

7^e année

mieux
vaut savoir

Éducation à la sexualité

Guide d'enseignement



Ministère de la Santé et des Affaires sociales
et ministère de l'Éducation

2024

Remerciements

Les plans de leçon du présent guide sont basés sur le contenu d'Options for Sexual Health, le programme de formation des éducateurs et éducatrices en santé sexuelle de la Colombie-Britannique.

Table des matières

Objectifs.....	4
Raison d'être de l'éducation à la sexualité	5
Lignes directrices pour l'éducation à la sexualité	7
Boîte à questions anonymes	12
Compétences disciplinaires du programme d'études Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique (7^e année).....	16
Leçon 1 – Introduction à l'éducation à la sexualité.....	19
Objectif 1 – L'éducation à la sexualité	21
Objectif 2 – Les règles de base	22
Objectif 3 – La gestion des émotions fortes.....	23
Objectif 4 – Les adultes de confiance.....	25
Objectif 5 – La boîte à questions anonymes.....	26
Conclusion	27
Documents à distribuer	27
L'équilibre du corps, des pensées et des émotions.....	28
Exercices de respiration	29
Arbre des adultes de confiance	30
Leçon 2 – La puberté : les changements vécus par tout le monde	31
Objectif 1 – Les changements vécus par tout le monde à la puberté et les moyens de s'y adapter	33
Conclusion	38
Document à distribuer	38
Changements vécus par tout le monde à la puberté.....	39
Leçon 3 – La puberté : les changements selon le type de corps.....	40
Objectif 1 – Les hormones associées à la puberté et le sexe biologique	42
Objectif 2 – Les changements provoqués par la testostérone.....	44
Objectif 3 – Les changements provoqués par les œstrogènes	48
Conclusion	54
Documents à distribuer	54
Changements provoqués par la testostérone	55
Hygiène du prépuce.....	56

Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) :	
organes génitaux externes et internes.....	57
Changements provoqués par les œstrogènes.....	58
Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes.....	59
Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux internes.....	60
Le cycle menstruel.....	61
Produits d'hygiène menstruelle.....	62
Leçon 4 – La puberté et la reproduction	63
Objectif 1 – La puberté et la reproduction.....	65
Conclusion	67
Document à distribuer	67
La grossesse	68
Leçon 5 – Les infections transmissibles sexuellement (ITS)	69
Objectif 1 – Les virus, les bactéries et la transmission	71
Objectif 2 – Les virus, les bactéries et les infections transmissibles sexuellement (ITS)	73
Objectif 3 – Réduire la propagation des virus et des bactéries	74
Conclusion	75
Leçon 6 – Les modes de vie sain et malsain, et prendre soin de soi	76
Objectif 1 – Les modes de vie sain et malsain	78
Objectif 2 – Les stratégies pour prendre soin de soi.....	81
Conclusion	83
Leçon 7 – Développer une saine image de soi	84
Objectif 1 – L'image de soi.....	86
Objectif 2 – Le changement de perspective et l'acceptation de soi.....	87
Conclusion	91
Documents à distribuer	91
L'image de soi.....	92
Changement de perspective.....	93
Mon masque	94

Leçon 8 – L’identité de genre, l’orientation sexuelle et le sexe biologique (à la naissance).....	95
Objectif 1 – Le genre, l’identité de genre, l’expression de genre, l’orientation sexuelle et le sexe biologique (à la naissance).....	97
Conclusion.....	100
Documents à distribuer	100
La personne ginge	101
Genres et pronoms.....	102
Sexe biologique (à la naissance)	103
Le parapluie Queer.....	104
Leçon 9 – L’image corporelle dans les médias.....	105
Objectif 1 – L’image corporelle dans les médias	107
Conclusion.....	111
Leçon 10 – L’éducation à la santé sexuelle et vérification de l’information en ligne	112
Objectif 1 – Trouver de l’information en ligne crédible sur la santé sexuelle.....	114
Conclusion.....	119
Documents à distribuer	119
Trouver de l’information crédible sur Internet.....	120
Trouver des sites Web fiables.....	121
Ressources.....	122

Objectifs

Voici les objectifs du présent guide d'enseignement.

1. Fournir aux enseignantes et enseignants des ressources fondées sur des données probantes pour les aider à mettre en contexte l'importance de l'éducation à la sexualité.
2. Fournir aux enseignantes et enseignants des lignes directrices et une méthodologie pour mettre en œuvre l'éducation à la sexualité dans leur classe.
3. Fournir aux enseignantes et enseignants des ressources et des plans de leçon fondés sur la science et des données factuelles, adaptés à l'âge des élèves et conformes au programme scolaire de la Colombie-Britannique.

*Le présent document fait partie de la collection des guides d'enseignement Mieux vaut savoir de la Section de promotion de la santé. Pour obtenir des ressources supplémentaires, écrire à **bettertoknow@yukon.ca**.*

Raison d'être de l'éducation à la sexualité

La santé sexuelle est « un état de bien-être physique, mental et social eu égard à la sexualité, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie [ou] de dysfonctionnement¹ ». « Elle est un important facteur déterminant du bien-être des individus, des partenaires, des familles et des communautés². »

L'éducation à la sexualité est « un processus d'enseignement et d'apprentissage fondé sur un programme portant sur les aspects cognitifs, affectifs, physiques et sociaux de la sexualité. Elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir – dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité –, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie³. »

L'éducation à la sexualité est « un enseignement dispensé dans les contextes formels et non formels qui est⁴ » :

- ▶ Scientifiquement exact
 - Le contenu est basé sur des faits et des données factuelles plutôt que sur des opinions ou des expériences personnelles.
- ▶ Progressif
 - L'éducation à la sexualité est un processus éducatif continu qui commence dès le plus jeune âge, et dans lequel les nouvelles informations s'appuient sur les connaissances déjà acquises.
- ▶ Adapté à l'âge et au niveau de développement de l'enfant
 - Le contenu de l'éducation à la sexualité tient compte de l'évolution des besoins et des capacités des enfants et des jeunes à mesure qu'ils grandissent.

¹ Définition de « santé sexuelle » de l'Organisation mondiale de la santé (2006).
www.who.int/fr/health-topics/sexual-health#tab=tab_2

² Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (2019). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. Toronto (Ontario).

³ UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*.
www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595

⁴ UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*.
www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595

- ▶ Basé sur un programme
 - L'éducation à la sexualité est intégrée à un programme écrit qui guide les efforts déployés par les éducateurs et les éducatrices pour favoriser l'apprentissage de leurs apprenants et apprenantes.
- ▶ Complet
 - « Complet » renvoie à l'étendue et à l'approfondissement des sujets abordés, ainsi qu'au contenu dispensé avec régularité aux apprenants et apprenantes tout au long de leur éducation, plutôt qu'à l'occasion d'un cours ou d'une intervention unique.
 - Elle aborde les questions relatives à la santé sexuelle et reproductive, mais aussi à l'anatomie et la physiologie sexuelles et reproductives, à la puberté et la menstruation, à la reproduction, la contraception moderne, la grossesse et l'accouchement, et aux infections transmissibles sexuellement, notamment le VIH et le SIDA.
 - Elle améliore les compétences des apprenants et apprenantes en matière d'analyse, de communication et de préparation à la vie courante aux fins de leur santé et de leur bien-être, et en lien avec la sexualité, les droits humains, une vie de famille et des relations interpersonnelles saines et fondées sur le respect, les valeurs personnelles et collectives, les normes culturelles et sociales, l'égalité des genres, la non-discrimination, le comportement sexuel, la violence (notamment celle qui est fondée sur le genre), le consentement et l'intégrité physique, et les abus sexuels.
- ▶ Fondé sur une démarche inspirée des droits humains
 - L'éducation à la sexualité s'appuie sur l'idée de droits humains universels et promeut cette conception qui inclut les droits des enfants et des jeunes, ainsi que les droits de tous les individus à la santé, à l'éducation, à un accès équitable à l'information et à la non-discrimination.
 - Donner accès aux jeunes, sur un pied d'égalité, à l'éducation à la sexualité est conforme à leur droit au meilleur état de santé susceptible d'être atteint, ce qui inclut la possibilité de faire des choix sexuels sûrs, responsables, respectueux et libres de toute contrainte et violence, ainsi que leur droit d'accéder aux informations dont ils ont besoin pour gérer efficacement leur santé.

Conseil pratique

Le savoir acquis à la suite de ces leçons constitue un facteur de protection à l'égard de la violence à caractère sexuel et contribue au bien-être physique, mental et émotionnel des élèves.

Lignes directrices pour l'éducation à la sexualité

1. Prendre connaissance des compétences disciplinaires du programme d'études Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique

- Les enseignantes et enseignants doivent connaître les compétences disciplinaires relatives à l'éducation à la sexualité du programme d'études Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique. Ils s'assurent ainsi de respecter les objectifs du programme d'études relatifs à l'éducation à la sexualité de chaque année. Pour obtenir de plus amples renseignements, se reporter à la section Compétences disciplinaire ou à la page curriculum.gov.bc.ca/fr/curriculum/physical-health-education.

2. Établir un partenariat avec les parents et les tuteurs⁵

- L'éducation à la sexualité est plus efficace lorsque les activités d'enseignement prévoient la participation des parents ou des tuteurs, ou encore des partenariats avec des programmes communautaires.
- Au début de chaque année scolaire, il faut informer les parents et tuteurs des compétences disciplinaires qui seront abordées dans le cadre des activités d'éducation à la sexualité. Cela peut se faire au moyen d'une séance d'information, d'une lettre ou d'un courriel. Écrire à bettertoknow@yukon.ca pour obtenir des ressources (comme des lettres types).
- On doit tenir les familles informées, par exemple au moyen d'activités de suivi (fiche de travail, documents d'information, etc.).

3. Commencer les activités d'éducation à la sexualité dès le début de l'année scolaire et miser sur la répétition⁶

- Entreprendre le programme d'éducation à la sexualité tôt dans l'année scolaire, prendre tout le temps nécessaire pour traiter chaque sujet et revenir plusieurs fois sur les mêmes thèmes. Ainsi, les élèves deviennent de plus en plus à l'aise et on évite les leçons ou les interventions uniques qui, souvent, braquent les élèves ou les rendent mal à l'aise.
- Comme pour toute matière, la répétition est la clé. Elle aide à faire cheminer les connaissances du conscient vers le subconscient. Il est préférable d'enseigner la santé sexuelle en plusieurs leçons, à l'aide de diverses activités.

⁵ UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595

⁶ UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595

4. Créer un milieu d'apprentissage sûr⁷

- L'enseignement de la santé sexuelle se déroule mieux si les élèves se sentent à l'aise, en confiance et en sécurité. Des règles de classe simples peuvent aider à instaurer ces sentiments dès le départ. En voici quelques exemples.
 - On lève la main lorsqu'on veut parler.
 - Si quelque chose nous rend mal à l'aise, on prend une grande respiration et on se dit « Hum, intéressant. Je ne savais pas ça à propos du corps humain. »
 - On utilise les noms scientifiques des parties du corps.
 - On ne cherche jamais à humilier une autre personne.
 - On ne pose pas de questions personnelles.
 - Il est permis de refuser de prendre la parole.
 - Toutes les discussions qui se déroulent pendant les leçons sont confidentielles.
 - On parle seulement de soi.
 - On est ouvert à la diversité.
 - Il n'y a pas de mal à s'amuser.

5. Créer un climat d'apprentissage inclusif⁸

- Tous les élèves doivent se sentir représentés dans le programme proposé pour que leur apprentissage les motive et les autonomise.
- Formuler les énoncés relatifs à la famille de manière à inclure toutes les structures familiales. Par exemple, plutôt que de dire « Demande à ton père ou à ta mère », opter pour « Demande aux personnes qui habitent avec toi ».
- Utiliser un langage non genré fondé sur l'anatomie. Par exemple, plutôt que de dire « Les garçons ont des éjaculations nocturnes », opter pour « Les personnes qui ont des testicules ont des éjaculations nocturnes ».
- Éviter d'utiliser des mots comme « filles » et « garçons » et dire plutôt « élèves », « personnes », « groupe » ou « amis ».

⁷ Alberta Health Services (2020). *Sexual Health Education - Ground Rules/Group Agreements*. teachingsexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/ground-rules/

⁸ Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (2019). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. Toronto (Ontario).

6. Adopter une approche pédagogique qui tient compte des traumatismes⁹

- Tenir compte du fait que le taux d'agressions sexuelles est plus élevé au Yukon qu'ailleurs au Canada.
- Affirmer que la classe est un endroit sûr.
- Expliquer aux élèves ce qui se passera pendant la leçon (par exemple, ils verront des images des parties intimes).
- Donner les coordonnées de Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (textos), [JeunesseJecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca) et d'autres services d'aide.
- Se préparer à faire un signalement, au besoin. En vertu de la *Loi sur les services à l'enfance et à la famille*, tous les membres du personnel du ministère de l'Éducation du Yukon sont tenus de signaler au ministère de la Santé et des Affaires sociales tout cas présumé de violence ou de négligence à l'égard d'un enfant. Voir à ce sujet la section sur les responsabilités du personnel du manuel des procédures en milieu scolaire relativement au signalement des cas présumés de violence ou de négligence envers les enfants.

7. Enseigner à tous les élèves en même temps¹⁰

- Les élèves doivent comprendre le fonctionnement de tous les types de corps, pas seulement de celui qui ressemble au leur. Cette stratégie permet d'éviter la confusion et contribue à dissiper les préjugés entourant la sexualité, tout en favorisant une aisance accrue, l'empathie et l'acquisition de connaissances sur tous les types de corps.
- Elle permet également de déconstruire l'idée selon laquelle on ne doit connaître que les « secrets » du corps dans lequel on vit.
- Elle permet aux élèves d'acquérir des aptitudes essentielles pour parler de sexualité. Par exemple, dès la 8^e année, on enseigne aux élèves la prise de décisions en matière de sexualité et la communication de ces décisions. On ne peut s'attendre à ce que les élèves arrivent à communiquer entre eux s'ils ont toujours été séparés les uns des autres lors des cours d'éducation à la sexualité.

8. Privilégier les faits plutôt que les expériences personnelles¹¹

- L'éducation à la sexualité doit reposer sur des faits et des données probantes et non sur des opinions.
- Elle ne doit en aucun cas porter sur les histoires personnelles des élèves et du personnel enseignant. Par exemple, lorsqu'on parle des produits d'hygiène menstruelle, on explique la différence entre les différents produits, en évitant de se déclarer en faveur d'un produit en particulier.
- Si les élèves souhaitent témoigner d'une expérience personnelle ou en apprendre plus sur les valeurs en matière de sexualité, les aiguiller vers leur famille, leur Première Nation ou leur organisme religieux, par exemple.

⁹ "Future of Sex Education Initiative." *National Sex Education Standards: Core Content and Skills, K-12* (Second Edition) (2020).

¹⁰ Options for Sexual Health (2017). *Sexual Health Educator Certification*. optionsforsexualhealth.org

¹¹ UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595

9. Réfléchir à ses biais personnels¹²

- Même les enseignantes et les enseignants les plus ouverts d'esprit peuvent avoir des biais (préjugés, idées préconçues, stéréotypes) et éprouver de l'inconfort à enseigner la santé sexuelle. C'est pourquoi il faut prendre le temps de réfléchir à ses biais et veiller à transmettre l'information de façon équilibrée et inclusive.
- Réfléchir aux sujets relatifs à l'éducation à la sexualité pour lesquels on éprouve un malaise et tenter de dissiper cet inconfort avant d'enseigner, en faisant appel à un soutien psychologique ou à des activités de perfectionnement professionnel, par exemple. Il faut acquérir suffisamment d'aisance pour enseigner le contenu de manière factuelle.

10. Adopter une approche pédagogique positive à l'égard de la sexualité¹³

- Pour atténuer les préjugés entourant la santé sexuelle, les enseignantes et enseignants doivent être faciles d'approche et adopter une attitude positive envers la sexualité.
 - Garder une expression neutre lorsqu'on enseigne (même si le sujet ou les questions des élèves suscitent un inconfort). Cette attitude dénuée de tout jugement et de tout préjugés envoie aux élèves le signal qu'ils peuvent parler en toute confiance.
 - S'exprimer d'une manière exempte de jugement, comme « Peux-tu m'en dire plus », « Je comprends que tu ressentes ça » ou « C'est normal que ça te fasse rire, on ne parle pas assez souvent de ce sujet-là ».
 - Corriger gentiment les élèves s'ils utilisent des mots familiers ou posent des questions inappropriées (ils ne connaissent peut-être tout simplement pas les bons mots pour parler de sexualité).
 - Éviter de renforcer les peurs. Par exemple : « Les crampes menstruelles sont atroces », « Les éjaculations nocturnes sont tellement gênantes », « Les ITS mettent votre vie en danger ».

11. Créer une boîte à questions anonymes

- La boîte à questions anonymes peut être utilisée dès la 4^e année. Elle offre aux élèves une option sécurisante pour poser les questions qu'ils préfèrent éviter de poser en personne.
- Il est parfois difficile de répondre aux questions anonymes. Voir à ce sujet la section Boîte à questions anonymes.

12. Demander de l'aide

- Il n'est pas nécessaire de réinventer la roue pour enseigner la santé sexuelle! Pour obtenir de l'aide, consulter la section Ressources.

¹² Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (2019). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. Toronto (Ontario).

¹³ Options for Sexual Health (2017). *Sexual Health Educator Certification*. optionsforsexualhealth.org

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Boîte à questions anonymes¹⁴

La boîte à questions anonymes peut être utilisée dès la 4^e année. Elle offre aux élèves une option sécurisante pour poser les questions qu'ils préfèrent éviter de poser en personne.

Pour préserver l'anonymat :

1. Fabriquer une boîte à questions pourvue d'une fente sur le dessus.
2. Distribuer aux élèves des morceaux de papier de même couleur et de même format.
3. Demander à chaque élève d'y écrire une question, d'y noter une chose qu'ils ont apprise, d'y inscrire une blague ou d'y faire un dessin.
4. Après avoir passé en revue les notes des élèves en privé, trouver les réponses aux questions et les transmettre aux élèves à la fin d'un cours d'éducation à la sexualité.

TYPES DE QUESTIONS

Les élèves posent habituellement des questions, à voix haute ou de façon anonyme, pour trois raisons :

1. Le sujet pique leur curiosité (« C'est quoi l'éjaculation nocturne? »).
2. Ils veulent être drôles (« C'est quoi être bandé? »).
 - **Note** : Il est parfois difficile de savoir avec certitude si les élèves veulent faire rire ou s'ils veulent réellement connaître la réponse. Il importe de répondre à leurs questions pour dissiper les préjugés entourant la santé sexuelle et combler les lacunes dans leurs connaissances.
3. Ils appellent à l'aide (« J'ai peur de dire à ma mère que j'ai mes règles, mais je n'ai pas d'argent pour m'acheter des serviettes hygiéniques. Qu'est-ce que je peux faire? »).
 - **Note** : Si une ou un élève divulgue une situation illégale (« J'ai été victime d'une agression sexuelle. Qu'est-ce que je devrais faire? »), il faut reformuler sa question (« Que devrait faire une personne qui a subi une agression sexuelle? »). Expliquer le protocole de l'école pour les cas de divulgation; donner les coordonnées de Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 ou 68-68-68 (textos), JeunesseJecoute.ca; de l'équipe d'intervention en cas d'agression à caractère sexuel (« SART ») : 1-844-967-7275; et d'autres services d'aide locaux.

¹⁴ Options for Sexual Health (2017). *Sexual Health Educator Certification*. optionsforsexualhealth.org

LA PÉRIODE DE QUESTIONS : MODE D'EMPLOI

Il faut répondre à toutes les questions, autrement, les élèves se tourneront vers des sources d'information (amis, Internet, applications, sites pornographiques, etc.) qui pourraient leur laisser une perception erronée de la sexualité.

Certains s'inquiètent parfois d'en dire trop ou de donner des réponses inappropriées. Il ne faut pas s'en faire : si une ou un élève pose une question, c'est qu'elle ou il est capable d'entendre la réponse.

Voici des façons de formuler des réponses.

1. Normaliser et valider. Valider la question avec des phrases comme :
 - « Très bonne question. »
 - « Beaucoup de gens posent cette question. »
 - « Merci de poser cette question. »
2. Donner une réponse brève, qui s'en tient aux faits :
 - « C'est quoi être bandé? » Très bonne question. Le terme scientifique est « érection ». Une érection, c'est lorsque le pénis se gonfle de sang et durcit.
3. Faire un suivi :
 - « Avez-vous d'autres questions? »

MEILLEURES PRATIQUES POUR LA PÉRIODE DE QUESTIONS

1. Garder une expression neutre en lisant les questions et en donnant la réponse. Il est important d'avoir une attitude dénuée de tout jugement et de tout biais personnel.
2. Regrouper les questions par sujet. Par exemple, dire : « Beaucoup de questions portent sur _____. Je vais donc répondre à toutes ces questions en même temps. »
3. Utiliser les bons termes (dans la mesure du possible). Il est important de mentionner aussi les termes familiers pour que les élèves les associent au terme scientifique. Par exemple : « Quelqu'un a demandé ce que veut dire "se crosser". Beaucoup de personnes ont des questions sur la masturbation ».
4. Indiquer respectueusement les questions qui ne sont pas bien comprises ou qui semblent hors propos. Par exemple : « Je n'ai pas été capable de lire certaines questions. Si je n'ai pas répondu à votre question aujourd'hui, venez me voir ou déposez une autre question anonyme plus détaillée dans la boîte. »
5. Ne pas donner de longues réponses à propos de sujets qui seront abordés plus tard dans le cours. Donner une réponse brève à ces questions et expliquer que le sujet sera présenté dans une autre leçon.
6. Admettre ne pas connaître une réponse. Par exemple : « Je ne connais pas la réponse à cette question. Je vais m'informer et vous revenir avec une réponse pour la prochaine leçon. »

EXEMPLES DE QUESTIONS ET DE RÉPONSES

Voici des exemples de véritables questions posées par des élèves de la 4^e à la 7^e année et des suggestions de réponses.

- ▶ Pourquoi est-ce qu'on ne peut pas porter de protège-dessous à la piscine?
 - Très bonne question. C'est parce que les protège-dessous sont très absorbants, comme une éponge. Si on les porte pour aller nager, ils vont se remplir d'eau et n'absorberont plus les pertes menstruelles.
- ▶ D'où viennent les jumeaux?
 - Beaucoup de personnes se posent cette question. Il existe deux types de jumeaux : les « vrais jumeaux » et les « faux jumeaux ». Les vrais jumeaux viennent d'un seul ovule fécondé qui s'est divisé de manière à faire deux bébés. Les faux jumeaux viennent de deux ovules fécondés en même temps.
- ▶ Je ne suis pas à l'aise de parler de ça avec mes parents. J'ai besoin d'aide.
 - Les parents sont bien plus à l'aise qu'on pense de parler de ces questions. Avant de leur poser une question, on peut leur dire : « J'ai besoin de te parler d'un sujet qui me gêne ». Si vous n'êtes VRAIMENT pas à l'aise, vous pouvez aller voir une enseignante ou un enseignant, une intervenante ou un intervenant scolaire, ou un autre adulte de confiance.
- ▶ C'est quoi la « touffe »?
 - Merci de poser la question. C'est un mot familier qui est parfois utilisé pour désigner les poils pubiens.
- ▶ Est-ce que les filles aussi ont des éjaculations nocturnes?
 - Beaucoup de personnes se posent cette question. Les éjaculations nocturnes se produisent lorsque le sperme est expulsé hors du pénis. Une personne qui n'a pas de pénis ne peut donc pas en avoir.
- ▶ Qu'est-ce que ça veut dire « être sexiste »?
 - C'est une autre bonne question. Le sexisme est une forme de discrimination fondée sur le sexe ou sur le genre.
- ▶ Qu'est-ce qui cause les menstruations?
 - Très bonne question. Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi de l'utérus se tapisse d'un revêtement fait de tissus et de sang. Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il se dégrade et est éliminé avec les pertes menstruelles.
- ▶ Pourquoi est-ce que les gens ont des relations sexuelles?
 - Beaucoup de personnes se posent cette question. Les gens ont des relations sexuelles pour le plaisir ou pour concevoir un bébé.
- ▶ Pourquoi est-ce que des gens ont des relations sexuelles avec des enfants?
 - C'est un sujet très grave et il est très important d'en parler. Il est illégal d'avoir des relations sexuelles avec des enfants. Si ça vous arrive ou si ça arrive à quelqu'un que vous connaissez, avertissez un adulte de confiance ou communiquez avec Jeunesse, J'écoute (par téléphone, au 1-800-668-6868, par texto au 68-68-68, ou par Internet à JeunesseJecoute.ca).

