille n'est qu'une petite partie de ce qui rend une personne attirante. Ce qui compte vraiment, c'est la personnalité, les qualités, les talents, etc. Note: Cette question invite à réfléchir sur les normes de beauté, les perceptions personnelles et sociales, ainsi que sur l'estime de soi.

Inviter ensuite les élèves à répondre aux questions **a** à **d**. Utiliser les pistes suivantes pour guider la conversation.

- a** Demander quels sentiments ou préoccupations peuvent avoir ces jeunes face à la puberté (questionnement à propos du fait d'être normal

ou non, curiosité concernant les changements vécus et les centres d'intérêt changeants, inquiétude face au corps qui change, etc.).

- b** Demander aux élèves quels sont les changements corporels que vivent les jeunes à la puberté.

Exemples de réponses:

- Tous les corps: croissance (taille, poids), odeurs liées à la transpiration, apparition de poils (pubis, aisselles, jambes), poussée d'acné, etc.
- Corps féminins: développement des seins et élargissement du bassin, début des menstruations, pertes vaginales, etc.
- Corps masculins: croissance des parties génitales, premières éjaculations, mue de la voix, apparition de poils au visage, etc.

- c** Demander aux élèves si, sur le plan des sentiments, ces changements se vivent de la même façon dans les corps féminins et dans les corps masculins, et pourquoi. (Les filles peuvent vivre le début de leurs menstruations comme quelque chose de stressant et de gênant; les garçons ne vivent pas ça et peuvent se moquer d'elles; les garçons peuvent ressentir de la gêne de voir que les filles grandissent plus précocement qu'eux etc.)

- d** Demander aux élèves quelles autres questions ces jeunes pourraient se poser à propos de la puberté. (Ça va arrêter quand? Pourquoi suis-je différente des autres? À qui est-ce que je peux confier mes inquiétudes? Pourquoi plusieurs de mes amis se sentent-ils mal? Pourquoi est-ce que je ressens des émotions fortes soudainement? etc.)

DGF SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

En réfléchissant aux changements liés à la puberté et aux sentiments divers générés par le fait de grandir, les élèves développent leur besoin d'acceptation et d'épanouissement selon leur genre, leur besoin d'affirmation de soi et leur besoin de respect de leur intégrité physique et psychique.

ES LES NOTIONS LIÉES À LA PUBERTÉ EN 4^e ANNÉE

Rassurer les élèves si le terme « puberté » ne leur dit rien ou s'ils ne savent pas ce qu'il signifie. Au besoin, leur expliquer que la puberté est la période de la vie où la personne vit des changements physiques et psychologiques qui indiquent la transition de l'enfance à l'adolescence.

Voici quelques indications pour guider l'enseignement des notions liées à la puberté en 4^e année. Il s'agit d'un survol des divers changements liés à la puberté; les changements pubertaires sont brièvement évoqués, sans plus.

Par exemple, il serait adéquat d'expliquer:

- les menstruations par une perte d'un peu de sang par le vagin, sans détailler davantage;
- l'éjaculation comme le liquide qui sort du pénis et qui contient les spermatozoïdes, c'est-à-dire les cellules qui servent à concevoir un bébé, sans développer davantage.

Le rôle de la puberté et son lien avec les capacités reproductrices sont abordés en 5^e année.