- ▶ Qu'est-ce qu'un viol?
 - C'est un autre sujet dont il est très important de parler. Un viol se produit lorsqu'une relation sexuelle est imposée à une personne qui n'a pas donné son consentement. C'est illégal. Si ça vous arrive ou si ça arrive à quelqu'un que vous connaissez, dites-le à un adulte de confiance et demandez de l'aide.
- ▶ Qu'est-ce qu'un condom?
 - Très bonne question. Un condom est une sorte d'enveloppe tubulaire en latex qui se met sur le pénis pendant une relation sexuelle. Il sert à éviter une grossesse non désirée ou des infections transmissibles sexuellement (ITS).
- ▶ Qu'est-ce ça veut dire « se crosser »?
 - Merci de poser la question. C'est un mot familier qui est utilisé pour parler de la masturbation. C'est une pratique sexuelle qui consiste à stimuler ses organes génitaux pour se donner des sensations agréables.
- ▶ Qu'est-ce que ça veut dire « avoir un kick (ou un crush) sur quelqu'un »?
 - Très bonne question. Ça veut dire avoir une attirance envers une personne. On peut avoir le béguin pour une personne pour toutes sortes de raisons : parce qu'elle aime les mêmes choses que nous ou parce qu'on la trouve belle, par exemple. Tout le monde a ses propres raisons!
- ▶ Comment on fait des bébés?
 - Beaucoup de personnes se posent cette question. Pour faire un bébé, un spermatozoïde doit féconder un ovule, qui ira ensuite s'implanter dans un revêtement de la paroi de l'utérus et se développera pendant neuf mois.
- ▶ Est-ce que la puberté dure toute la vie?
 - Très bonne question. Non, la puberté ne dure pas toute la vie et prend fin à un moment donné. Cependant, après la puberté, le corps est différent : il a pris une forme adulte.
- ▶ Est-ce qu'on peut avoir à la fois un pénis et un vagin?
 - Beaucoup d'enfants se posent cette question. Oui, ça arrive qu'une personne ait un pénis et un vagin. On appelle ce phénomène « intersexuation ».
- ▶ Pourquoi est-ce que les garçons ne peuvent pas avoir de bébés?
 - Très bonne question. Les bébés se développent seulement dans un utérus. Par conséquent, seules les personnes qui ont un utérus peuvent porter un bébé.
- ▶ Est-ce que tout le monde a des boutons pendant la puberté?
 - Beaucoup d'élèves se posent cette question. La réponse est oui, mais certaines personnes en ont plus que d'autres.
- ▶ C'est quoi le truc blanc dans la vulve?
 - C'est une autre bonne question. À la puberté, le vagin commence à sécréter une substance blanche translucide qu'on appelle les sécrétions vaginales. Ces sécrétions aident à garder le vagin propre et lubrifié.

Compétences disciplinaires du programme d'études Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique (7^e année)¹⁵

Le ministère de l'Éducation du Yukon a adopté les programmes d'études de la Colombie-Britannique. Les compétences disciplinaires relatives à la santé sexuelle sont couvertes par le programme d'études Éducation physique et santé. Cependant, bien qu'il existe des compétences disciplinaires relatives à la santé sexuelle pour tous les niveaux scolaires, il arrive souvent qu'on n'en tienne pas compte du tout ou alors très peu, et les leçons sont rarement répétées. C'est ainsi que des lacunes importantes se créent dans les connaissances des élèves et que l'éducation à la sexualité devient un sujet tabou.

Par conséquent, il est recommandé dans le présent guide de répéter les leçons et de repasser les compétences disciplinaires des années précédentes. La répétition permettra aux élèves de revoir leurs connaissances ou d'en acquérir de nouvelles. L'éducation à la sexualité est répétitive. Plus les élèves entendent parler d'un sujet, plus ils sont outillés pour en discuter et à l'aise de le faire. Cette information devient de plus en plus utile et pertinente à mesure qu'ils se développent et vivent de nouvelles expériences.

Parfois, le personnel enseignant en éducation physique et santé dit manquer de temps pour le cours d'éducation à la sexualité. Le cas échéant, il faut communiquer avec les enseignantes et enseignants titulaires ou les intervenantes et intervenants scolaires pour trouver des solutions.

Grandes idées

- ▶ Nous vivons de nombreux changements qui influencent la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres.
- ▶ Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental.
- ▶ Le fait de connaître les similarités et les différences entre les personnes et les groupes a une influence sur la santé de la communauté.

¹⁵ curriculum.gov.bc.ca/fr/curriculum/physical-health-education/7/core

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Les objectifs d'apprentissage sont les suivants.

Mode de vie sain et actif

- ▶ Explorer et analyser les facteurs qui influencent les habitudes alimentaires
- ▶ Relever des facteurs qui encouragent à faire des choix alimentaires sains et expliquer leurs effets possibles sur la santé
- ▶ Évaluer et communiquer de l'information sur divers sujets touchant à la santé
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain
- ▶ Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées

Santé sociale et communautaire

- ▶ Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation
- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
- ▶ Explorer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes
- ▶ Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- ▶ Explorer les conséquences des transitions et des changements sur l'identité

CONTENU

L'élève connaîtra :

- ▶ Les pratiques qui réduisent le risque de contracter des infections sexuellement transmissibles et des maladies transmissibles pouvant entraîner la mort
- ▶ Les sources d'information sur la santé
- ▶ Les principes de base pour réagir lors de situations d'urgence
- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
- ▶ L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations

Plans de leçon pour la 7^e année

Leçon 1

Introduction à l'éducation à la sexualité

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l'environnement sûr et bienveillant

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle

OBJECTIFS

1. Savoir ce qu'est l'éducation à la sexualité
2. Connaître les règles de base pour parler de sexualité et de santé sexuelle
3. Savoir réguler les émotions fortes qu'on peut ressentir lorsqu'on parle de sexualité et de santé sexuelle
4. Savoir ce qu'est un adulte de confiance
5. Savoir formuler une question anonyme

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - L'équilibre du corps, des pensées et des émotions
 - Exercices de respiration
 - Arbre des adultes de confiance
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites.

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – L'éducation à la sexualité

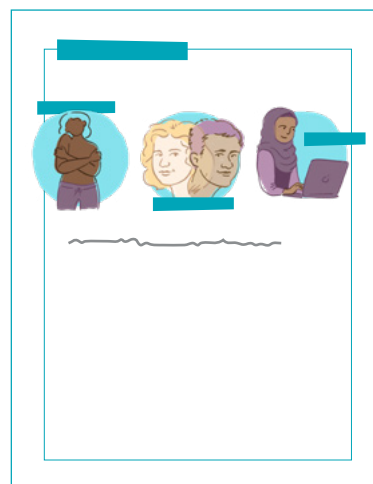
Expliquer

- ▶ L'éducation à la sexualité vise l'acquisition de compétences qui aident à maintenir un équilibre sain entre le corps, les pensées et les émotions. Elle couvre une grande variété de sujets. Les leçons que nous verrons couvrent les sujets suivants :
 - Le corps humain : les noms scientifiques des parties du corps, la puberté et la reproduction
 - Les relations : avec soi-même, sa famille et ses amis
 - Les médias : par exemple, la sécurité en ligne

Activité

Expliquer

- ▶ Demander aux élèves de dessiner, sur le document *L'équilibre du corps, des pensées et des émotions*, leur représentation d'un tel équilibre.



Objectif 2 – Les règles de base

Expliquer

- ▶ La santé sexuelle est un sujet délicat, qu'il faut aborder dans un environnement où tous et toutes se sentent en confiance, en sécurité et à l'aise.
- ▶ Des règles de classe simples peuvent favoriser un tel milieu dès le départ.

Activité

Discuter

- ▶ Demander aux élèves de donner des exemples de règles de base respectueuses en classe et les inscrire au tableau. Voici quelques exemples de règles :
 - On lève la main lorsqu'on veut parler.
 - Si quelque chose nous rend mal à l'aise, on prend une grande respiration et on se dit : « Hum, intéressant. Je ne savais pas ça à propos du corps humain. »
 - On utilise les noms scientifiques des parties du corps.
 - On ne cherche jamais à humilier une autre personne.
 - On ne pose pas de questions personnelles.
 - Il est permis de refuser de prendre la parole.
 - Toutes les discussions qui se déroulent pendant les leçons sont confidentielles.
 - On parle seulement de soi.
 - On est ouvert à la diversité.
 - Il n'y a pas de mal à s'amuser.
- ▶ Une fois que les élèves ont fait part de leurs idées, choisir ensemble celles qui constitueront les règles de la classe.
- ▶ Afficher les règles de base choisies en permanence et les repasser avant chaque leçon.

Objectif 3 – La gestion des émotions fortes

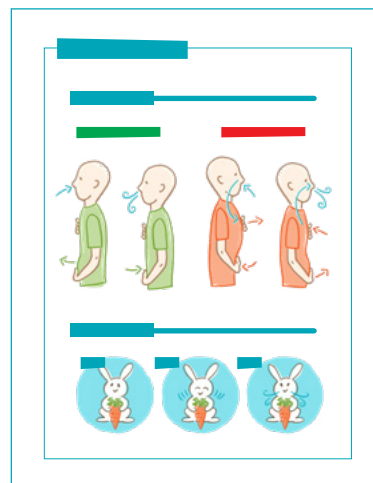
Expliquer

- ▶ Pendant les cours d'éducation à la sexualité, on peut ressentir toute une gamme d'émotions fortes. Ces émotions, comme la nervosité, la gêne, l'embarras, l'agitation, le trouble ou la curiosité, nous empêchent de nous concentrer sur nos apprentissages.
- ▶ On peut gérer ces émotions grâce à la respiration.
- ▶ Les exercices de respiration aident à réguler la respiration et, ainsi, les émotions.

Activité

Expliquer

- ▶ Expliquer aux élèves que la classe verra deux techniques de respiration : la respiration abdominale et la respiration du lapin.
- ▶ La **respiration abdominale** peut être utilisée chaque fois qu'on ressent du stress, de l'anxiété, de la nervosité, etc.
 - Le ventre se soulève et les poumons se remplissent d'air. Cette technique ralentit le rythme respiratoire et aide à se détendre.
- ▶ La **respiration du lapin** s'utilise lorsqu'une personne est très bouleversée et qu'elle n'arrive pas à trouver son souffle.
 - On prend trois inspirations brèves puis on fait une longue expiration.



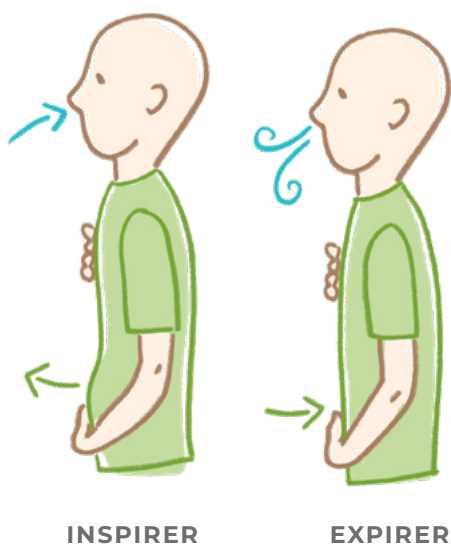
S'exercer

1. Respiration abdominale

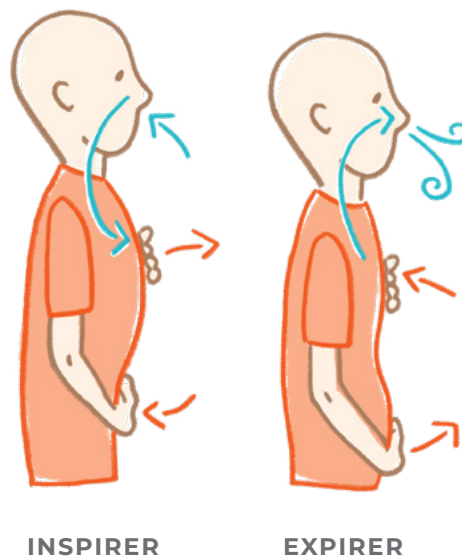
- Placer une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.
- La bouche fermée, inspirer lentement par le nez.
- Sentir son ventre, puis sa poitrine se gonfler, comme un ballon.
- La bouche ouverte ou fermée, faire lentement sortir tout l'air des poumons.
- Sentir son ventre et sa poitrine ramollir, comme un ballon qui se dégonfle.
- Répéter plusieurs fois.

Note : Les personnes qui essaient la respiration abdominale pour la première fois ne se rendent souvent pas compte qu'elles font la respiration thoracique (seule leur poitrine gonfle). Il faut que le ventre gonfle aussi!

Respiration correcte (abdominale) ✓



Respiration incorrecte thoracique) ✗



2. Respiration du lapin

- Fermer la bouche et inspirer trois fois rapidement par le nez. Comme un lapin qui sent une carotte.
- Expirer lentement par le nez, en gardant la bouche fermée.



Objectif 4 – Les adultes de confiance

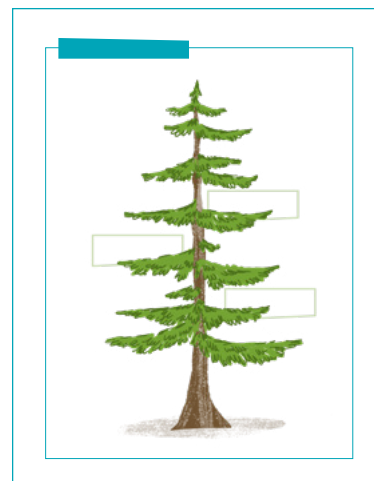
Expliquer

- ▶ Il est important de trouver un adulte de confiance avec qui on peut parler de santé sexuelle. On peut même en avoir plusieurs!
- ▶ Un **adulte de confiance** est une personne avec qui on se sent à l'aise et en sécurité.
- ▶ Un adulte de confiance est une personne avec qui on peut parler de santé sexuelle.
- ▶ L'adulte de confiance peut être une enseignante ou un enseignant, un parent, une cousine ou un cousin, un parent de famille d'accueil ou une amie ou un ami de la famille.

Activité

Dire

- ▶ Fermez les yeux et pensez aux personnes qui pourraient être des adultes de confiance.
- ▶ Quand vous avez trouvé votre adulte de confiance, levez la main, mais gardez les yeux fermés.
- ▶ Si vous avez de la difficulté à trouver votre adulte de confiance, venez me voir après la classe. On fera un remue-méninges pour en trouver un.
 - **Note :** Il est possible que certains élèves ne lèvent pas la main parce que personne ne leur vient à l'esprit. Assurez-vous de vérifier qu'ils ont finalement trouvé. Vous serez peut-être leur adulte de confiance.
- ▶ Maintenant, tout le monde baisse la main et ouvre les yeux.



Écrire

- ▶ Demander aux élèves d'inscrire le nom de leurs adultes de confiance dans l'arbre.

Objectif 5 – La boîte à questions anonymes

Expliquer

- ▶ Les questions sont toujours les bienvenues pendant les cours, mais beaucoup d'élèves préfèrent ne pas poser leur question devant tout le monde.
- ▶ Pour résoudre ce problème, à la fin du cours, chacun dépose une question anonyme dans la boîte à questions.
- ▶ Tout le monde doit déposer une question dans la boîte. C'est ainsi qu'on s'assure qu'elle reste anonyme. (Si une seule personne déposait une question, il serait facile de savoir de qui elle est!)
- ▶ Ceux qui n'ont pas de question peuvent écrire une blague ou une chose qu'ils ont apprise.
- ▶ Les réponses aux questions seront données au cours suivant.

Note : Pour voir comment s'y prendre pour répondre aux questions, voir la section Boîte à questions anonymes.

Activité

Expliquer

- ▶ Donner à chaque élève un morceau de papier de même couleur et de même format.
- ▶ Demander aux élèves d'inscrire sur leur papier une question, une chose qu'ils ont apprise ou une blague, ou d'y faire un dessin.
- ▶ Rappeler aux élèves de commencer leur question par des expressions comme :
 - « Est-il vrai que...? »
 - « Comment savoir si...? »
 - « Que veut dire...? »
 - « Est-ce normal de...? »
 - « Qu'est-ce qui cause...? »
 - « Que faire si...? »
- ▶ Demander aux élèves de déposer leur papier dans la boîte à questions anonymes quand ils ont terminé.
- ▶ Expliquer que vous allez lire les questions en privé et préparer les réponses pour le prochain cours.



CONCLUSION

Révision

- Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

- Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Documents à distribuer

- 28 L'équilibre du corps, des pensées et des émotions
- 29 Exercices de respiration
- 30 Arbre des adultes de confiance

L'équilibre du corps, des pensées et des émotions

L'éducation à la sexualité vise l'acquisition de compétences qui aident à maintenir un équilibre sain entre le corps, les pensées et les émotions.

Le corps humain



Les relations



Les médias

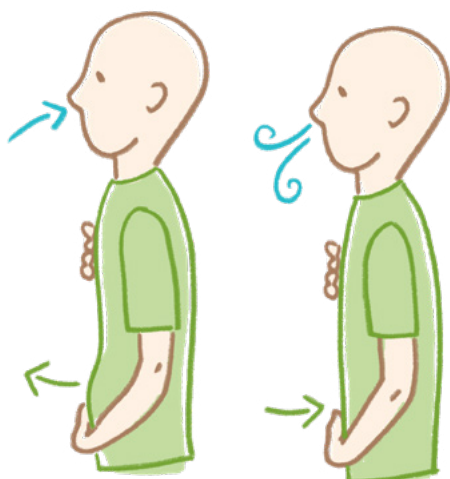


Fais un dessin qui représente ce qu'est, pour toi, l'équilibre du corps, des pensées et des émotions.

Exercices de respiration

Respiration abdominale

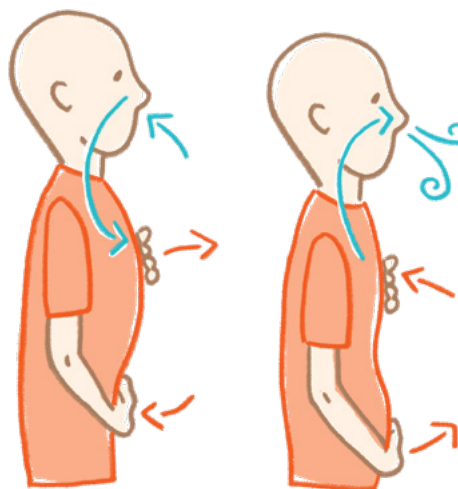
Respiration correcte abdominale) ✓



INSPIRER

EXPIRER

Respiration incorrecte (thoracique) ✗



INSPIRER

EXPIRER

Respiration du lapin

Étape 1



Pour cette technique, on s' imagine qu'on est un lapin qui tient une carotte.

Étape 2



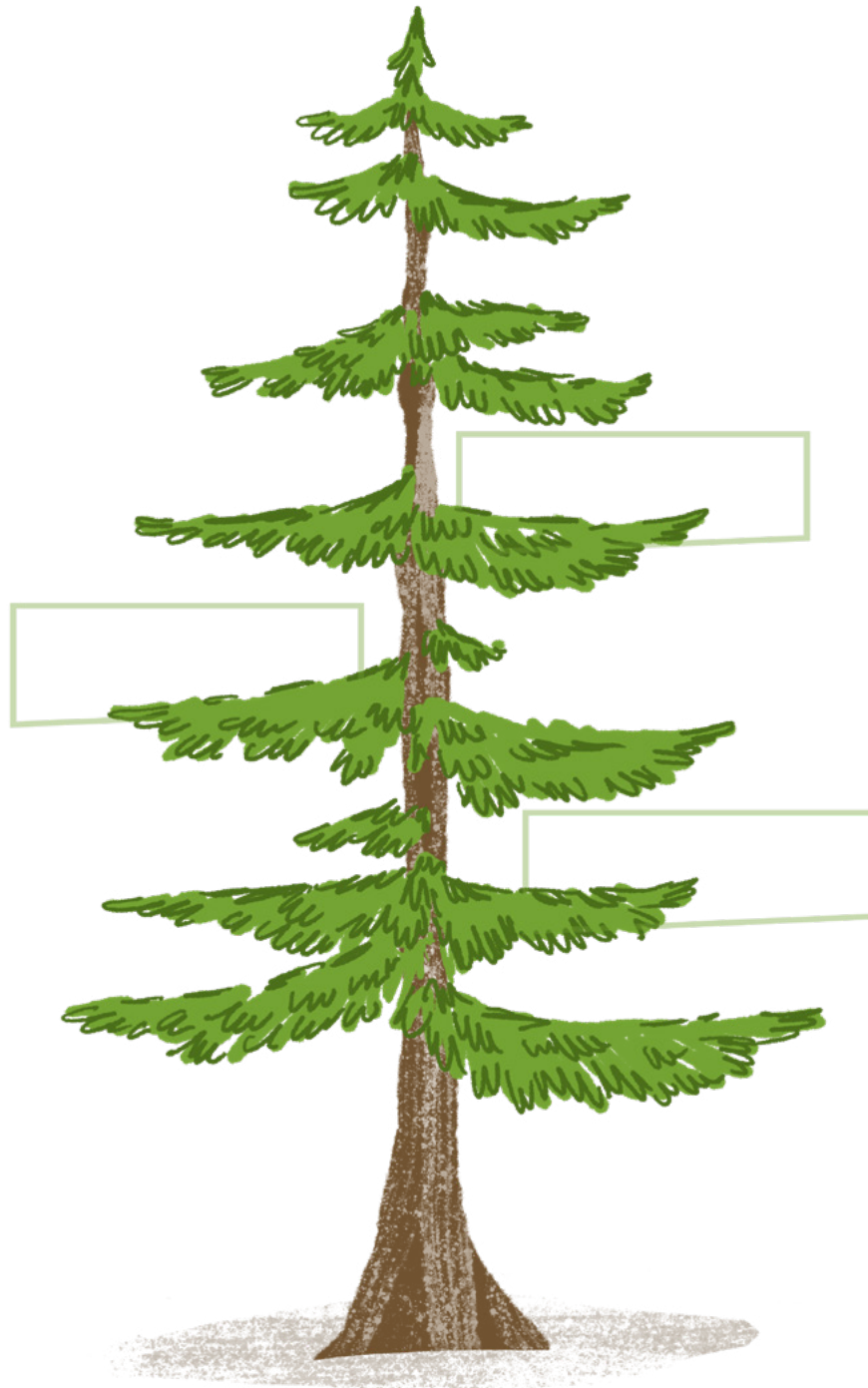
On ferme la bouche et on inspire trois fois rapidement par le nez. Comme si on reniflait une carotte.

Étape 3



On expire lentement par le nez, en gardant la bouche fermée.

Arbre des adultes de confiance



Leçon 2

La puberté : les changements vécus par tout le monde

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental
- ▶ Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle

CONTENU

- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle

OBJECTIF

1. Comprendre les changements vécus par tout le monde à la puberté et les moyens utilisés pour s'y adapter

MATÉRIEL

- ▶ Trousse pour la puberté contenant des produits comme des analgésiques, du shampoing et du revitalisant, du déodorant, des rasoirs, du savon, du nettoyant pour le visage et de la crème anti-acné
 - **Note :** À défaut de matériel de démonstration, utiliser le document à distribuer qui se trouve à la fin de la leçon.
- ▶ Document à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Changements vécus par tout le monde à la puberté
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites.

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – Les changements vécus par tout le monde à la puberté et les moyens de s’y adapter

Expliquer

- ▶ Nos corps changent constamment.
- ▶ La **puberté** est le moment où le corps devient adulte.
- ▶ À la fin de la puberté, le corps est physiquement prêt à procréer (faire des bébés).
- ▶ La plupart des enfants trouvent cette idée repoussante parce qu’ils ne sont pas mentalement ni émotionnellement prêts à avoir un bébé. Toutefois, il est important de comprendre le fonctionnement du corps.
- ▶ Pour commencer la leçon, nous allons lire l’histoire de Chris, qui vit sa puberté. Nous ferons des pauses dans la lecture pour expliquer en détail de quoi Chris parle.
- ▶ **Note :** Voir le document à distribuer *Changements vécus par tout le monde à la puberté*, à la fin de la leçon.



Lire

Bonjour! Je m'appelle Chris et j'aimerais vous raconter ce qui m'arrive. Il semble que chaque jour apporte un nouveau changement. C'est presque comme si j'avais un nouveau corps! On me dit que je vis ma puberté.

Expliquer

- ▶ Au centre du cerveau se trouve l'hypophyse, une glande grosse comme un pois. À la puberté, elle sécrète des hormones qui sont responsables du déclenchement des changements que vit le corps. Les **hormones** sont des messagers chimiques qui régulent le fonctionnement du corps. Celles que le corps produit à la puberté sont en quelque sorte des « biostimulants ».
- ▶ La puberté commence entre 8 et 13 ans et dure environ quatre ans.
- ▶ L'âge du début et de la fin de la puberté est différent pour chaque personne.
- ▶ La puberté est plus facile à vivre si on comprend les changements qui y sont associés et les façons de prendre soin de soi pendant cette période.
- ▶ Il est très important de ne jamais se moquer d'une personne qui vit sa puberté, ni de faire de commentaires à ce sujet. La puberté n'est pas une phase facile à vivre. Faire preuve de bienveillance envers soi-même et les autres rend cette période beaucoup plus facile.

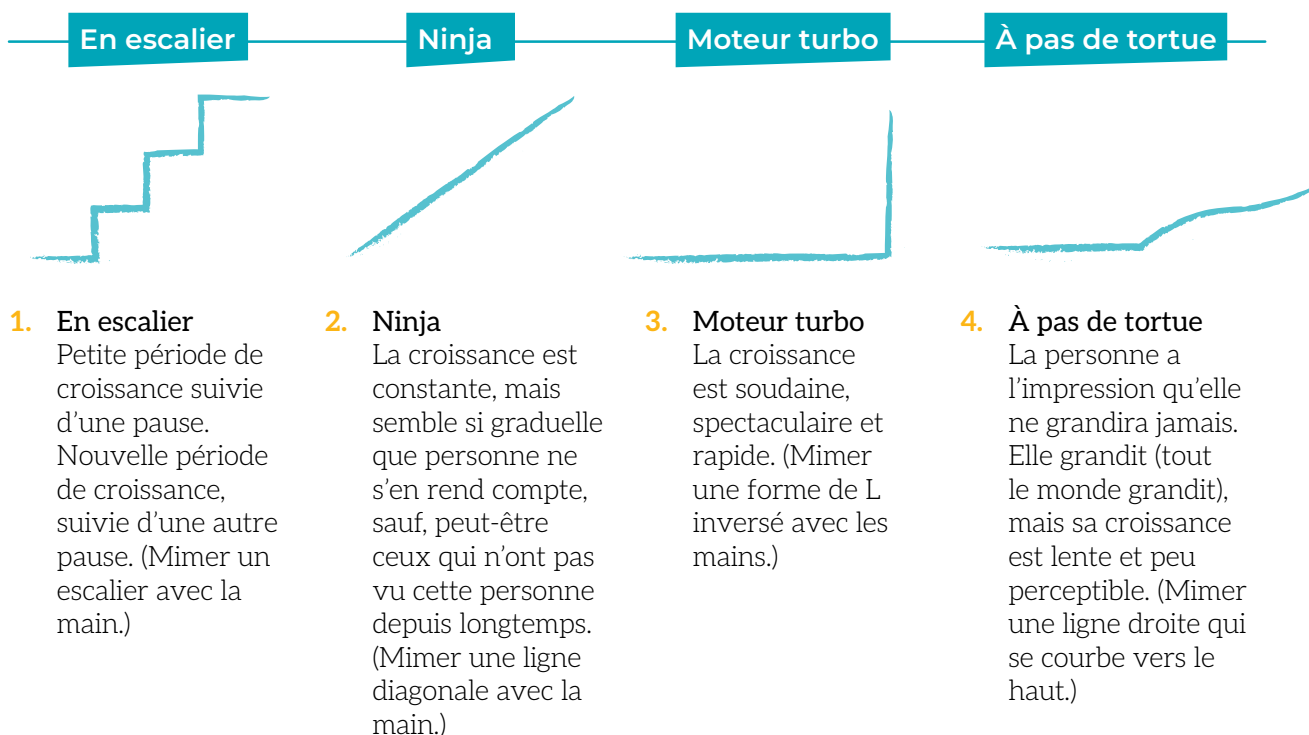


Lire

Certains des changements que je vois ne me dérangent pas. En fait, il y en a même qui me plaisent. Je grandis, et mes pieds aussi.

Expliquer

- ▶ Les **pies** sont la première partie du corps à grandir, parce qu'ils doivent porter le corps, qui grandit aussi. Les élèves peuvent trouver que leurs chaussures ne sont jamais confortables parce que leurs pieds grandissent trop vite.
- ▶ La deuxième chose qui change est la taille d'une personne. On dit qu'une personne a une **poussée de croissance** lorsqu'elle grandit de plus de trois centimètres en un an. Il y a quatre types de poussées de croissance.



- ▶ Chaque personne grandit à son propre rythme. Les phases de croissance et de pause diffèrent aussi d'une personne à une autre.
- ▶ Pendant une poussée de croissance, on peut ressentir de la **douleur**, parce que les muscles et les tendons s'étirent à mesure que les os grandissent. Certains médicaments aident à soulager cette douleur. (Montrer une bouteille d'analgésiques.)
- ▶ Il faut toujours demander l'aide d'un adulte de confiance avant de prendre des médicaments.





Lire

Autre chose : des poils apparaissent à des endroits où il n'y en avait pas avant. Comme sous mes bras, sur mes jambes et sur mes parties génitales. Je sais que c'est tout à fait normal, mais il faut quand même que je m'y habitue.

Expliquer

- ▶ Tout le monde a des poils qui poussent sur différentes parties du corps. Certaines personnes choisissent de les garder, d'autres préfèrent les enlever. Chacun son corps, chacun son choix.
- ▶ Le rasage est une méthode courante pour enlever les poils. Avant de commencer à se raser, il faut demander conseil à un adulte, parce que les rasoirs peuvent être très coupants. (Montrer des rasoirs.)

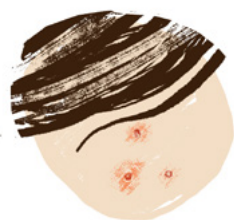


Lire

Certains changements sont plus désagréables. Comme les odeurs corporelles. La première fois que j'ai senti ces odeurs, j'ai cru que quelque chose n'allait pas chez moi. Maintenant, je sais que ça va si je me lave et que j'utilise un déodorant.

Expliquer

- ▶ Nous avons des glandes sudoripares partout sur le corps. Quand on a trop chaud, elles sécrètent de la sueur pour abaisser notre température corporelle. C'est ce qui s'appelle « **transpirer** ».
- ▶ Avant la puberté, la sueur n'a pas vraiment d'odeur.
- ▶ Mais, à la puberté, d'autres types de glandes sudoripares apparaissent à différents endroits du corps, comme aux aisselles, autour des parties génitales et sur les pieds.
- ▶ La sueur qui est sécrétée par ces glandes se mélange aux bactéries présentes sur la peau. C'est ce qui produit l'odeur. C'est ce qu'on appelle l'**odeur corporelle**.
- ▶ Pour éviter que notre odeur corporelle ne soit trop forte, on se lave et on applique du déodorant tous les jours. Il faut bien se savonner partout, y compris les aisselles et les parties génitales. (Montrer un savon et un déodorant.)
 - **Note :** Rappeler aux élèves que le déodorant doit être utilisé seulement pour les aisselles et les inviter à demander aux personnes avec qui ils vivent des conseils sur le déodorant à utiliser.



Lire

Une fois, en me préparant pour l'école, j'ai remarqué un bouton sur mon visage et j'ai constaté que j'avais les cheveux vraiment gras.

Expliquer

- ▶ Sous la peau, des **glandes sébacées** sécrètent du sébum, une substance huileuse qui contribue à garder notre peau douce.
- ▶ Le sébum est évacué par les pores, de très petits orifices qui se trouvent à la surface de la peau.
- ▶ Pendant la puberté, les hormones provoquent une production accrue de sébum.
- ▶ Parfois, le sébum emprisonne des bactéries et de la saleté dans les pores, ce qui fait apparaître un **bouton**.
- ▶ Certaines personnes n'ont que quelques boutons, tandis que d'autres en ont beaucoup, sur le visage et sur le corps.
- ▶ Pour atténuer l'acné, il faut se laver le visage matin et soir avec un nettoyant pour le visage et de l'eau tiède. Ensuite, on applique une crème anti-acné sur la zone touchée. Si les problèmes d'acné deviennent trop importants, on peut consulter un médecin, qui prescrira un médicament.
- ▶ Certaines personnes aiment faire éclater leurs boutons. Voici quelques étapes à suivre pour le faire de façon sûre.
 1. Attendre de voir une tête blanche sur le dessus du bouton. Quand elle apparaît, ça veut dire que le bouton est mûr pour être éclaté.
 2. Se laver les mains.
 3. Presser doucement le bouton à sa base, des deux côtés, pour faire sortir le sébum.
 4. Ne plus toucher au bouton lorsque le sébum est sorti.
 - **Note** : Si on continue jouer avec le bouton après l'avoir fait éclater, il peut s'infecter et laisser une cicatrice.
- ▶ Le cuir chevelu produit aussi plus de sébum et les cheveux deviennent plus gras.
- ▶ Pour lutter contre les **cheveux gras**, on les lave tous les jours avec du shampoing et du revitalisant. Ça aidera aussi à traiter les boutons qui apparaissent sur le front. (Montrer du nettoyant pour le visage, un onguent ou autre produit contre l'acné, du shampoing et du revitalisant.)



Lire

Il y a une chose qui me gêne un peu. Je ressens une attirance envers quelqu'un de ma classe. Je ne veux pas dire son nom parce que ça me semble étrange, mais aussi assez agréable. On me dit que c'est normal. Est-ce que c'est vrai?

Expliquer

- ▶ Les hormones influencent les émotions. Les nouvelles hormones provoquent donc des émotions nouvelles et plus intenses qu'avant.
- ▶ Quand on éprouve une attirance envers une autre personne, on dit qu'on a le **béguin** pour elle.
- ▶ Avec les béguins viennent les variations d'humeur.
- ▶ Pendant la puberté, nos hormones ne sont pas bien équilibrées, ce qui fait que notre **humeur** n'est pas toujours égale.
- ▶ Autrement dit, on peut passer de la joie, à la tristesse, puis à la colère dans un très court laps de temps.
- ▶ Bien dormir, bien manger, prendre du temps pour soi et parler avec ses amis ou ses adultes de confiance sont des moyens pour gérer les changements d'humeur. Mais si ces moyens n'aident pas, les changements d'humeur pourraient être le signe d'un problème de santé mentale.
- ▶ Les **problèmes de santé mentale** sont réels et pénibles et, parfois, ils deviennent graves. Mieux vaut demander de l'aide si :
 - on ressent du désespoir ou on a l'impression de n'avoir aucune valeur;
 - on ressent souvent une grande colère ou une grande inquiétude;
 - on ressent de la tristesse pendant très longtemps après une perte ou un décès;
 - on a l'impression que ses pensées sont gouvernées par une force extérieure ou qu'on n'arrive pas à les maîtriser;
 - on blesse des gens ou on détruit des choses;
 - on fait des choses imprudentes qui peuvent causer des blessures (pour soi ou pour les autres).
- ▶ Les problèmes de santé mentale peuvent être soignés. Pour obtenir de l'aide, on parle de ce qu'on ressent à ses parents, à une intervenante ou un intervenant scolaire ou à une professionnelle ou un professionnel de la santé.
- ▶ On peut également téléphoner à Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868) ou consulter leur site Web (JeunesseJecoute.ca).

Demander

- ▶ Maintenant que vous avez entendu l'histoire de Chris, diriez-vous que c'est un garçon ou une fille, ou est-ce que vous ne savez pas trop?

Expliquer

- ▶ C'est normal de ne pas trop savoir, parce que son récit parle de changements que tout le monde vit pendant la puberté.

Activité

Préparer des troussees pour la puberté avec les élèves ou distribuer des troussees déjà prêtes contenant du savon, du déodorant, des produits d'hygiène menstruelle, etc. Ces articles pourraient aussi améliorer l'odeur de la salle de classe!

CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- ▶ **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Document à distribuer

39 Changements vécus par tout le monde à la puberté

Changements vécus par tout le monde à la puberté

Odeurs corporelles

À la puberté, de nouvelles glandes sudoripares se développent. La sueur qui est sécrétée par ces glandes se mélange aux bactéries présentes sur le corps. C'est ce qui produit l'odeur. Se laver tous les jours et mettre du déodorant aide à atténuer les odeurs corporelles.



Poussée de croissance

On dit qu'on a une poussée de croissance quand on grandit de plus de 3 cm en une année. Pendant une poussée de croissance, l'allongement des tendons peut être douloureux; des médicaments et du repos peuvent procurer un certain soulagement.

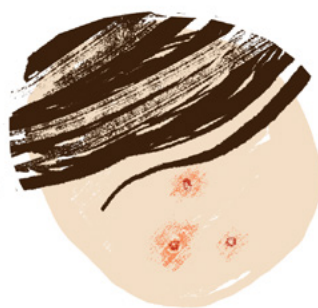


Croissance des pieds

Les pieds sont la première partie du corps à grandir à la puberté.

Boutons et cheveux gras

Les glandes sébacées, qui se trouvent sous la peau, sécrètent du sébum, une substance huileuse qui contribue à garder la peau et les cheveux doux. À la puberté, la production de sébum augmente, ce qui peut boucher les pores de la peau et rendre les cheveux gras. Une bonne hygiène quotidienne aide à éliminer le surplus de sébum. Si les mesures d'hygiène ne suffisent pas à atténuer l'acné, un traitement médicamenteux peut être envisagé.



Poils

Des poils poussent à différents endroits du corps, notamment aux aisselles et aux parties génitales. La couleur et la texture de ces poils peuvent être différentes de celles des cheveux. Certaines personnes préfèrent retirer ces poils, d'autres non.



Bouleversements émotionnels

À la puberté, les émotions peuvent être très variables. Faire de l'exercice, bien manger et se reposer peut faciliter la gestion des émotions.



Leçon 3

La puberté : les changements selon le type de corps

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- ▶ Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle

CONTENU

- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle

OBJECTIFS

1. Comprendre ce que sont les hormones associées à la puberté et le sexe biologique
2. Comprendre les changements provoqués par la testostérone et les moyens de s'adapter à ces changements
3. Comprendre les changements provoqués par les œstrogènes et les moyens de s'adapter à ces changements

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Changements provoqués par la testostérone
 - Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) : organes génitaux externes et internes
 - Changements provoqués par les œstrogènes
 - Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes
 - Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux internes
 - Le cycle menstruel
 - Produits d'hygiène menstruelle
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – Les hormones associées à la puberté et le sexe biologique

Expliquer

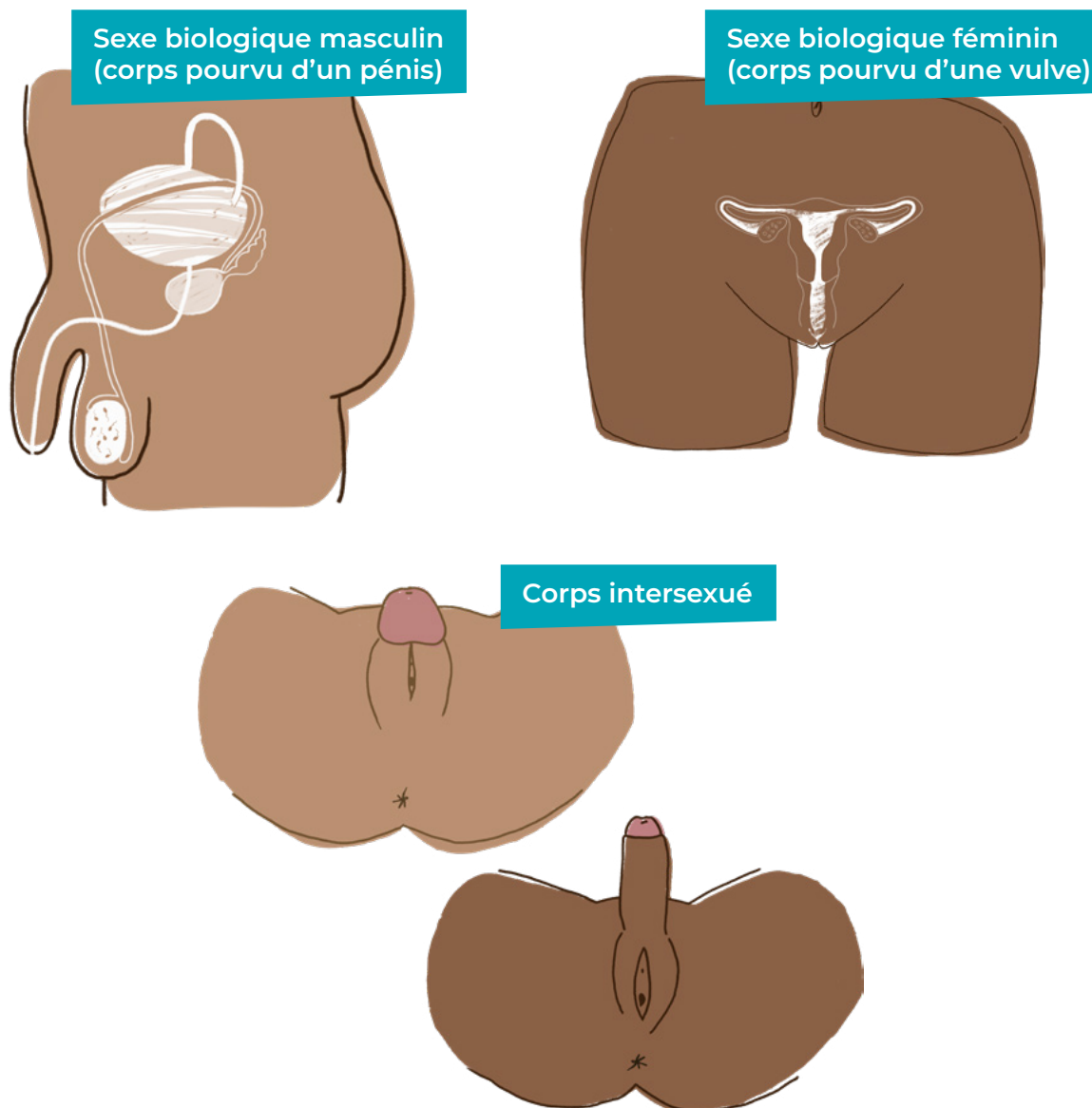
- ▶ La **testostérone** et les **œstrogènes** sont les hormones responsables des principaux changements vécus à la puberté.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique masculin produit plus de testostérone que d'œstrogènes.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique féminin produit plus d'œstrogènes que de testostérone.
- ▶ Le **sexe biologique** est déterminé par les caractéristiques biologiques du corps, comme les parties génitales (organes génitaux externes).
- ▶ À la naissance, les personnes de sexe masculin ont généralement un pénis et des testicules.
- ▶ À la naissance, les personnes de sexe féminin ont généralement une vulve, un vagin, des ovaires et un utérus.
- ▶ Il arrive que certaines personnes naissent avec une combinaison de caractéristiques associées aux sexes masculin et féminin. On appelle ce phénomène « **intersexuation** » et on dit de ces personnes qu'elles sont « intersexuées ».
- ▶ **Note** : On confond souvent les notions de sexe (biologique, à la naissance) et d'identité de genre. L'identité de genre est la sensation intérieure et profonde d'être homme ou femme, les deux, ni l'un ni l'autre, ou encore complètement autre chose.

Le genre n'est pas déterminé par les caractéristiques biologiques (anatomie et hormones). Certaines des personnes qui ont un pénis ne disent pas d'elles-mêmes qu'elles sont des garçons. Certaines des personnes qui ont une vulve ne disent pas d'elles-mêmes qu'elles sont des filles.

Pour cette leçon, on utilise des termes auxquels tous les élèves peuvent s'identifier, tels que « sexe biologique masculin », « corps pourvu d'un pénis », « corps dont la principale hormone sexuelle est la testostérone » ou « sexe biologique féminin », « corps pourvu d'une vulve », « corps dont les principales hormones sexuelles sont les œstrogènes », etc.

Les questions relatives au sexe biologique (à la naissance) et à l'identité de genre sont abordées à la leçon 8.

- Dans cette section, il est question des organes génitaux typiques des corps de sexe biologique féminin et de sexe biologique masculin. Ce sont des exemples généraux. L'apparence et le fonctionnement de chaque corps sont différents.



Objectif 2 – Les changements provoqués par la testostérone

Expliquer

- ▶ La testostérone a plusieurs effets sur le corps.
 - Les épaules et la poitrine s'élargissent sous l'effet d'une augmentation de la masse musculaire.
 - Le larynx et les cordes vocales changent, ce qui fait que la voix devient plus grave.

Fait intéressant

Les corps qui sont pourvus d'une vulve et qui produisent surtout des œstrogènes produisent également un peu de testostérone. Par conséquent, leurs muscles vont aussi se développer et leur voix, devenir plus grave, mais de façon moins marquée que celle des corps qui produisent surtout de la testostérone.

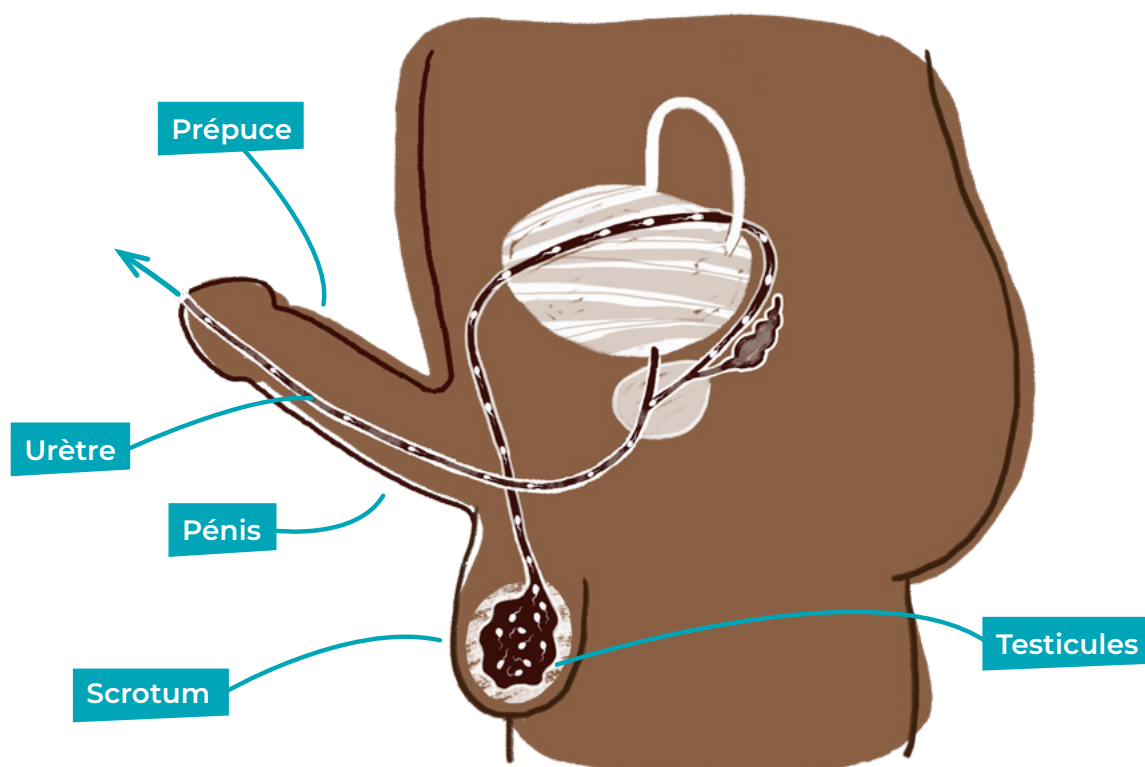
- ▶ Les autres changements associés à la puberté dont nous allons parler concernent le système reproducteur. Pour bien comprendre ces changements, il faut d'abord parler des organes génitaux.

ANATOMIE DES ORGANES GÉNITAUX : SEXE BIOLOGIQUE MASCULIN (CORPS POURVU D'UN PÉNIS)

Expliquer

► Voici les organes génitaux masculins.

- **Pénis** : organe génital externe.
- **Prépuce** : repli de peau qui recouvre l'extrémité du pénis. Le prépuce est parfois retiré par une procédure appelée « circoncision ».
- **Scrotum** : sac de peau qui contient les testicules.
- **Testicules** : paire de glandes de forme ovale qui se trouvent dans le scrotum.
- **Urètre** : conduit par lequel l'urine et le sperme sortent du corps.



Conseil pratique

Tracer un schéma au tableau ou remettre aux élèves le document à distribuer qui se trouve à la fin de la leçon.

Expliquer

► Pendant la puberté :

- Le pénis et des testicules se développent.
- Les érections surviennent plus souvent.
 - Une érection survient lorsque le pénis se remplit de sang et qu'il durcit.
 - Les érections se produisent tout au long de la vie (même les bébés en ont), mais à la puberté, elles sont plus fréquentes.
 - Plusieurs choses peuvent provoquer une érection : un toucher, une pensée, une image... ou rien de particulier!
 - Les érections peuvent survenir à des moments inattendus, comme en public. C'est normal, mais comme les érections sont un phénomène intime, il faut couvrir ses parties génitales jusqu'à ce qu'elles se résorbent.
- Les testicules commencent à produire et à libérer (éjaculation) des spermatozoïdes :
 - Les spermatozoïdes sont des cellules reproductrices produites par les testicules.
 - À partir de la puberté, les testicules produisent et stockent des spermatozoïdes. Au cours d'une vie, ils en produiront des milliards.
 - Lorsque la production de spermatozoïdes est commencée, des éjaculations peuvent avoir lieu.
 - Les éjaculations se produisent lorsque le pénis est en érection (qui peut être causée par un toucher ou une pensée). Lors de l'éjaculation, les spermatozoïdes sont expulsés du corps.
 - À leur sortie des testicules, les spermatozoïdes se mélangent à des liquides sécrétés par différentes glandes, ce qui donne le sperme.
 - Le sperme sort du corps par le méat urinaire, au bout du pénis.
 - L'éjaculat est d'environ 10 ml de liquide blanchâtre.
 - On ne peut pas voir les spermatozoïdes dans le sperme, à moins d'utiliser un microscope.
 - Une éjaculation peut se produire pendant le sommeil. On les appelle parfois « pollution nocturne », mais le terme scientifique est « émission nocturne ».

Fait intéressant

Au moment de l'éjaculation, le muscle qui contrôle la sortie de l'urine de la vessie se contracte, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.

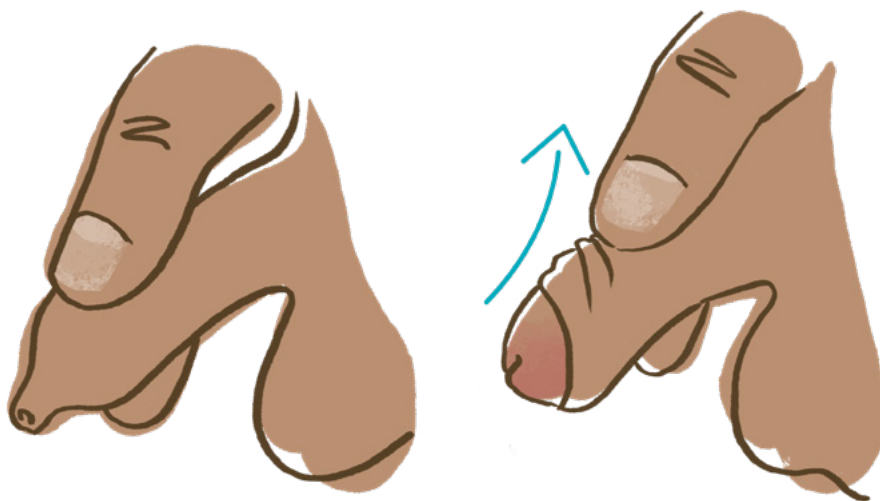
Hygiène du prépuce

Le **smegma** est une substance qui contient un lubrifiant naturel qui permet au prépuce de se rétracter. Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment nettoyer le prépuce.

1. Dans la douche, faire glisser doucement le prépuce vers l'arrière.
2. Avec un savon doux et de l'eau tiède, laver le gland et le repli intérieur du prépuce.
3. Bien rincer.
4. Après la douche, sécher le gland et replacer le prépuce.

Note : Voir le document à distribuer qui se trouve à la fin de la leçon.



Objectif 3 – Les changements provoqués par les œstrogènes

Expliquer

- ▶ Les œstrogènes provoquent des changements spécifiques dans le corps. (Voir le document à distribuer *Changements provoqués par les œstrogènes* qui se trouve à la fin de la leçon.)
 - Les hanches s'élargissent pour préparer le corps à porter un enfant, si la personne décide d'en avoir un.
 - Les seins se développent. Si une personne a un bébé, ses seins produiront du lait pour le nourrir. Les seins peuvent être sensibles lorsqu'ils se développent. Porter un soutien-gorge ou un chandail ajusté peut soulager l'inconfort.

Conseil santé

À la puberté, il arrive que les personnes qui ont un pénis développent également une petite quantité de tissu mammaire. Ce tissu mammaire ne se développera pas au point de devenir des seins. L'exercice physique et une saine alimentation aident au développement des muscles de la poitrine. Porter un sous-vêtement ajusté peut soulager l'inconfort.

- ▶ Les autres changements associés à la puberté dont nous allons parler concernent le système reproducteur. Pour bien comprendre ces changements, il faut d'abord parler des organes génitaux.

ANATOMIE DES ORGANES GÉNITAUX : SEXE BIOLOGIQUE FÉMININ (CORPS POURVU D'UNE VULVE)

Expliquer

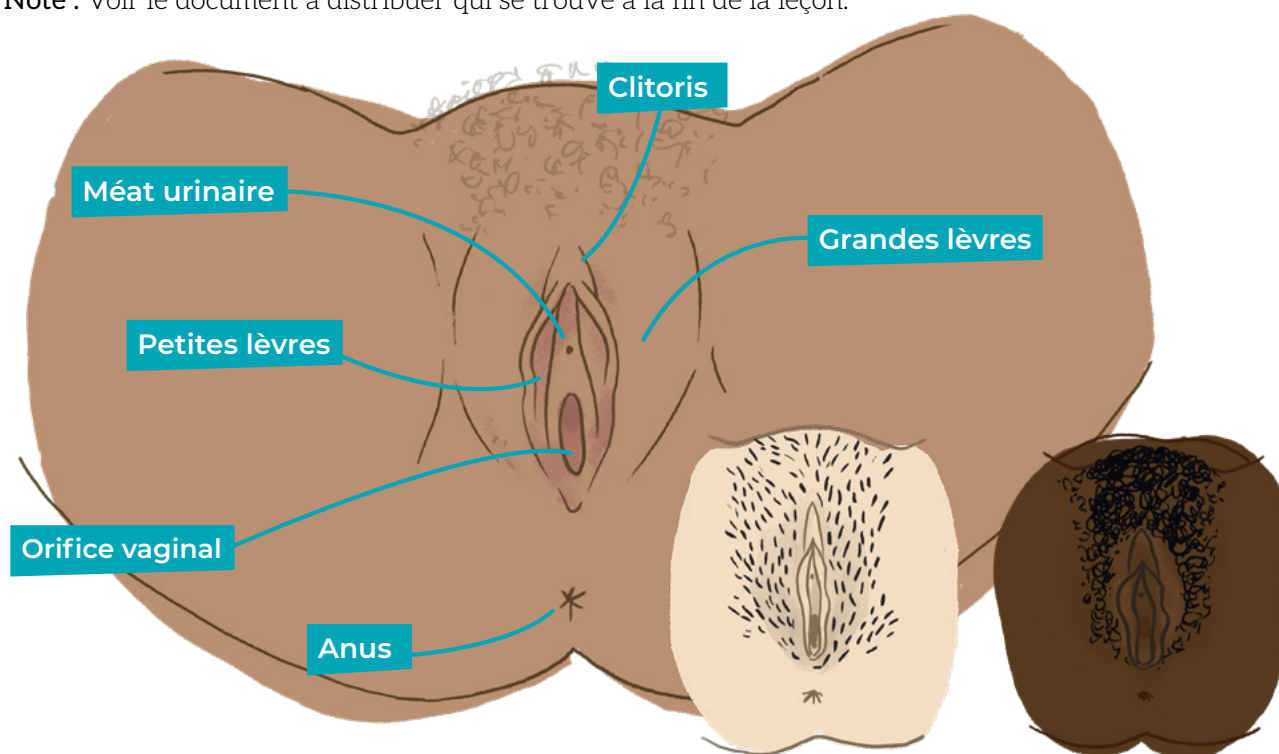
- ▶ La section sur le corps de sexe biologique féminin est divisée en deux volets : les **organes génitaux externes** (la vulve) et les **organes génitaux internes**.

ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

Expliquer

- ▶ L'ensemble des organes génitaux externes se nomme la **vulve**.
- ▶ La vulve se trouve dans l'entrejambe et sous le corps. Nous allons donc utiliser une illustration du corps vu par en dessous.
- ▶ La vulve est composée des parties suivantes :
 - **Grandes lèvres** : deux replis de peau épais qui forment les côtés de la vulve.
 - **Petites lèvres** : deux replis de peau situés entre les grandes lèvres et qui se développent à la puberté.
 - **Clitoris** : petite structure de tissu sensible située dans le haut de la vulve et qui grossit à la puberté.
 - **Méat urinaire** : petite ouverture par laquelle l'urine est évacuée du corps.
 - **Orifice vaginal** : ouverture du vagin, par laquelle s'écoulent les pertes menstruelles.

Note : Voir le document à distribuer qui se trouve à la fin de la leçon.



Expliquer

► Pendant la puberté :

- La vulve se développe : les grandes lèvres, les petites lèvres et le clitoris grossissent.
- Le corps produit des **sécrétions vaginales**.
 - Le vagin et le col de l'utérus commencent à sécréter une substance blanchâtre translucide qui aide à nettoyer et à humidifier le vagin.
 - Les sécrétions vaginales sont visibles sur les sous-vêtements.
 - **Note** : De mauvaises odeurs ou des démangeaisons peuvent être le signe d'une infection qui requiert un traitement médical. Le cas échéant, il faut consulter une ou un médecin.

Conseil santé

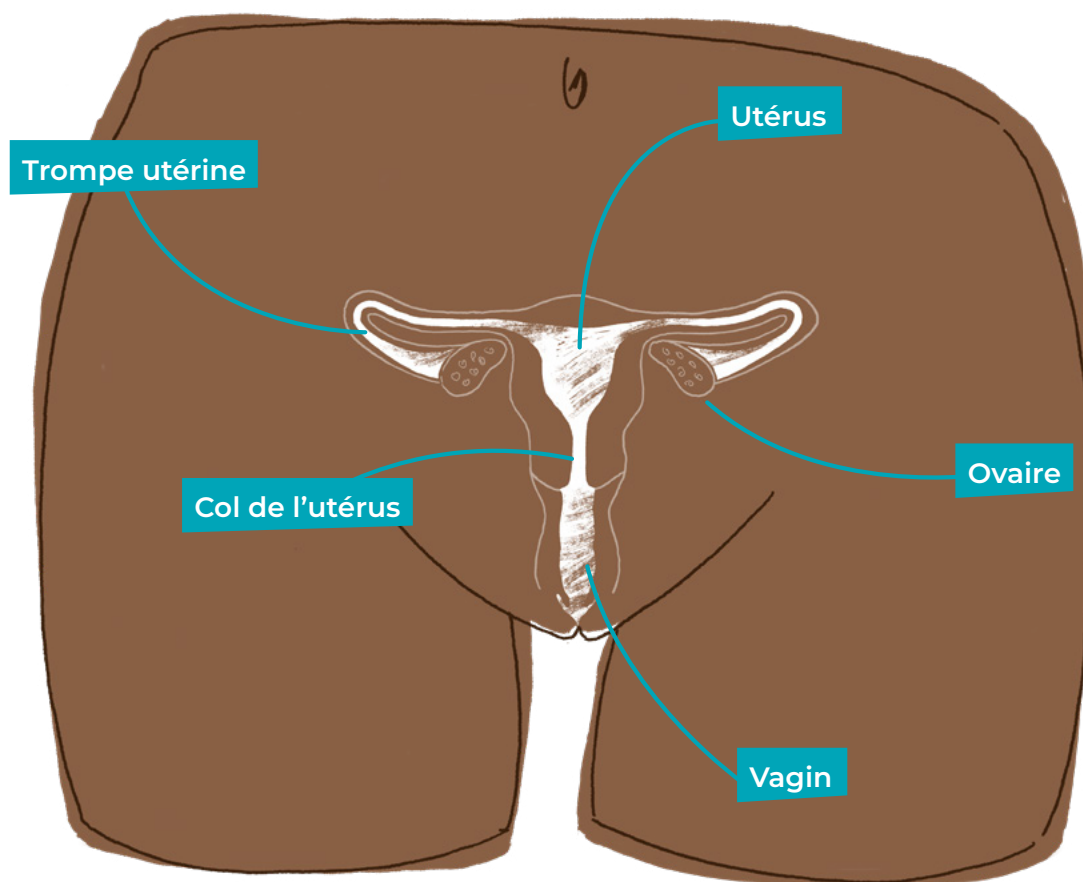
À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.

ORGANES GÉNITAUX INTERNES

Expliquer

- ▶ L'orifice vaginal relie l'extérieur du corps aux différents **organes génitaux internes**, c'est-à-dire :
 - **Vagin** : canal musculéux dont l'ouverture est l'orifice vaginal.
 - **Col de l'utérus** : partie qui relie l'utérus au vagin.
 - **Utérus** : organe creux en forme de poire dans lequel se développent les bébés.
 - **Trompe utérine** : chacun des tubes qui relient l'utérus à un ovaire.
 - **Ovaire** : organe en forme d'amande, qui contient les ovules. Il y en a deux : un de chaque côté de l'utérus.

Note : Voir le document à distribuer qui se trouve à la fin de la leçon.



Expliquer

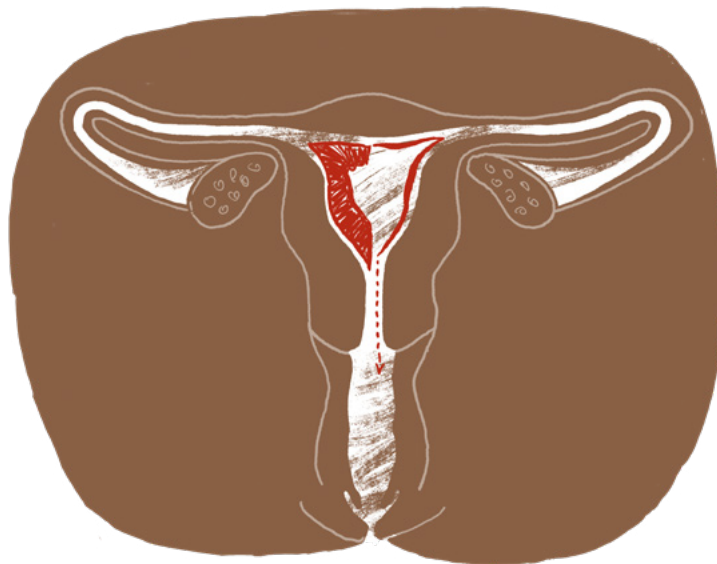
- ▶ À la puberté, le **cycle menstruel** s'amorce et les menstruations commencent. (Voir le document à distribuer *Le cycle menstruel* qui se trouve à la fin de la leçon.)
 - Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi interne de l'utérus se tapisse d'un mélange de sang et de tissus (muqueuse utérine).
 - Si l'ovule est fécondé par un spermatozoïde, il s'implante dans la muqueuse utérine et se développe jusqu'à devenir un bébé.
 - Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dégrade. La couche de sang et de tissus qui tapisse la paroi de l'utérus se détache alors et est évacuée par le vagin. C'est ce qu'on appelle les menstruations ou les règles.
 - Les menstruations durent environ cinq jours. La première journée, le flux menstruel est léger et les pertes sont brun foncé. De la deuxième à la quatrième journée, le flux est plus important et les pertes sont rouge foncé. À la dernière journée, les pertes redeviennent brun foncé.
 - Lorsque le flux menstruel arrête, le cycle recommence. Une couche de tissus et de sang se reforme sur la paroi interne de l'utérus et un nouvel ovule est libéré. Un cycle menstruel dure environ 28 jours.
 - Après les premières menstruations, il peut s'écouler quelques mois avant qu'elles ne réapparaissent. Le cycle menstruel devient plus régulier une fois que les hormones sexuelles atteignent un équilibre.
 - Certaines personnes ont mal au ventre pendant leurs règles. Les analgésiques peuvent soulager ces symptômes. Si la douleur est trop forte, consulter un médecin.

Avant les menstruations

L'intérieur de l'utérus se tapisse d'un épais revêtement fait de sang et de tissus.

Pendant les menstruations

Ce revêtement est éliminé au moment des règles.



Expliquer

- Les **produits d'hygiène menstruelle** sont conçus pour absorber les pertes menstruelles. Il existe différents produits. Voici ceux qui sont les plus utilisés. (Voir le document à distribuer *Produits d'hygiène menstruelle* qui se trouve à la fin de la leçon.)

Protège-dessous



Les protège-dessous sont de minces serviettes hygiéniques qu'on porte dans son sous-vêtement pour absorber les pertes menstruelles. On peut utiliser les protège-dessous quand le flux menstruel est léger. En principe, il faut les changer après quelques heures, mais on peut les porter toute la nuit. (Montrer un protège-dessous et la partie qui doit être collée dans le sous-vêtement.)

Serviettes hygiéniques



Les serviettes hygiéniques ressemblent aux protège-dessous, mais elles sont plus grandes et plus absorbantes. On les utilise quand le flux menstruel est abondant. Il faut les changer après quelques heures, mais on peut les porter toute la nuit. (Montrer une serviette hygiénique et la partie qui doit être collée dans le sous-vêtement.)

Tampons



Les tampons sont insérés dans le vagin pour absorber les pertes menstruelles. Il faut les changer après quelques heures. Pour retirer un tampon, on tire sur la cordelette. On enveloppe ensuite le tampon dans du papier hygiénique, puis on le jette à la poubelle. Il est très important de changer régulièrement de tampon pour prévenir une infection rare, mais très grave. (Montrer un tampon.)

Note : Les élèves demandent souvent si les tampons restent coincés ou causent de la douleur. Expliquer que les tampons peuvent être inconfortables la première fois qu'on les utilise, mais qu'ils ne devraient pas être douloureux parce que le vagin est extensible. Si le port d'un tampon est douloureux, on en cesse l'utilisation. Un tampon ne peut pas rester coincé dans le vagin. Le vagin est de la grosseur d'un majeur, et au fond du vagin se trouve le col de l'utérus. Le tampon ne peut pas franchir le col de l'utérus, alors il ne peut pas rester coincé. Si la cordelette se rompt (ce qui est très rare), on s'accroupit comme pour aller à la toilette dans la nature, on insère les doigts dans le vagin (par l'orifice vaginal) et on tire sur le tampon.

Conseil pratique

Certains élèves pourraient dire : « Je n'aurai pas de menstruations. Pourquoi est-ce qu'il faut que j'apprenne tout ça? »

Expliquer qu'il est important de connaître le fonctionnement de tous les types de corps pour bien les comprendre, se sentir à l'aise et développer de la compassion face à tous les types de corps.

CONCLUSION

Révision

- Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

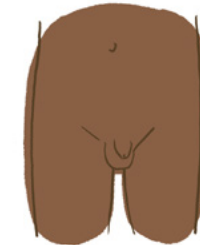
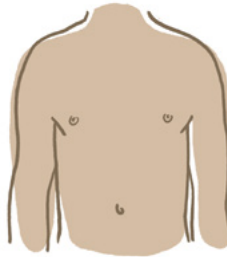
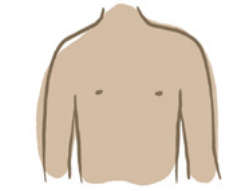
- Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- **Note** : Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Documents à distribuer

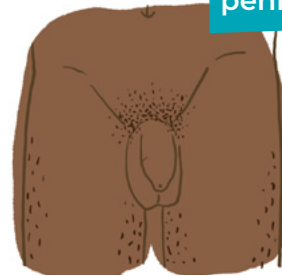
- 55 Changements provoqués par la testostérone
- 56 Hygiène du prépuce
- 57 Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) : organes génitaux externes et internes
- 58 Changements provoqués par les œstrogènes
- 59 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes
- 60 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux internes
- 61 Le cycle menstruel
- 62 Produits d'hygiène menstruelle

Changements provoqués par la testostérone

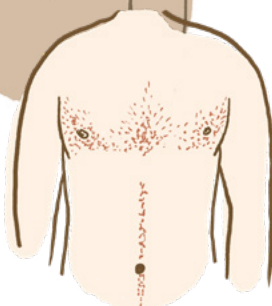
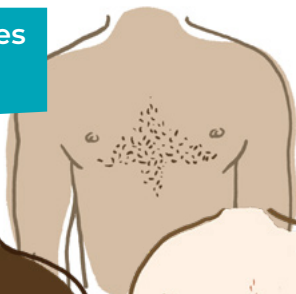
3 ans



Développement du pénis et des testicules



Élargissement des épaules et de la poitrine



18 ans

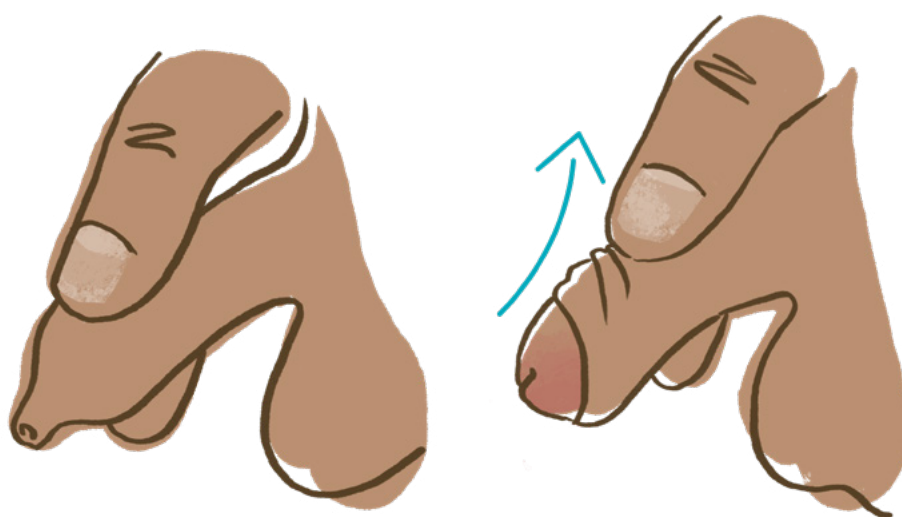
Augmentation du nombre d'érections

Une érection survient lorsque le pénis se remplit de sang et qu'il durcit. Plusieurs choses peuvent provoquer une érection : un toucher, une pensée agréable, la rencontre d'une personne qui nous plaît, une image... ou rien de particulier! Si on a une érection en public, on peut s'asseoir jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

Fait intéressant

À la puberté, il arrive que les personnes qui ont un pénis développent une petite quantité de tissu mammaire. Ce tissu mammaire ne se développera pas au point de devenir des seins. L'exercice physique et une saine alimentation aident au développement des muscles de la poitrine. Porter un sous-vêtement ajusté peut soulager l'inconfort.

Hygiène du prépuce



Smegma

Le smegma est une substance qui contient un lubrifiant naturel qui permet au prépuce de se rétracter.

Hygiène du prépuce

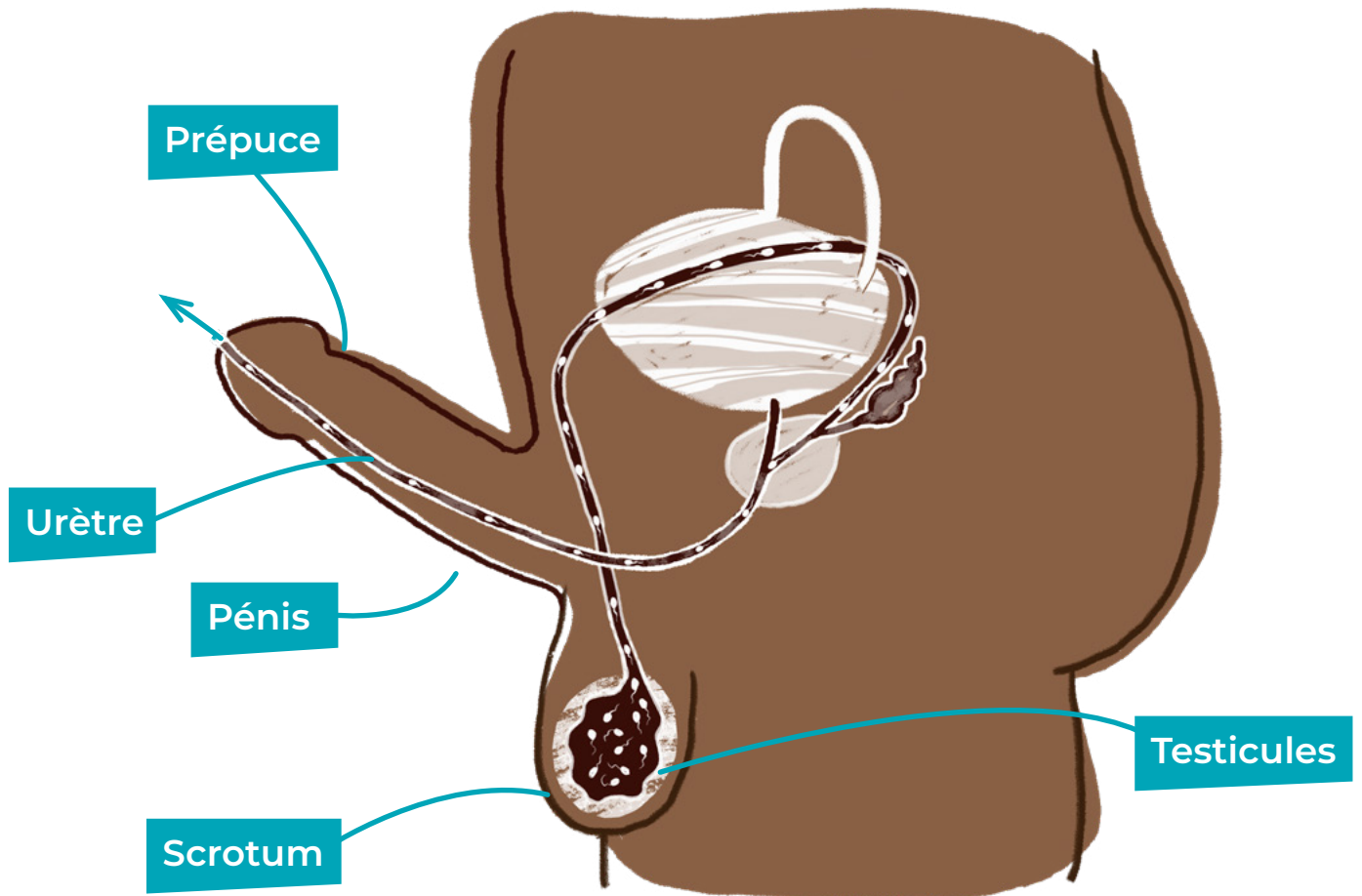
Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment :

1. Dans la douche, faire glisser doucement le prépuce vers l'arrière.
2. Avec un savon doux et de l'eau tiède, laver le gland et le repli intérieur du prépuce.
3. Bien rincer.
4. Après la douche, sécher le gland et replacer le prépuce.

Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis)

Organes génitaux externes et internes



Fait intéressant

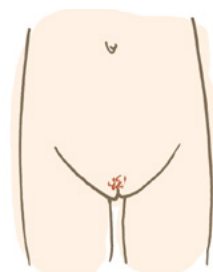
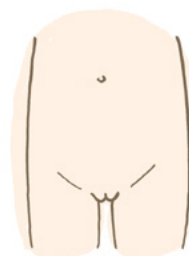
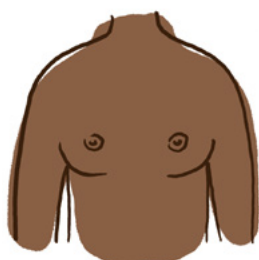
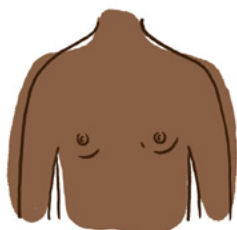
Au moment de l'éjaculation, le muscle qui contrôle la sortie de l'urine de la vessie se contracte, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.

Capacité d'éjaculer

Lorsque les testicules commencent à produire des spermatozoïdes, des éjaculations peuvent avoir lieu. Les spermatozoïdes sortent des testicules, se mêlent au liquide séminal pour former le sperme, qui sort par le bout du pénis.

Changements provoqués par les œstrogènes

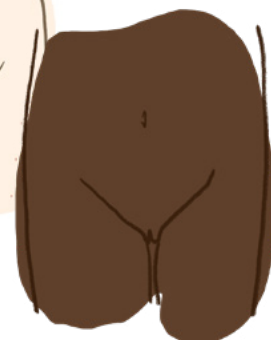
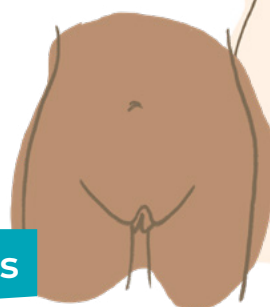
3 ans



Élargissement des hanches

Les hanches s'élargissent pour préparer le corps à porter un enfant, si la personne décide d'en avoir un.

18 ans



Développement des seins

Les seins grossissent et peuvent produire du lait si la personne donne naissance à un enfant. Pendant leur développement, on peut ressentir de la sensibilité et de l'inconfort. Porter un soutien-gorge d'entraînement peut procurer du soulagement.

Développement de la vulve

Les grandes lèvres, les petites lèvres et le clitoris se développent et grossissent.

Production de sécrétions vaginales

Le vagin et le col de l'utérus commencent à sécréter une substance blanchâtre translucide qui aide à nettoyer et à humidifier le vagin. Les sécrétions vaginales sont visibles sur les sous-vêtements. De mauvaises odeurs ou des démangeaisons peuvent être le signe d'une infection nécessitant un traitement médical.

Début du cycle menstruel

Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

Organes génitaux externes

Méat urinaire

Petit orifice par lequel l'urine est évacuée du corps.

Clitoris

Petit organe fait de tissu érectile.

Vulve

Organe génital externe formé des grandes lèvres, des petites lèvres, du clitoris, du méat urinaire et de l'orifice vaginal.

Anus

Ouverture par laquelle les matières fécales sont évacuées.

Orifice vaginal

Ouverture du vagin.

Grandes lèvres

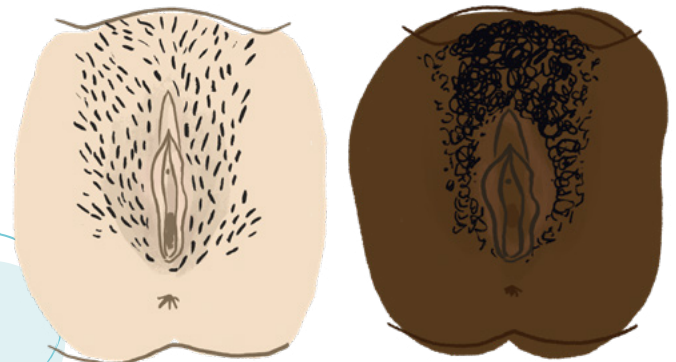
Deux replis de peau épais qui forment les côtés de la vulve.

Petites lèvres

Deux replis de peau situés entre les grandes lèvres.

Conseil santé

À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.



Note : L'apparence de chaque vulve est unique.

Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

Organes génitaux internes

Trompe utérine

Chacun des tubes qui relie l'utérus à un ovaire.

Utérus

Organe creux en forme de poire dans lequel se développent les bébés.

Ovule

Cellule reproductrice féminine.

Vulve

Col de l'utérus

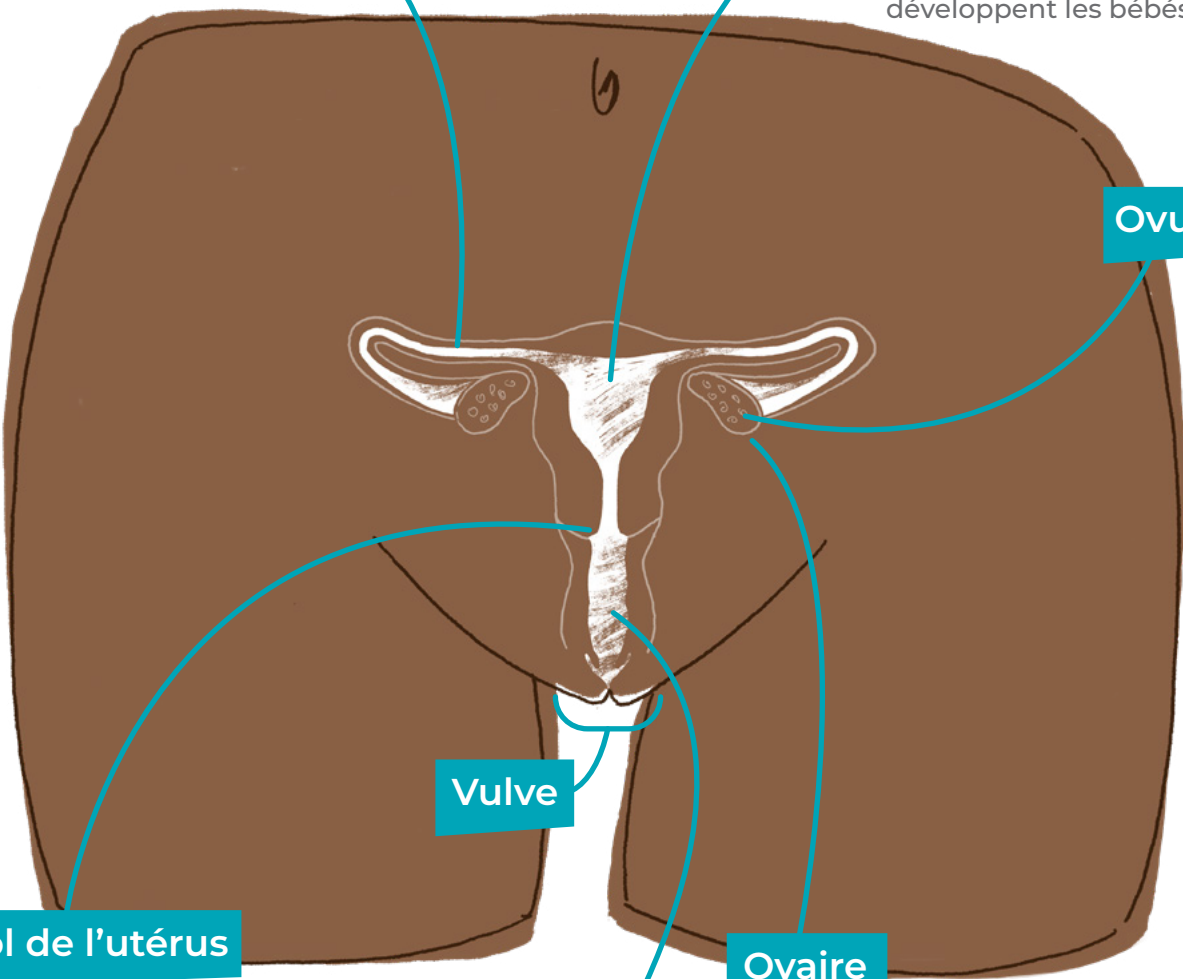
Partie qui relie l'utérus au vagin.

Ovaire

Organes en forme d'amande situés de chaque côté de l'utérus et qui produisent des ovules.

Vagin

Canal musculueux dont l'ouverture est l'orifice vaginal.



Le cycle menstruel

Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi interne de l'utérus se tapisse d'un mélange de sang et de tissus (muqueuse utérine). Si l'ovule est fécondé par un spermatozoïde, il s'implante dans la muqueuse utérine et se développe jusqu'à devenir un bébé.

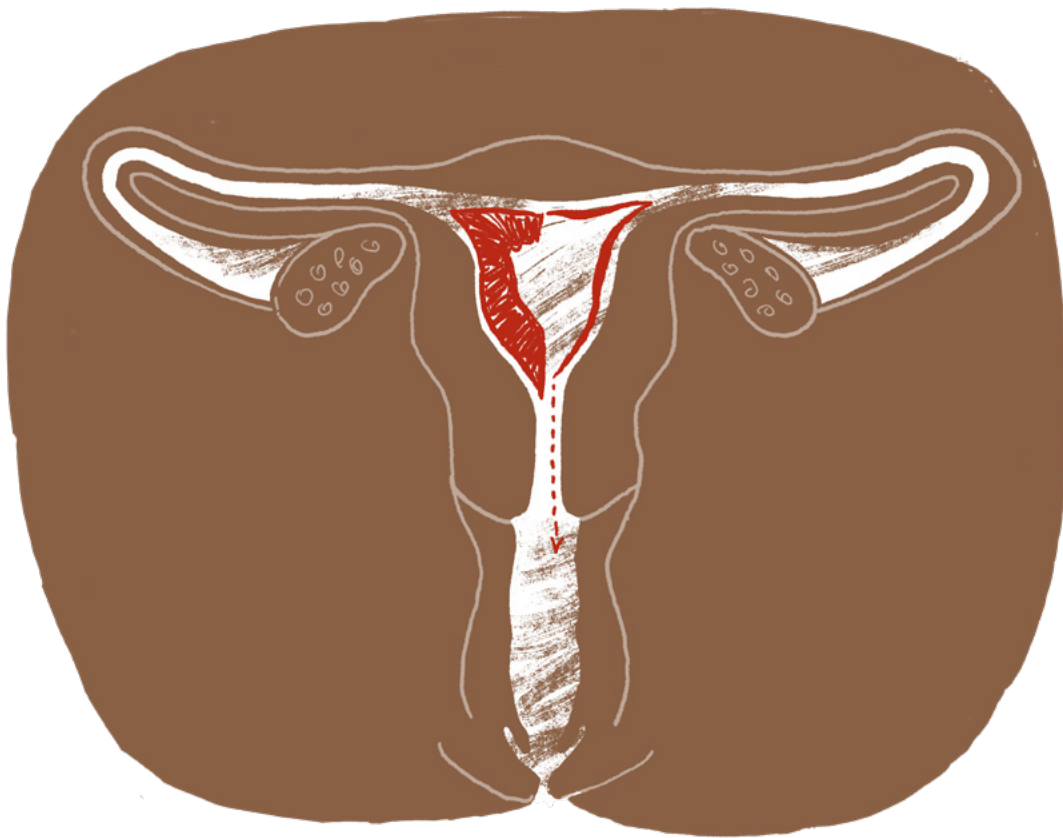
Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dégrade et est évacué avec les pertes menstruelles. C'est ce qu'on appelle les **menstruations** ou les **règles**.

Avant les menstruations

L'intérieur de l'utérus se tapisse d'un épais revêtement fait de tissus et de sang.

Pendant les menstruations

Ce revêtement est éliminé au moment des règles.

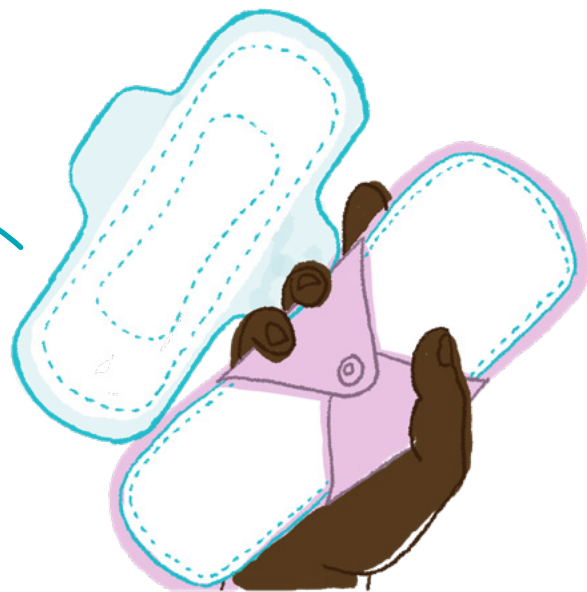


Produits d'hygiène menstruelle

Il existe de nombreux produits d'hygiène menstruelle. En voici quelques exemples.

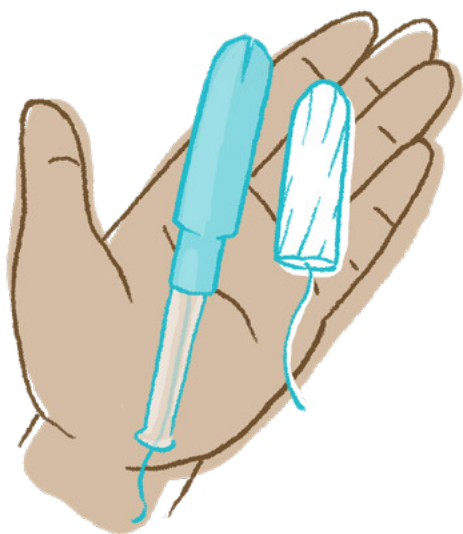
Serviette hygiénique

On la place dans son sous-vêtement. Elle absorbe les pertes menstruelles à leur sortie du vagin. Il existe aussi des serviettes hygiéniques réutilisables, qu'on lave à la machine.



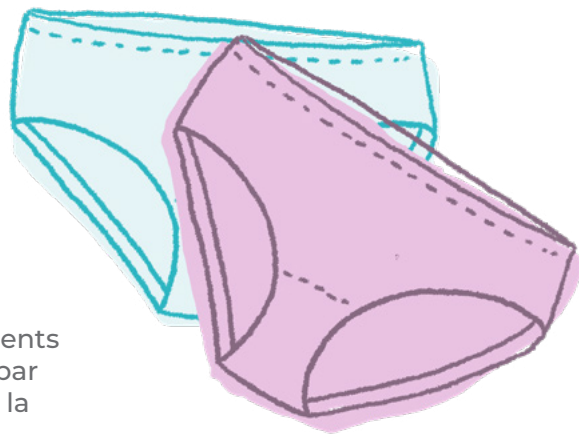
Tampon

On l'insère dans le vagin, où il absorbe les pertes menstruelles. Il faut bien lire les instructions inscrites sur la boîte pour savoir pendant combien de temps le tampon peut être porté en toute sécurité.



Culotte menstruelle

Elle se porte de la même façon que les sous-vêtements normaux. Les pertes menstruelles sont absorbées par le tissu. On la rince et on la lave à la machine, et on la réutilise à chaque cycle.



Leçon 4

La puberté et la reproduction

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental
- ▶ Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle

CONTENU

- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle

OBJECTIF

1. Comprendre le lien qui existe entre la puberté et la reproduction

MATÉRIEL

- ▶ Document à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - La grossesse
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – La puberté et la reproduction

Expliquer

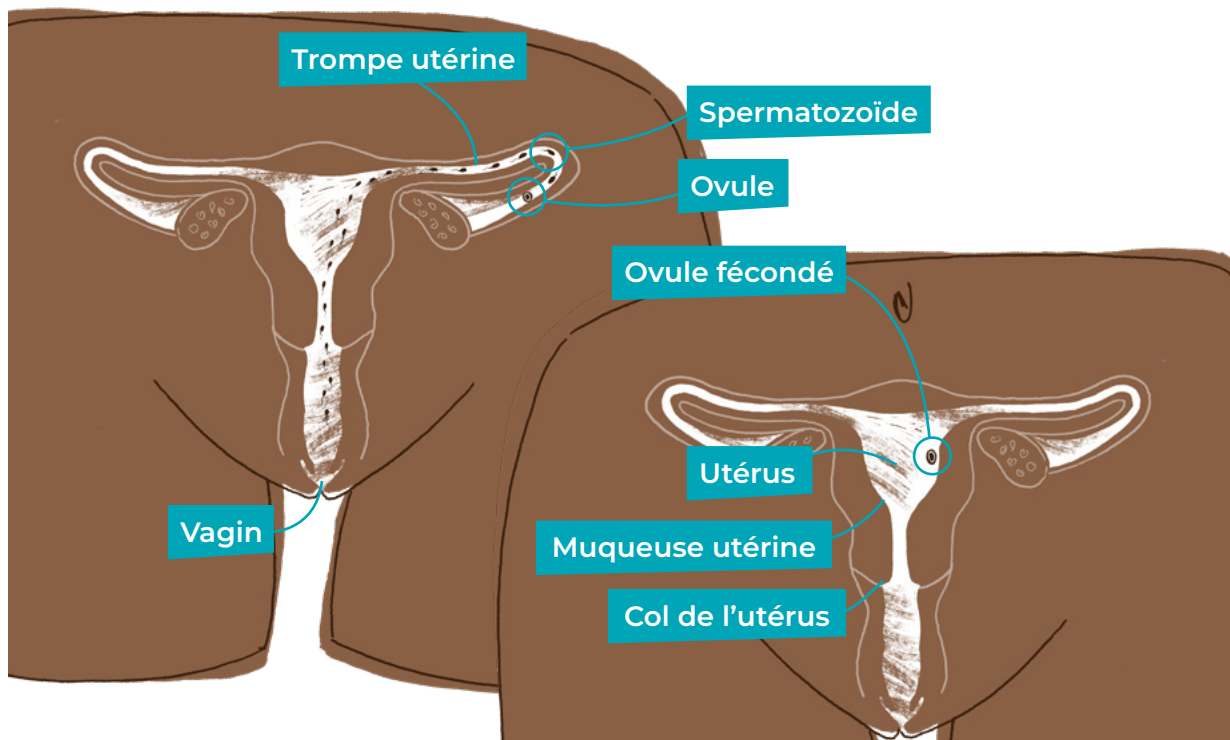
- ▶ Avant la puberté, il est physiquement impossible de concevoir un bébé.
- ▶ Pour concevoir un bébé, il faut que le corps ait commencé à produire des spermatozoïdes ou des ovules.
- ▶ La plupart des enfants trouvent cette idée repoussante parce qu'ils ne sont pas mentalement ni émotionnellement prêts à avoir un bébé.
- ▶ Avoir un bébé est une décision très importante qui doit être prise par des adultes consentants.
- ▶ Même si on est trop jeune pour avoir un bébé, il est important de connaître le fonctionnement du corps humain.

LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Expliquer

- ▶ La **conception** et la **grossesse** surviennent lorsqu'un spermatozoïde féconde un ovule. L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse utérine et se développe : il devient un bébé.
- ▶ Un spermatozoïde peut féconder un ovule lors d'une relation sexuelle vaginale (pénétration du pénis dans le vagin) ou après un traitement de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.
- ▶ La fécondation d'un ovule par un spermatozoïde se fait en quelques étapes.
 1. **Ovulation** : Une fois par mois, un ovaire libère un ovule dans une trompe utérine.
 2. **Relation sexuelle** : Le pénis pénètre dans le vagin et y éjacule le sperme, qui contient des spermatozoïdes. Cette étape peut aussi avoir lieu dans le cadre de traitements de fertilité, qui comprennent la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.
 3. **Fécondation** : Dans la trompe utérine, un spermatozoïde pénètre dans l'ovule.
 4. **Implantation** : L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse utérine. Le fœtus se développe pendant environ neuf mois.
- ▶ Après neuf mois, le bébé est prêt à naître.
- ▶ Le col de l'utérus (la partie qui relie le vagin et l'utérus) se dilate alors de 10 cm pour permettre au bébé de sortir de l'utérus et de naître par le vagin.
- ▶ Parfois, pour différentes raisons, le bébé n'arrive pas à sortir par le vagin. Dans ce cas, un médecin fait une incision dans l'utérus pour aller chercher le bébé. C'est ce qu'on appelle une césarienne.

Note : Voir le document à distribuer qui se trouve à la fin de la leçon.



Fait intéressant

Jumeaux, triplés, quadruplés, quintuplés, etc.

Beaucoup d'élèves ont des questions sur les jumeaux et les grossesses multiples parce qu'on dit souvent que, pour qu'il y ait une grossesse, il faut un seul ovule et un seul spermatozoïde. Les vrais jumeaux (jumeaux identiques) sont conçus lorsqu'un ovule fécondé se sépare en deux et se développe en deux bébés qui ont exactement les mêmes gènes. Les faux jumeaux (non identiques) sont conçus lorsque deux spermatozoïdes différents fécondent deux ovules différents et que deux bébés à l'apparence différente se développent.

C'est plus compliqué quand on parle de triplés ou de grossesses multiples, qui sont parfois le résultat de traitements de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.

CONCLUSION

Révision

- Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

- Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Document à distribuer

68 La grossesse

La grossesse

Il y a grossesse lorsqu'un ovule fécondé par un spermatozoïde s'implante dans la muqueuse utérine et se développe jusqu'à devenir un bébé. Un spermatozoïde peut féconder un ovule lors d'une relation sexuelle avec pénétration vaginale ou après un traitement de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.

Étape 1 – Ovulation

Une fois par mois, un ovaire libère un ovule dans une trompe utérine.

Étape 2 – Relation sexuelle ou traitement de fertilité

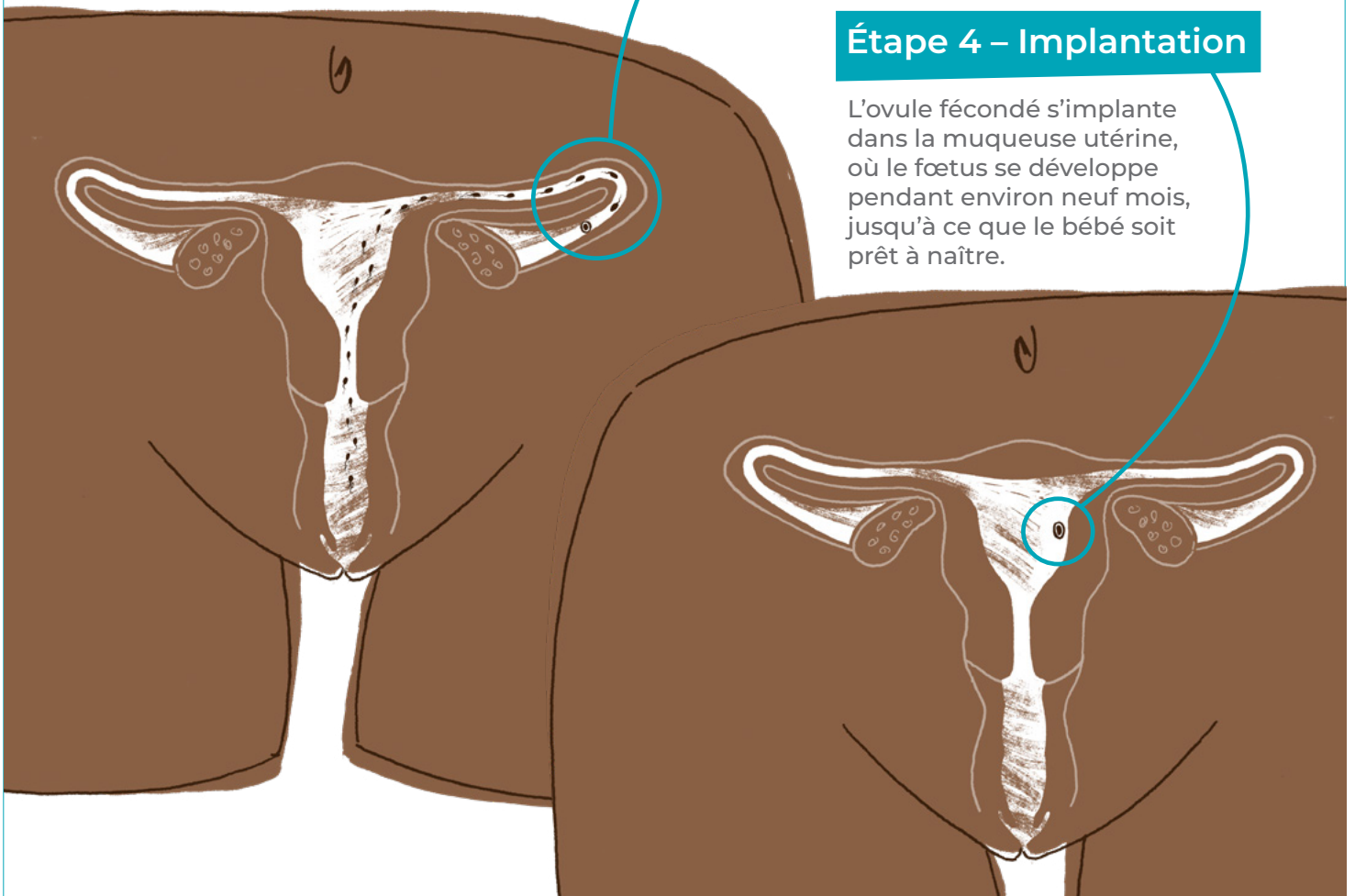
Lors d'une relation sexuelle avec pénétration vaginale, le sperme, qui contient les spermatozoïdes, est éjaculé par le pénis.

Étape 3 – Fécondation

Dans une trompe utérine, un spermatozoïde pénètre dans l'ovule.

Étape 4 – Implantation

L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse utérine, où le fœtus se développe pendant environ neuf mois, jusqu'à ce que le bébé soit prêt à naître.



Leçon 5

Infections transmissibles sexuellement (ITS)

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- ▶ Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation
- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations

Bien-être mental

- ▶ Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- ▶ Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

CONTENU

- ▶ Les pratiques qui réduisent le risque de contracter des infections sexuellement transmissibles et des maladies transmissibles pouvant entraîner la mort
- ▶ Les sources d'information sur la santé
- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- ▶ L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations
- ▶ Les facteurs qui influencent l'identité individuelle, y compris l'identité sexuelle, le genre, les valeurs et les croyances

OBJECTIFS

1. Comprendre ce que sont les virus et les bactéries ainsi que de leur mode de propagation
2. Comprendre le lien entre les virus et les bactéries et les infections transmissibles sexuellement
3. Connaître les moyens de réduire la propagation des virus et des bactéries

Note : Chaque objectif peut faire l'objet d'une activité distincte.

Conseil pratique

Cette leçon ne doit être enseignée qu'une fois que les élèves comprennent bien les notions de puberté et de reproduction.

Au besoin, enseigner à nouveau la leçon sur la puberté et la reproduction à l'intention des élèves de la 4^e à la 7^e année.

MATÉRIEL

- Papillons adhésifs amovibles (« Post-It »)
- Gants de latex
- Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites
- Facultatif : Peluches de bactéries, de virus et de parasites transmissibles sexuellement (giantmicrobes.com)

RAISON D'ÊTRE

- La plupart des élèves de cet âge n'ont pas de relations sexuelles, mais sont tout de même exposés à de l'information sur les infections transmissibles sexuellement (ITS) par l'entremise des médias et d'Internet. Or, entendre parler des ITS sans comprendre de quoi il s'agit peut susciter chez les élèves des craintes ou des préjugés qui pourraient générer de l'anxiété quant au dépistage ou aux traitements lorsqu'ils commenceront à avoir des relations sexuelles.
- Enseigner aux élèves dès leur jeune âge ce que sont les ITS, leur mode de propagation et la façon de les prévenir et de les traiter atténue la confusion, normalise la santé sexuelle et favorise l'acquisition de comportements de protection avant les premières relations sexuelles.

Objectif 1 – Les virus, les bactéries et la transmission

Expliquer

- ▶ Les **virus** et les **bactéries** sont des micro-organismes qui peuvent nous rendre malades.
- ▶ Faire deux colonnes au tableau : une pour les virus et une pour les bactéries.

Demander

- ▶ Qui a déjà eu la varicelle? Qui a déjà eu la grippe? Inscrive **varicelle** et **grippe** dans la colonne des virus.
- ▶ Qui a déjà eu une pharyngite causée par un streptocoque? Qui a déjà eu une conjonctivite? Inscrive **pharyngite** et **conjonctivite** dans la colonne des bactéries.

Expliquer

- ▶ Les virus et les bactéries se transmettent d'une personne à une autre, souvent par l'intermédiaire d'un contact ordinaire (ex. on inspire un virus présent dans l'air après qu'une personne a éternué ou toussé ou on ingère un virus présent sur ses mains ou sur les ustensiles quand on mange ou partage une boisson ou de la nourriture).
- ▶ Lorsqu'un **virus** pénètre dans notre organisme, le **système immunitaire** fait tout pour s'en débarrasser. Le corps aussi réagit à l'agression : éternuements, toux, fièvre. Le système immunitaire finit par trouver le moyen de détruire le virus. Si ce virus tente à nouveau d'infecter le corps, il a moins de chances de réussir, car le corps sait comment le combattre. On peut parfois prendre des médicaments antiviraux pour aider notre organisme à neutraliser le virus.
- ▶ Si ce sont des **bactéries** qui infectent l'organisme, il faut prendre des **antibiotiques** pour les éliminer. Si les mêmes bactéries infectent de nouveau l'organisme, il faut reprendre des antibiotiques.
- ▶ La **vaccination** aide à prévenir l'infection par certains virus et certaines bactéries.
- ▶ Un **vaccin** est une sorte de médicament qui empêche de tomber malade. Il aide l'organisme à combattre certains virus et bactéries. Les vaccins contre les virus sont plus nombreux que les vaccins contre les bactéries.

Activité

Expliquer

- ▶ Jouons à un jeu pour apprendre comment les virus et les bactéries se propagent.

Directives

1. Distribuer des papillons autocollants (un par personne, élève ou enseignante ou enseignant).
2. Donner des gants à quelques élèves.
3. Dire à quelques élèves que leur tâche est d'observer l'activité.
4. Demander aux élèves restants de circuler et de taper dans la main d'au moins cinq autres personnes et de noter le nom de ces personnes, puis de s'asseoir lorsqu'ils ont terminé.

Expliquer

- ▶ L'enseignante ou l'enseignant a le **virus**.
- ▶ Les personnes qui vous ont tapé dans la main ont attrapé le virus, sauf si elles portaient un gant.
- ▶ Les personnes qui ont reçu une tape dans la main sont également infectées par le virus.
- ▶ Il se pourrait même que le virus se soit propagé dans toute la classe si tout le monde a tapé dans la main d'une personne infectée.
- ▶ Les personnes qui portaient des gants ou qui ont seulement observé l'activité n'ont pas été infectées par le virus.
- ▶ Cette activité renforce l'idée que des virus et des bactéries invisibles circulent et se propagent de différentes façons, comme par les éternuements, la toux ou les contacts physiques.

Objectif 2 – Les virus, les bactéries et les infections transmissibles sexuellement (ITS)

Demander

- ▶ Quel est le lien entre les virus et les bactéries et les ITS?

Expliquer

- ▶ Les **infections transmissibles sexuellement**, qu'on appelle aussi **ITS**, sont causées par des virus, des bactéries ou des parasites qui sont transmis lors des relations sexuelles.
- ▶ Bien que les ITS s'apparentent à d'autres infections courantes, les gens hésitent souvent à passer un test de dépistage et à se faire traiter parce qu'ils ont peur d'être jugés ou qu'ils ressentent de la honte.
- ▶ Les ITS se transmettent par un contact de peau à peau ou de liquide corporel à liquide corporel avec une personne infectée.

Liquides corporels pouvant transmettre une ITS

- ▶ Sang
- ▶ Sperme
- ▶ Sécrétions vaginales

Parties du corps par lesquelles une ITS peut se transmettre

- ▶ Bouche
- ▶ Parties génitales
- ▶ Anus

Objectif 3 – Réduire la propagation des virus et des bactéries

Expliquer

- ▶ Les leçons enseignées au secondaire traitent des ITS beaucoup plus en profondeur. Pour l'instant, il est important de connaître les mesures qu'une personne peut prendre pour éviter leur **propagation**. En voici quelques exemples :
 1. Ne pas avoir de relations sexuelles (pratiquer l'**abstinence**).
 2. Utiliser un **condom**. Un condom est une gaine qu'on met sur le pénis. Il forme une barrière protectrice et prévient la transmission des ITS en empêchant tout contact cutané ou tout échange de liquides corporels.
 3. **Passer un test de dépistage** des ITS quand on commence à avoir des relations sexuelles.
 4. **Suivre un traitement** pour soigner une ITS, au besoin.
- ▶ Beaucoup de préjugés entourent les ITS et, parce que les symptômes ne se manifestent pas souvent, bien des personnes infectées par une ITS ne savent pas qu'elles le sont.
- ▶ Si elles ne sont pas traitées, les ITS peuvent avoir des conséquences à long terme sur la santé. Une personne infectée peut aussi transmettre une ITS à sa ou à son partenaire sans même le savoir.
- ▶ Le dépistage d'une ITS est facile et rapide. Selon l'ITS qu'on cherche à diagnostiquer, on utilisera un échantillon de sang ou d'urine, un prélèvement de cellules ou un examen visuel. Si une ITS est dépistée, un traitement peut être prescrit par la clinique de dépistage. Plusieurs ITS se traitent rapidement par une prise d'antibiotiques. D'autres peuvent être soignées à l'aide de médicaments antiviraux.

Souvent, une personne qui a une ITS n'a aucun symptôme. Le test de dépistage est la seule façon de savoir si on est infecté.

Expliquer

- ▶ Au Yukon, plusieurs cliniques et centres de santé offrent le dépistage des ITS. Il suffit d'appeler son prestataire de soins de santé pour prendre rendez-vous. Consulter la liste ci-dessous.
 - **À Whitehorse**
 - Centre de lutte contre les maladies transmissibles : 4 Hospital Road (867-667-8323)
 - Clinique yukonnaise de santé sexuelle : 406, rue Lambert (867-393-6635)
 - Médecin de famille
 - **Note** : Les coordonnées des centres de santé régionaux sont fournies à la page suivante.

- **Centres de santé**

- Beaver Creek : mille 1202, route de l'Alaska (867-862-4444)
- Carcross : 1952, avenue Tagish (867-821-4444)
- Carmacks : 106 River Drive (867-863-4444)
- Dawson : 501, 6^e Avenue (867-993-4300)
- Destruction Bay : mille 1083, route de l'Alaska (867-841-4444)
- Faro : 111, avenue Bell (867-994-4444)
- Haines Junction : 131, rue Bates (867-634-4444)
- Mayo : 21, rue Centre (867 996-4444)
- Old Crow : bâtiment 200 (867-966 4444)
- Pelly Crossing : kilomètre 464, route du Klondike Nord (867-537-4444)
- Ross River : 14, rue Kulan (867-969-4444)
- Teslin : 27, avenue Johnstone (867-390-4444)
- Watson Lake : 801 Ravenhill Drive (867-536-5255)

CONCLUSION

Révision

- Au cours de cette leçon, nous avons parlé de trois choses :
1. Les virus et les bactéries, et leur propagation.
 2. La relation entre les virus, les bactéries et les infections transmissibles sexuellement.
 3. Les moyens de réduire la propagation des virus et des bactéries.

Questions anonymes

- Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Leçon 6

Les modes de vie sain et malsain, et prendre soin de soi¹⁶

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Mode de vie sain et actif

- ▶ Relever des facteurs qui encouragent à faire des choix sains et expliquer leurs effets possibles sur la santé
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres

CONTENU

- ▶ Les facteurs qui influencent les choix alimentaires

OBJECTIFS

1. Explorer les concepts de modes de vie sain et malsain
2. Explorer les stratégies pour prendre soin de soi

MATÉRIEL

- ▶ Six papillons autocollants par élève
- ▶ Quatre feuilles de papier construction par élève
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

¹⁶ Action Canada pour la santé & les droits sexuels (2017). *Au-delà de l'essentiel* (3^e ed.) Ressource pour les personnes enseignantes, à propos de la sexualité et de la santé sexuelle.

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – Les modes de vie sain et malsain

Expliquer

- ▶ La **santé** est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité¹⁷.
- ▶ Les médias donnent souvent une image très différente des personnes et des comportements sains. On y voit par exemple des personnes grandes, extrêmement minces, très musclées, populaires, qui vapotent, boivent et font la fête.
- ▶ Ces images de la santé sont souvent inatteignables (par exemple, être plus grand), ou requièrent des mesures **malsaines** pour être atteintes (par exemple, suivre un régime-choc, faire de l'exercice de façon excessive, se faire de « faux » amis, se transformer pour s'intégrer, vapoter ou consommer de l'alcool).
- ▶ Être capable de discerner les options saines des options malsaines en matière de mode de vie et de beauté est un élément important des soins personnels et de l'acceptation de soi.
- ▶ **Prendre soin de soi** va au-delà de la satisfaction de ses besoins de base.
- ▶ Prendre soin de soi est essentiel pour faire face aux pressions subies pour atteindre des normes de beauté irréalistes.

¹⁷ Organisation mondiale de la Santé (2021).

Activité

Remue-méninges

- ▶ Inscrire « sain » d'un côté du tableau et « malsain » de l'autre.
- ▶ Distribuer six papillons autocollants à chaque élève.
- ▶ Demander aux élèves d'écrire les premiers mots qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils pensent au mot « sain ».
- ▶ Demander aux élèves d'écrire les premiers mots qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils pensent au mot « malsain ».
- ▶ Si nécessaire, pour aider les élèves, leur poser des questions comme :
 - Qu'est-ce que vous voyez lorsque vous entendez ces mots?
 - Qu'est-ce que vous ressentez lorsque vous entendez ces mots?
 - Qu'est-ce que vous goûtez lorsque vous entendez ces mots?
 - Qu'est-ce que vous sentez lorsque vous entendez ces mots?
 - Qu'est-ce que vous entendez lorsque vous entendez ces mots?
- ▶ Demander aux élèves de placer leurs papillons autocollants sous « sain » ou « malsain ». Ils peuvent les placer entre les deux catégories en cas d'hésitation.

Mettre en commun

- ▶ Demander aux élèves qui le veulent de faire part à la classe de leurs réflexions, basées sur les questions ci-dessous, à propos d'un de leurs papillons autocollants.
 - Pourquoi as-tu placé le mot dans cette catégorie?
 - Quelle information a influencé ta décision?
- ▶ Une fois que les élèves ont fait part de leurs réflexions, poser les questions ci-dessous à la classe.
 - Examinez tous les mots de la colonne « sain ». Est-ce qu'ils s'appliquent aux personnes très minces? Est-ce qu'ils s'appliquent aux personnes obèses? Pourquoi?
 - Examinez tous les mots de la colonne « malsain ». Est-ce qu'ils s'appliquent aux personnes très minces? Est-ce qu'ils s'appliquent aux personnes obèses? Pourquoi?
- ▶ **Note :** Il est important d'expliquer que de nombreuses personnes sont naturellement minces, tandis que d'autres sont naturellement plus corpulentes. Le problème se pose lorsqu'on prend des mesures extrêmes pour obtenir un certain type de corps.

Expliquer

- ▶ Il est souvent difficile de déterminer si une personne a un mode de vie sain ou non. Tout n'est pas « noir ou blanc ».
- ▶ Chacun a un profil de santé unique influencé par différents facteurs génétiques, sociaux, psychologiques, émotionnels, économiques, politiques, environnementaux, etc.
- ▶ La forme du corps n'est pas un indicateur de l'état de santé d'une personne.
- ▶ On ne peut pas savoir si quelqu'un est en bonne ou en mauvaise santé uniquement en se fiant à son apparence physique.
- ▶ Lorsque leur corps change à la puberté et à l'adolescence, de nombreuses personnes se sentent gênées ou insatisfaites de leur apparence.
- ▶ Prendre soin de soi est un excellent moyen d'améliorer son image corporelle et de se sentir mieux dans sa peau.

Objectif 2 – Les stratégies pour prendre soin de soi

Expliquer

- ▶ **Prendre soin de soi** va au-delà de la satisfaction des besoins de base.
- ▶ Chaque personne prend soin d'elle-même à sa façon.
- ▶ Prendre soin de soi, c'est trouver des pratiques qui sont pour nous une source d'affirmation et de réconfort.
- ▶ Pour prendre soin de soi, on peut choisir de lire tous les soirs, d'écrire son journal, de faire du sport, d'apprendre à jouer d'un instrument de musique, etc.
- ▶ Quelles que soient les stratégies choisies, en général :
 - elles ne dépendent pas de quelqu'un d'autre;
 - elles sont une façon de s'affirmer et d'exprimer de l'amour, de la compréhension et de la bienveillance à l'égard de tout ce qu'on est.

Activité

Faire un remue-méninges

- ▶ Expliquer que le fait d'apprendre à s'aimer est un élément important du prendre soin de soi.
- ▶ Écrire le mot « amour » au tableau et demander aux élèves de dire à quoi ils pensent lorsqu'ils entendent ce mot.
- ▶ Écrire leurs réponses au tableau.
- ▶ Écrire l'expression « prendre soin » au tableau et demander aux élèves de dire à quoi ils pensent lorsqu'ils entendent ce mot.
- ▶ Écrire leurs réponses au tableau.

Écrire

- ▶ Demander aux élèves de s'inspirer des mots inscrits au tableau pour s'écrire à eux-mêmes une lettre pleine d'amour et de bienveillance.

Note : Il s'agit d'une activité personnelle; les élèves n'ont pas à faire part de leur lettre aux autres.

Retour sur l'activité

- ▶ Poser aux élèves les questions suivantes :
 - Qu'est-ce qui vous a surpris dans cette activité?
 - Qu'avez-vous trouvé difficile dans cette activité?
 - Qu'avez-vous trouvé encourageant ou stimulant dans cette activité?

Expliquer

- ▶ Expliquer que les stratégies pour prendre soin de soi peuvent être classées en quatre catégories :
 1. Prendre soin de son corps.
 2. Prendre soin de sa tête.
 3. Prendre soin de son cœur.
 4. Prendre soin de son esprit.
- ▶ Il est important de trouver différentes façons de prendre soin de chaque aspect de soi.
- ▶ Donner à chaque élève quatre morceaux de papier construction et leur demander d'y inscrire le nom de chaque catégorie.

- ▶ Demander aux élèves de réfléchir à une stratégie qu'ils pourraient utiliser ou qu'ils utilisent déjà pour prendre soin de leur corps, de leur tête, de leur cœur ou de leur esprit, et de la représenter sous forme d'affiche. L'exercice physique, la méditation, le dessin et la lecture sont quelques exemples de stratégies.
 - ▶ Sur leur affiche, les élèves peuvent faire un dessin ou écrire du texte.
 - ▶ Insister sur le fait que l'objectif n'est pas de convaincre d'autres personnes d'adopter ces stratégies. Il s'agit de créer une affiche qui leur permet de se sentir reconnus, une affiche qu'ils auraient envie d'afficher au mur de leur chambre pour se rappeler les stratégies qui leur conviennent.
-

CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- ▶ **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Leçon 7

Développer une saine image de soi¹⁸

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Mode de vie sain et actif

- ▶ Relever des facteurs qui encouragent à faire des choix sains et expliquer leurs effets possibles sur la santé
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres

CONTENU

- ▶ Les facteurs qui influencent les choix alimentaires

OBJECTIFS

1. Comprendre ce qu'est l'image de soi
2. Connaître des stratégies d'acceptation de soi

MATÉRIEL

- ▶ Une feuille de papier par élève, de la grandeur de leur corps
- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - L'image de soi
 - Changement de perspective
 - Mon masque
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

¹⁸ Action Canada pour la santé & les droits sexuels (2017). *Au-delà de l'essentiel* (3^e ed.) Ressource pour les personnes enseignantes, à propos de la sexualité et de la santé sexuelle.

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – L'image de soi

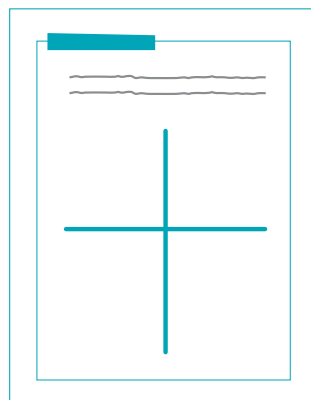
Expliquer

- ▶ L'**image de soi** fait référence à la façon dont on se perçoit (croyances, perception et évaluation).
- ▶ L'image de soi englobe l'estime de soi et la valeur de soi.
- ▶ L'image de soi est influencée par la famille, les pairs, la communauté, les médias et la culture.
- ▶ L'image de soi est également influencée par l'expérience de la stigmatisation et de la discrimination.

Activité

Expliquer

- ▶ **Étape 1**
 - Distribuer le document *L'image de soi* et demander aux élèves de remplir les quatre cases.
 - Demander aux élèves d'inscrire au moins trois réponses dans chaque case.
 - Pour aider les élèves, poser les questions suivantes :
 - Comment ce qui se passe autour de vous influence-t-il la façon dont vous vous percevez?
 - Quel est votre discours intérieur (qu'est-ce que vous vous dites) et comment ce discours influence-t-il la vision que vous avez de vous-mêmes et la valeur que vous vous accordez?
- ▶ **Étape 2**
 - Distribuer aux élèves des feuilles de papier de la grandeur de leur corps.
 - Dire aux élèves de demander à une ou un partenaire de tracer le contour de leur corps sur la feuille de papier.
 - Demander ensuite aux élèves d'utiliser la silhouette de leur corps pour représenter visuellement ce qu'ils ont écrit dans les quatre cases. Ils peuvent dessiner chaque case où ils le souhaitent sur leur silhouette.
- ▶ **Étape 3**
 - Poser les questions suivantes pour faire le bilan de l'activité.
 - Qu'est-ce que vous avez ressenti pendant l'activité?
 - L'activité a-t-elle changé la perception que vous avez de vous-mêmes?
 - L'activité vous a-t-elle permis de comprendre comment vos expériences personnelles influencent la façon dont vous vous percevez?



Objectif 2 – Le changement de perspective et l'acceptation de soi

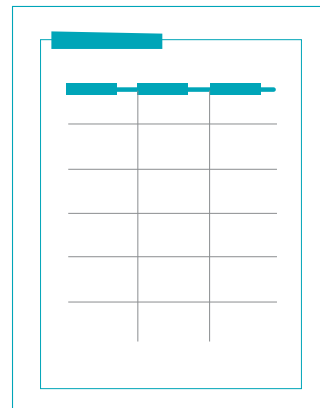
Expliquer

- ▶ Il y a des choses que l'on apprécie facilement chez soi et d'autres moins. Par exemple :
 - ses capacités;
 - ses valeurs;
 - sa personnalité;
 - ses réalisations;
 - son apparence.
- ▶ Notre **perspective** est notre point de vue et notre compréhension d'une situation. Même si certains facteurs ne peuvent pas changer, on peut changer notre façon de vivre les choses en changeant notre perspective. Voici quelques exemples :
 - Un verre peut être à moitié vide ou à moitié plein.
 - Les échecs peuvent être vus comme des situations sans issue ou comme des occasions d'apprentissage.
 - Nos différences d'apparence peuvent être vues comme des éléments qui nous isolent ou comme des éléments qui nous rendent uniques et qui nous sont propres.
 - Les jours de pluie peuvent changer nos plans, mais ils peuvent être bénéfiques pour les jardins, les cultures, etc.

Activité 1

Expliquer

- ▶ Diviser la classe en petits groupes.
- ▶ Distribuer le document *Changement de perspective*.
- ▶ **Étape 1** – Demander qu'une personne de chaque groupe propose une activité à faire en groupe et qu'elle inscrive cette activité sur leur document. Voici quelques exemples d'activités :
 - Faire un gâteau.
 - Faire une randonnée en montagne.
- ▶ **Étape 2** – En groupe, trouver des obstacles à la réalisation de l'activité et noter ces obstacles sur le document. Voici des exemples :
 - Nous n'avons pas de farine pour faire un gâteau.
 - Les montagnes sont trop loin.
- ▶ **Étape 3** – En groupe, reformuler les obstacles à la réalisation de l'activité sous la forme de questions commençant par « Comment faire pour... »
Par exemple :
 - Comment faire pour trouver de la farine pour faire un gâteau?
 - Comment faire pour se rendre dans ces montagnes si lointaines?
- ▶ Que présume la première façon de penser? En parler en groupe.
 - Réponse : Il n'y a pas de solution.
- ▶ Que présume la deuxième façon de penser? En parler en groupe.
 - Réponse : On peut trouver une solution.
- ▶ Demander aux élèves d'appliquer le concept de changement de perspective aux exemples suivants.
 - Je n'irai pas à l'école aujourd'hui parce que mon acné me gêne trop.
 - Changement de perspective :
 - » Comment faire pour me sentir moins gêné par mon acné?
 - » Comment faire pour me concentrer sur les aspects de ma personne qui me donnent confiance en moi?

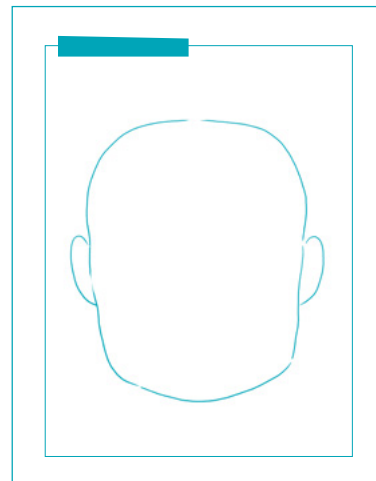


- Je ne veux pas aller à l'école parce que je me suis disputé avec une amie.
 - Changement de perspective :
 - » Comment faire pour me réconcilier avec mon amie?
- Je déteste les fins de semaine parce que je suis toujours seule.
 - Changement de perspective :
 - » Quelles activités pourrais-je faire en solo?
 - » À quels groupes pourrais-je me joindre pour me sentir en contact avec les autres?
- J'envie tellement les nouveaux vêtements de mes amis que je ne vais pas leur parler aujourd'hui.
 - Changement de perspective :
 - » Comment est-ce que je peux faire pour apprécier les vêtements que j'ai?
 - » Comment puis-je économiser de l'argent pour acheter de nouveaux vêtements?
- J'ai reçu un très mauvais bulletin. J'ai vraiment honte.
 - Changement de perspective :
 - » Est-ce qu'un tuteur pourrait m'aider à améliorer mes notes?
 - » Comment est-ce que je peux éprouver de la bienveillance envers moi-même?

Activité 2

Expliquer

- ▶ Distribuer aux élèves le document *Mon masque*.
- ▶ Demander aux élèves d'écrire ou de dessiner, sur le devant du masque, les qualités, les valeurs et les facettes de leur personnalité qu'ils montrent aux autres.
- ▶ Demander aux élèves d'écrire ou de dessiner, à l'endos du masque, les qualités, les valeurs et les facettes de leur personnalité qu'ils ne montrent à personne.
- ▶ **Note :** Permettre aux élèves de ne pas montrer leur masque aux autres.



Discuter

- ▶ Demander aux élèves de réfléchir aux questions ci-dessous.
 - Qu'est-ce qui détermine ce qu'une personne montre aux autres et ce qu'elle ne montre pas?
 - Sentiment d'embarras, de honte ou de gêne
 - Expériences de racisme ou de discrimination
 - Sentiment d'insécurité
 - Que ressentiriez-vous si votre extérieur (ce que vous montrez aux autres) était totalement différent de votre intérieur?
 - Inauthentique
 - Sur mes gardes
 - Isolement
 - Que pourriez-vous ressentir si vous montriez votre vraie nature aux autres?
 - Soulagement
 - Confiance accrue
 - Joie
 - Que vous faut-il pour ressentir suffisamment d'assurance pour montrer davantage votre « face cachée » aux autres?
 - Avoir un entourage bienveillant.
 - Être dans un groupe-classe inclusif et accueillant.

Expliquer

- ▶ On peut changer bien des choses; il y a par contre bien des choses qu'on ne peut pas changer.
- ▶ Notre **perspective** est l'une des choses que nous pouvons changer.
- ▶ Se demander « Comment faire pour... » permet d'adopter un état d'esprit proactif et créatif.
- ▶ Tout le monde porte un « masque ». La peur, la honte et l'insécurité (créées par des personnes ou un système) nous empêchent souvent de nous montrer sous notre vrai jour.
- ▶ Lorsque notre moi intérieur correspond à notre moi extérieur, on éprouve un sentiment de paix, de liberté, de confiance et d'appartenance.
- ▶ L'**acceptation de soi** joue un grand rôle pour commencer à montrer davantage sa « face cachée » aux autres.

CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- ▶ **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Documents à distribuer

92 L'image de soi

93 Changement de perspective

94 Mon masque

L'image de soi

L'image de soi fait référence à la façon dont on se perçoit (croyances, perception et évaluation).

Inscris trois réponses dans chaque case.

Je me vois comme...

J'ai de la valeur parce que...

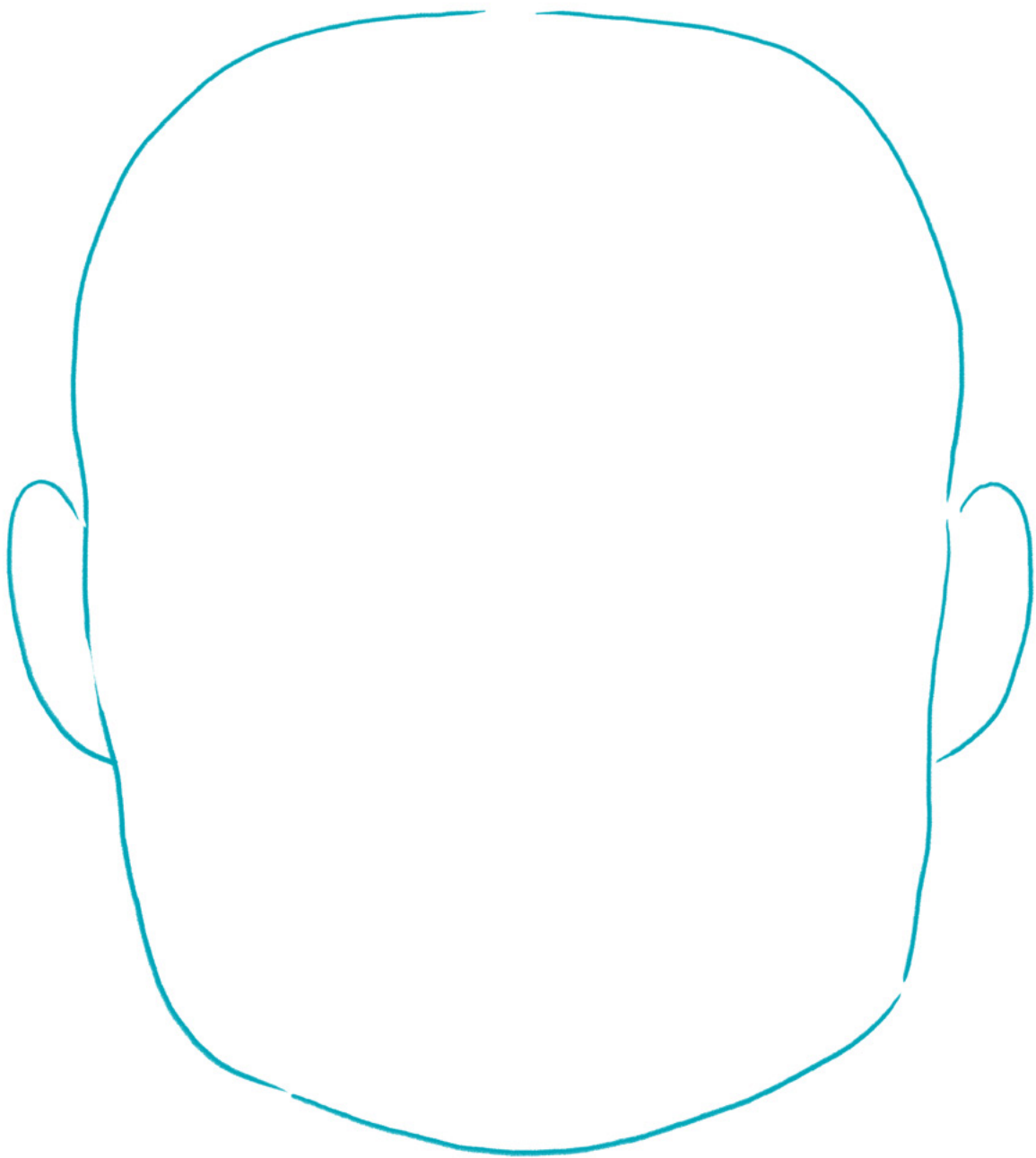
Voici des expériences qui font de moi ce que je suis :

J'aspire à être...

Changement de perspective

Activité	Obstacles à la réalisation de l'activité	Changement de perspective
Exemple : Faire un gâteau.	Pas de farine.	Comment faire pour trouver de la farine?
Exemple : Faire une randonnée en montagne.	Les montagnes sont trop loin et nous n'avons pas de permis de conduire.	Comment faire pour se rendre à la montagne?

Mon masque



Leçon 8

L'identité de genre, l'orientation sexuelle et le sexe biologique (à la naissance)

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation

Bien-être mental

- ▶ Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

OBJECTIF

1. Comprendre les différences entre le genre, l'identité de genre, l'expression de genre, l'orientation sexuelle et le sexe biologique (à la naissance)

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - La personne gengenre
 - Genres et pronoms
 - Sexe biologique (à la naissance)
 - Le parapluie Queer
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

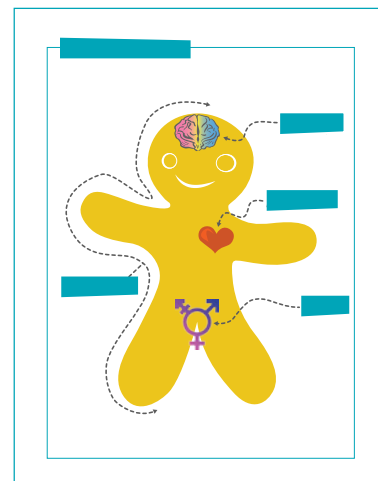
Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – Le genre, l'identité de genre, l'expression de genre, l'orientation sexuelle et le sexe biologique (à la naissance)¹⁹

Expliquer

- ▶ Dans cette leçon, nous allons parler d'identité de genre, d'expression de genre, d'orientation sexuelle et de sexe biologique (sexe à la naissance).
- ▶ L'objectif de la leçon est d'apprendre et de comprendre, d'accueillir et d'accepter toutes les personnes, quel que soit leur genre.
- ▶ L'acceptation et la compréhension permettent de construire ensemble un milieu scolaire sain, heureux et sûr.
- ▶ Distribuer le document *La personne gingembre*.
- ▶ Expliquer que l'illustration facilitera la compréhension de la différence entre l'identité de genre, l'expression de genre, l'orientation sexuelle et le sexe biologique.



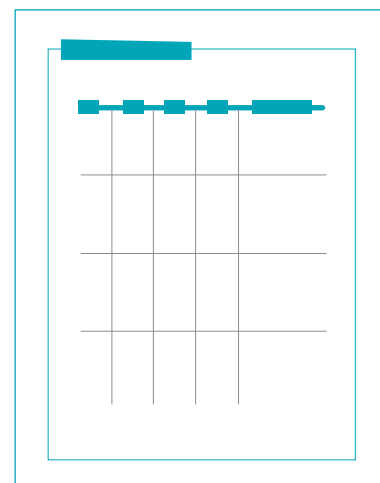
1. En haut de la personne gingembre se trouve le cerveau, où on trouve le **genre** et l'**identité de genre**.
 - **Genre** : Ce que la société considère comme masculin ou féminin; la manière dont les hommes et les femmes sont censés agir en fonction de leur sexe biologique (à la naissance).
 - **Identité de genre** : Sensation intérieure et profonde d'être homme ou femme, les deux, ni l'un ni l'autre, ou encore quelque chose de complètement différent.
 - Voici les termes les plus courants :
 - » **Cisgenre** : Personne dont l'identité de genre correspond à son sexe biologique.
 - » **Agendre** : Personne qui ne s'identifie à aucun genre.
 - » **Au genre fluide** : Personne dont l'identité de genre est variable.
 - » **Transgenre** : Personne dont l'identité de genre ne correspond pas à son sexe biologique.

¹⁹ La version anglaise de cette leçon a été adaptée d'une leçon offerte sur le site www.itpronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3/

- » **Bispirituel** : Adjectif utilisé dans les cultures des Premières Nations pour parler d'une personne dont le corps possède à la fois l'esprit masculin et l'esprit féminin. Traditionnellement, on considérait que ces personnes avaient reçu un don.
- » **Queer** : Personne pour qui l'expression de genre, l'identité de genre ou l'orientation sexuelle ne correspondent pas à des catégories rigides.

2. Ensuite, dans le corps, l'esprit et le cœur se trouve l'**expression de genre**.

- L'expression du genre est la manière dont une personne présente son genre, par ses actions, ses vêtements et son comportement.
- On ne peut pas deviner le genre auquel une personne s'identifie. Alors, lorsqu'on se présente, on indique le pronom qu'on préfère utiliser pour soi. Par exemple : « Je m'appelle Jana et j'utilise le pronom "elle" ».
- Il existe un très grand nombre de pronoms que l'on peut utiliser. Le tableau des pronoms associés aux genres donne certains pronoms courants. Distribuer aux élèves le document *Genres et pronoms*²⁰.



3. Ensuite, dans le cœur, on trouve l'**orientation sexuelle**.

- L'orientation sexuelle est l'attraction émotionnelle et sexuelle qu'on éprouve envers des personnes d'un certain genre.
- Au cours de leur vie, certaines personnes remettent en question leur orientation sexuelle et leur genre.
- Nos caractéristiques personnelles (notre personnalité, ce qu'on aime, ce qu'on aime moins, etc.) évoluent et leur découverte se poursuit au fil du temps.
- Voici les termes les plus courants :
 - » **Gai** : personne attirée par des personnes du même genre qu'elle.
 - » **Lesbienne** : femme attirée par les femmes.
 - » **Bisexuel** : personne attirée par les personnes du même genre qu'elle et celles d'un ou de plusieurs autres genres.
 - » **Hétérosexuel** : personne attirée par les personnes de genre opposé (dit « hétéro »).
 - » **Pansexuel** : personne attirée par d'autres personnes, sans égard à leur identité de genre ou leur sexe biologique.

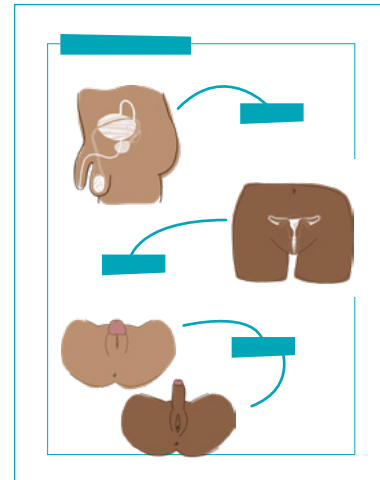
²⁰ www.noslangues-ourlangues.gc.ca/fr/cles-de-la-redaction/ecriture-inclusive-communications-relatives-aux-personnes-non-binaires#pronoms

- » **Asexuel** : personne qui n'éprouve pas d'attraction sexuelle pour d'autres personnes.
- » **Queer** : personne pour qui l'expression de genre, l'identité de genre ou l'orientation sexuelle ne correspondent pas à des catégories rigides.

4. Finalement, dans l'entrejambe, on voit le **sexe biologique**. Le sexe biologique est différent du genre. Le sexe biologique est déterminé par les organes génitaux.

- Voici les termes les plus courants :
 - » Corps de **sexe masculin** : pénis, scrotum et testicules
 - » Corps de **sexe féminin** : vulve, vagin et ovaires
 - » Corps **intersexué** : combinaison d'organes génitaux de sexes féminin et masculin

- Distribuer le document *Sexe biologique (à la naissance)*.
- Les termes utilisés pour décrire le sexe et le genre ont évolué au fil du temps et continuent à évoluer.
- Actuellement, l'acronyme **LGBTQ+** est utilisé pour désigner les différentes identités de genre et orientations sexuelles.



Expliquer

- 2ELGBTQ+ signifie : aux deux esprits (2E), lesbienne (L), gai (G), bisexuel (B), transgenre (T), queer ou « en questionnement (Q), et autres orientations sexuelles ou identités de genre (+). D'autres lettres s'ajoutent parfois à l'acronyme : I pour « intersexe », A pour « agendre », N pour « non-binaire », par exemple. Le parapluie multicolore est une illustration courante de l'acronyme LGBTQ+.
- Distribuer aux élèves le document *Le parapluie Queer*²¹.

Note : L'ajout de la mention « 2E » (pour désigner les personnes aux deux esprits) à la fin de l'acronyme LGBTQ+ peut poser problème, car elle amalgame le fait d'avoir deux esprits aux identités occidentales. On peut employer l'acronyme LGBTQ/2E pour signifier qu'avoir deux esprits diffère des autres identités LGBTQ+. (Pruden & Salway, 2020. cihr-irsc.gc.ca/f/52214.html)



²¹ thesafezoneproject.com/wp-content/uploads/2015/08/GenderbreadPersonLGBTQUmbrella.pdf (en anglais)

CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

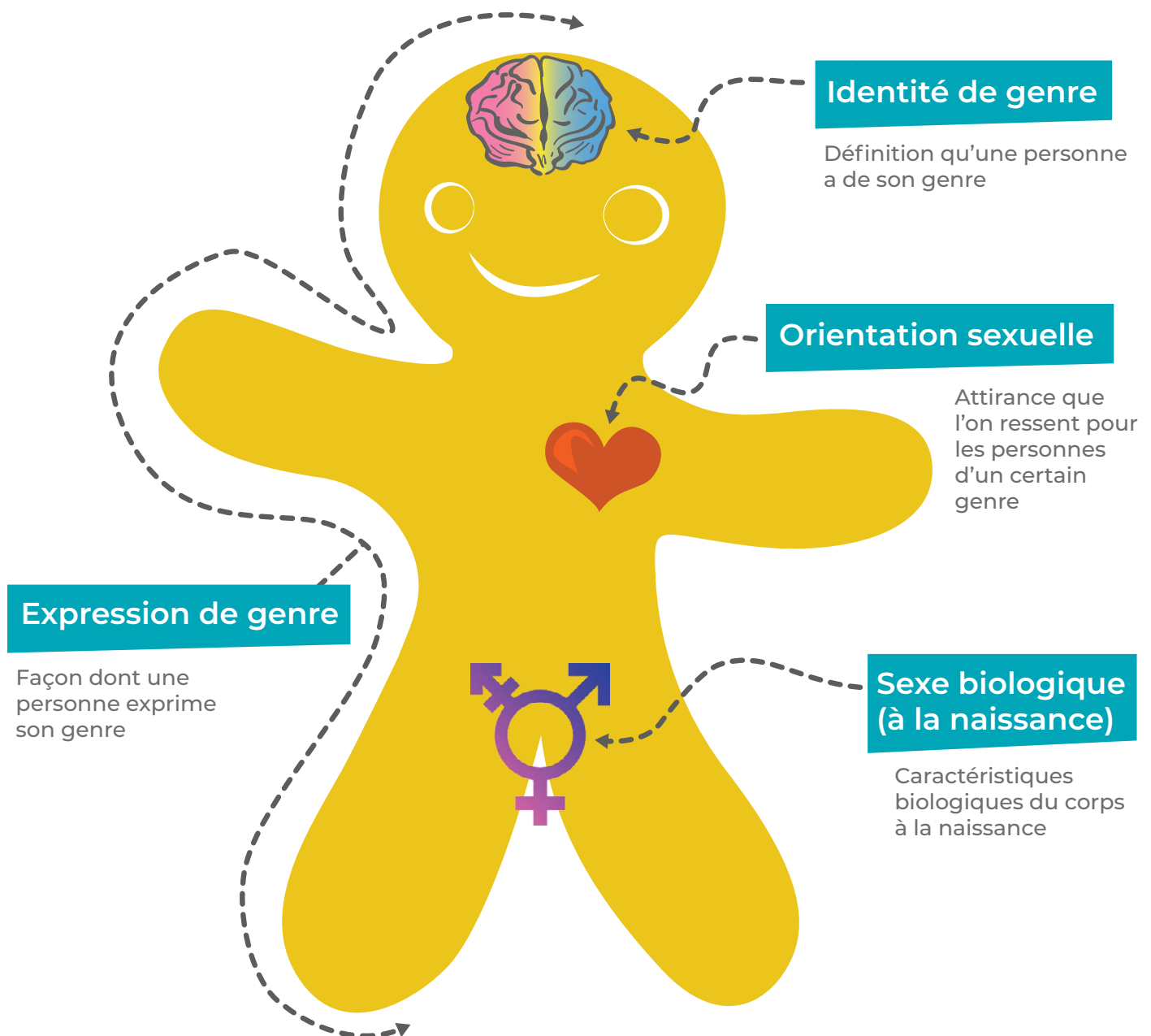
Questions anonymes

- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- ▶ **Note** : Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Documents à distribuer

- 101 La personne ginge
- 102 Genres et pronoms
- 103 Sexe biologique (à la naissance)
- 104 Le parapluie Queer

La personne ginge²²



²² Version anglaise adaptée de www.itspronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3

Genres et pronoms²³

On doit toujours demander à la personne à qui on s'adresse par quel pronom elle souhaite qu'on la désigne pour éviter de la mégenrer, c'est-à-dire lui attribuer un genre qui ne lui correspond pas.

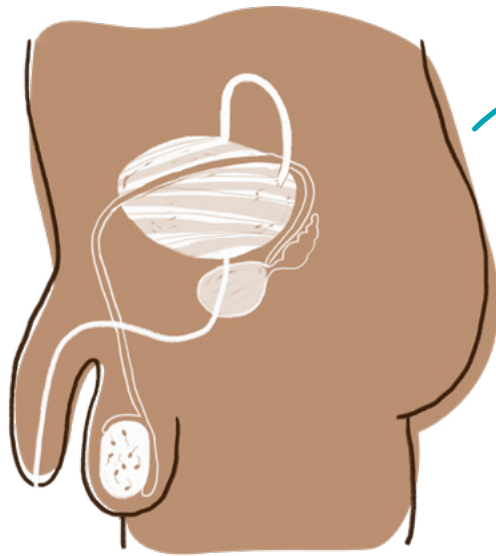
Certaines personnes préfèrent qu'on les désigne par un pronom autre que « il » ou « elle » – un néopronom. Ces pronoms sont soit neutres (ni féminin ni masculin) soit inclusifs. « Iel » est le plus fréquent, mais il en existe plusieurs autres. Par exemple, « ille », « ul » ou « ol ».

	Pronoms personnels	Pronoms démonstratifs	Pronoms totalisants
	Elle, il, lui, elles, ils, eux	Celle, celui, celles, ceux	Toute, tout, toutes, tous
Suggestions neutres et inclusives (en évolution)	Iel, iels, ille, illes, ellui, elleux	Cellui, celleux, ceuzes	Tout·e, tou·te·s, touz

²³ www.noslangues-ourlangues.gc.ca/fr/cles-de-la-redaction/ecriture-inclusive-communications-relatives-aux-personnes-non-binaires#pronoms

Sexe biologique (à la naissance)

Le sexe biologique est déterminé par les organes génitaux.



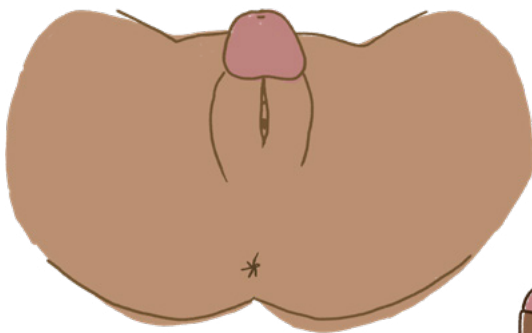
Corps de sexe masculin

= pénis, scrotum et testicules



Corps de sexe féminin

= vulve, vagin et ovaires



Corps intersexué

= combinaison de caractéristiques associées aux sexes masculin et féminin



Le parapluie Queer²⁴



Le « Q » signifie parfois « en questionnement » et le terme « transgenre » est souvent considéré comme un terme générique (parfois abrégé « trans » ou « trans* » à l'écrit). Beaucoup d'astérisques, beaucoup d'exceptions, parce que nous parlons d'un grand nombre de personnes différentes avec des expériences vécues différentes à inclure.

²⁴ thesafezoneproject.com/wp-content/uploads/2015/08/GenderbreadPersonLGBTQUmbrella.pdf (en anglais)

Leçon 9

L'image corporelle dans les médias²⁵

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- ▶ Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir

Mode de vie sain et actif

- ▶ Relever des facteurs qui encouragent à faire des choix sains et expliquer leurs effets possibles sur la santé
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres

CONTENU

- ▶ Les sources d'information sur la santé

OBJECTIF

1. Explorer le concept d'image corporelle véhiculé par les médias

MATÉRIEL

- ▶ Magazines
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

²⁵ Action Canada pour la santé & les droits sexuels (2017). *Au-delà de l'essentiel* (3^e ed.) Ressource pour les personnes enseignantes, à propos de la sexualité et de la santé sexuelle.

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – L'image corporelle dans les médias

Expliquer

- ▶ L'**image corporelle**, c'est la manière dont on se sent dans son corps et l'image qu'on a de son corps.
- ▶ On peut avoir des sentiments positifs ou négatifs à l'égard de la forme ou de la taille de son corps, de la couleur de sa peau, de ses capacités ou des incapacités, etc.
- ▶ Avoir une **image corporelle positive** signifie :
 - comprendre que l'apparence physique n'est qu'une petite partie de la personne que l'on est;
 - avoir une perception juste et vraie de l'apparence de son corps;
 - être à l'aise avec son corps et l'accepter tel qu'il est;
 - ne pas comparer son apparence à celle des personnes qu'on voit dans les médias, comme les mannequins, les célébrités et les athlètes professionnels.
- ▶ Avoir une **image corporelle négative** signifie :
 - se définir uniquement par son apparence;
 - avoir une perception déformée ou erronée de son apparence;
 - avoir honte de la taille, de la forme, des qualités et des capacités ou incapacités de son corps;
 - ne pas aimer son corps parce qu'on le compare à celui des autres et à des normes irréalistes.
- ▶ Les **médias** ont tendance à promouvoir des normes de beauté irréalistes auprès des jeunes (grande taille, minceur extrême, teint clair, muscles très développés, très gros seins, lèvres pulpeuses). Cependant, les images qu'on voit dans les médias sont souvent modifiées – à l'aide de logiciels de traitement de l'image – pour présenter une version irréaliste et irréalisable de la réalité.
 - **Note** : Certaines personnes sont naturellement minces ou musclées, ont une forte poitrine, etc. C'est lorsqu'une personne prend des mesures extrêmes et malsaines pour obtenir ces types de corps que la situation devient problématique.
- ▶ À l'adolescence, les jeunes subissent une pression énorme pour se conformer aux normes de beauté véhiculées par les médias, même s'il est presque impossible de les atteindre.
- ▶ L'insécurité liée au fait de ne pas ressembler physiquement aux personnes qu'on voit dans les médias peut avoir des répercussions négatives sur l'image corporelle.

Discuter

- ▶ Quelles sont les influences qui contribuent à une image corporelle positive ou négative?
 - Exemples d'**influences positives** :
 - bien manger
 - avoir de bons amis
 - faire de l'activité physique
 - avoir du plaisir à utiliser son corps
 - se sentir fort ou forte
 - comprendre la notion d'image corporelle saine
 - limiter sa consommation de médias
 - Exemples d'**influences négatives** :
 - les critiques sur son apparence
 - la discrimination
 - l'intimidation
 - la consommation de médias qui montrent beaucoup de corps supposément « parfaits »
 - les régimes-chocs
- ▶ En quoi le fait d'avoir conscience des influences négatives sur l'image corporelle est-il bénéfique?
 - On a moins tendance à se faire des reproches pour tout.
 - On peut se sentir capable d'utiliser les médias de manière plus éclairée.
 - On peut être en mesure de prendre des décisions plus éclairées en matière de médias.
 - On peut changer sa perception de la beauté.

- ▶ Comment les médias nous poussent-ils à modifier notre image corporelle?
 - Ils ravivent notre perception de nos défauts, nos peurs et nos insécurités.
 - Ils créent des désirs et le « besoin » de consommer certains produits.
- ▶ Quel est l'incidence sur les annonceurs ou les entreprises d'une image corporelle négative ou positive?
 - Si les gens ont une **image négative de leur corps**, ils sont plus susceptibles d'utiliser leurs produits :
 - pour s'améliorer ou rehausser leur apparence s'ils ont l'impression qu'elle est insatisfaisante; et
 - pour se sentir mieux (le magasinage provoquerait une poussée de dopamine, l'hormone du plaisir).
 - Si les gens ont une **image positive de leur corps**, ils sont :
 - moins susceptibles de dépenser de l'argent pour encourager les entreprises et se procurer les produits qui font l'objet de la publicité;
 - plus susceptibles de faire des choses qui les font se sentir bien « à l'intérieur » (faire de l'art, de la musique ou du sport, avoir de bonnes relations interpersonnelles, etc.).

Activité

Étape 1

- Demander aux élèves d'utiliser des images découpées dans les magazines fournis pour faire un collage de personnes aux apparences différentes.

Étape 2

- Discuter des questions suivantes avec la classe :
 - Quels types de *corps* ont été faciles à trouver?
 - Quels types de *couleur de peau* et de *teints* ont été faciles à trouver?
 - Quels types de *cheveux* ont été faciles à trouver?
 - Quels types d'*expressions de genre* ont été faciles à trouver?
 - Quels types de *vies* sont représentées?
 - Quels types de *relations* et de façons d'aimer sont représentés?

Étape 3

Demander aux élèves de décrire (par un texte ou un dessin) des personnes dont l'image était difficile à trouver ou inexistante dans les magazines.

Étape 4

- Discuter des questions suivantes avec la classe :
 - Quel type de *corps* avez-vous décrit?
 - Quelle était la *couleur de peau* des corps que vous avez décrits?
 - Quel était le *type de cheveux* des corps que vous avez décrits?
 - Quelle était l'*expression de genre* des personnes que vous avez décrites?
 - Quels types de *vies* avaient les personnes que vous avez décrites?
 - Quels types de *relations personnelles* avaient les personnes que vous avez décrites?
 - Pourquoi pensez-vous que ces représentations étaient absentes des magazines?

Expliquer

- ▶ En règle générale, il est beaucoup plus facile de trouver des images de corps aux caractéristiques suivantes :
 - Des personnes très minces, en excellente forme physique et sans handicap.
 - Des personnes à la peau blanche ou claire, à la peau lisse (sans rides, taches ni acné).
 - Des personnes jeunes.
 - Des expressions de genre normatives (expressions qui correspondent à des catégories féminines et masculines facilement identifiables et qui sont souvent associées à des personnes cisgenres).
 - Des vies aisées, des vies exemptes de difficultés et de souffrances.
 - Des relations monogames, hétérosexuelles et amoureuses.
- ▶ Pour générer des revenus, les publicitaires et les entreprises du secteur de la mode et de la beauté jouent sur les insécurités des gens en créant (et en entretenant) la peur autour de certains aspects des corps, des caractéristiques extérieures ou des apparences.
- ▶ La discrimination systémique et les préjugés alimentent et exacerbent bien des peurs et des insécurités sur lesquelles jouent les entreprises et les publicitaires du secteur de la mode et de la beauté.
- ▶ Même si cela ne semble pas évident, les médias – utilisés pour vendre des produits – déploient bien des efforts pour que les consommateurs aient une image négative d’eux-mêmes.
- ▶ Les idéaux d’attractivité véhiculés par les médias populaires perpétuent souvent les injustices systémiques existantes en matière de race, de taille, de handicap, de classe sociale, de genre, de normativité, de couleur de peau, etc.
- ▶ Comprendre les intentions des publicitaires (c’est-à-dire vendre des produits et générer des revenus) peut nous encourager à explorer des moyens d’améliorer notre image corporelle autres que l’achat de produits coûteux et la promotion d’un mode de vie dont on ne veut pas nécessairement.

CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- ▶ **Note :** Pour obtenir de l’aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Leçon 10

L'éducation à la santé sexuelle et la vérification de l'information en ligne²⁶

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- ▶ Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir

Mode de vie sain et actif

- ▶ Relever des facteurs qui encouragent à faire des choix sains et expliquer leurs effets possibles sur la santé
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres

CONTENU

- ▶ Les sources d'information sur la santé

²⁶ habilomedias.ca/lecon/je-lai-trouve-internet-activite

OBJECTIF

1. Savoir comment s'y prendre pour trouver de l'information en ligne crédible sur la santé sexuelle

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Trouver de l'information crédible sur Internet
 - Trouver des sites Web fiables
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – Trouver de l'information en ligne crédible sur la santé sexuelle

Expliquer

- ▶ Bien des gens ne se sentent pas à l'aise de poser en personne des questions relatives à la santé sexuelle, ce qui les amène à se tourner vers Internet.
- ▶ Les avantages de l'utilisation d'Internet sont :
 - l'anonymat;
 - l'instantanéité;
 - l'accessibilité;
 - la grande quantité d'information.
- ▶ Les inconvénients de l'utilisation d'Internet sont :
 - la difficulté de trouver de l'information sur la santé sexuelle sans contenu sexuel explicite, par exemple du matériel pornographique;
 - les outils de filtrage, qui bloquent souvent l'information relative à la santé sexuelle;
 - la difficulté de savoir si l'information qu'on trouve est vraie ou fausse.
- ▶ Pour trouver de l'information crédible sur Internet, il faut avoir acquis des habiletés particulières.
- ▶ Il existe des méthodes et des astuces pour obtenir plus de résultats pertinents et moins de résultats indésirables.
- ▶ Les mots qu'on inscrit dans le champ de recherche d'un moteur de recherche sont appelés « requête ».
- ▶ Plus la requête est pertinente, meilleurs seront les résultats.

- L'utilisation de certains mots ou symboles permet d'affiner la recherche. Par exemple :
 - Guillemets ("...").
 - Mettre des mots entre guillemets permet de n'obtenir que des résultats qui contiennent des mots écrits exactement de la même façon, par exemple **"adolescence"** **"grossesse"**. Cela permet d'éliminer de nombreux résultats non pertinents.
 - On peut également faire une recherche sur une expression ou une phrase entière en la plaçant entre guillemets. On n'obtient ainsi que les résultats dans lesquels ces mots apparaissent dans l'ordre donné.
 - On peut également combiner les termes de recherche, par exemple **"santé sexuelle"**.
 - On peut également limiter la recherche à un site Web particulier en ajoutant le mot « site » suivi de son URL (adresse Web) après la chaîne de recherche, par exemple : **"puberté" site:teljeunes.com**.
 - L'opérateur logique **OU**
 - Insérer OU entre deux mots permet d'obtenir des résultats contenant un seul des deux mots, ou les deux.
 - Cette option est intéressante lorsque les mots sont synonymes ou ont un sens proche. Cet opérateur peut également être utile si l'un des mots est susceptible d'être bloqué par un outil de filtrage, par exemple **contraception OU pilule**.
 - Symbole du tilde (~).
 - Le tilde est utilisé pour rechercher un mot et tous les mots qui ont la même signification que ce mot. Par exemple, si on cherche **~contraception**, on trouvera aussi des résultats pour « pilule » parce que ces expressions ont le même sens.
 - Sauf (-).
 - Placer un signe « moins » devant un mot exclut ce mot de la recherche. Par exemple, **pilule -vitamine** donnera, parmi les pages qui contiennent le mot « pilule », celles qui ne contiennent pas le mot « vitamine ». Cet opérateur permet d'éliminer de nombreux résultats non pertinents.
- De nombreux moteurs de recherche permettent également de filtrer les résultats afin d'écarter les contenus susceptibles d'être choquants. Par exemple, Google propose la fonction SafeSearch, qui permet de filtrer automatiquement les résultats de recherche pour exclure ceux qui contiennent du contenu inapproprié. Il est conseillé de commencer par le niveau le plus élevé et de ne le changer que si on ne trouve pas ce qu'on cherche.

Activité 1

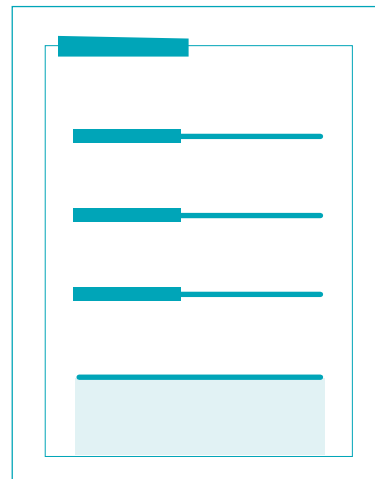
Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Trouver de l'information crédible sur Internet*.
- ▶ Demander aux élèves de trouver une ou un partenaire et de formuler ensemble trois requêtes de recherche, en utilisant des mots et des symboles, sur le sujet suivant :
 - Le contenu à caractère sexuel ou relatif à la sexualité auquel les jeunes sont exposés dans les médias (télévision, films, musique, vidéos, etc.) a-t-il un effet sur eux?
- ▶ Une fois que les équipes ont réfléchi à leurs requêtes, demandez-leur d'en faire part à tout le groupe. Voici des exemples :
 - “jeunes” ou “adolescents”
 - “média” et “télévision”
 - “sexualité”
 - “cinéma” ou “musique”
 - “effets”
- ▶ Choisir deux ou trois requêtes, par exemple :

“effets” ~adolescents “sexe dans les médias”

~effets +jeunes “sexe” télé OU cinéma OU “vidéo de musique”

“sexe dans les médias” jeunes OU adolescents
- ▶ Au moyen d'un ordinateur et d'un projecteur, entrer les requêtes dans le moteur de recherche choisi et comparer les résultats.
- ▶ Demander aux élèves de choisir la requête qui a permis d'obtenir les résultats les plus pertinents et discuter ensemble des résultats de recherche sur le sujet ci-dessous.
 - Le contenu à caractère sexuel ou relatif à la sexualité auquel les jeunes sont exposés dans les médias (télévision, films, musique, vidéos, etc.) a-t-il un effet sur eux?



Expliquer

- ▶ En plus d'utiliser des moteurs de recherche, on peut consulter directement des sites Web bien connus, spécialisés en santé sexuelle.
- ▶ Pour déterminer si le site est une source d'information fiable, on peut se poser les questions suivantes.
 - Quelle est la raison d'être du site Web?
 - Informer, divertir, persuader, vendre quelque chose, caricaturer ou faire rire?
 - Comment le savoir?
 - Quel est le public cible?
 - Qu'est-ce qu'une recherche d'antécédents sur Google pourrait nous apprendre sur l'organisme?
 - Est-il généralement considéré comme une source fiable?
 - Y a-t-il des raisons de croire que le contenu est rédigé par des personnes ou un organisme qui possèdent une expertise sur le sujet?
 - Y a-t-il des raisons de penser que l'auteur ou l'organisme peuvent avoir un parti pris qui les rend moins fiables? (Dans une source biaisée, les auteurs choisissent ou interprètent les faits en fonction de leurs croyances ou de leurs valeurs.)

Activité 2

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Trouver des sites Web fiables* et demander aux élèves d'utiliser Internet pour répondre aux questions.
- ▶ Lorsque les élèves ont terminé, discuter des réponses avec la classe. (Voir les réponses ci-dessous.)

Trouver des sites Web fiables (Corrigé et discussion de groupe)

- ▶ Le site *lesexeeetmoi.ca* est commandité par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Une recherche sur l'organisation montre qu'il s'agit d'un organisme national pour les médecins et les infirmiers et infirmières qui travaillent dans le domaine de l'obstétrique et de la gynécologie. Ainsi, l'organisation peut être vue comme une autorité. Le site peut donc être considéré comme fiable et il n'y a aucune raison de penser qu'il est biaisé.
- ▶ Teen Health Source est un site en anglais, commandité par deux organismes de Toronto : United Way (Centraide) et Planned Parenthood. Une recherche sur l'organisation montre qu'il s'agit d'un organisme à but non lucratif qui fournit des soins de santé reproductive dans le monde entier et qui défend les droits génésiques des femmes. Cela donne à penser que l'organisme a une expertise sur le sujet et que le site contiendra vraisemblablement de l'information utile, mais possiblement biaisée sur des questions telles que la contraception et l'avortement.
- ▶ La page *About* (À propos) de Best Choice ne mentionne pas d'organisme mère. Une recherche sur « Best Choice » et « sex education » (le deuxième terme est nécessaire, car la recherche de « best choice » seulement donnerait trop de résultats non pertinents) montre que plusieurs écoles ont abandonné le programme parce qu'il était considéré comme biaisé en faveur de l'éducation fondée sur l'abstinence. On peut donc conclure que la source n'a pas l'expertise suffisante et qu'elle est biaisée au point d'être considérée comme peu fiable.
- ▶ Go Ask Alice est un site commandité par la Columbia University, une université des États-Unis. Une recherche sur l'université montre qu'elle a plus de 250 ans et qu'elle est considérée comme l'une des dix meilleures universités du monde. On peut donc conclure que la source est fiable et qu'il n'y a aucune raison de considérer l'information comme biaisée.



Expliquer

- ▶ L'Internet regorge d'informations sur la santé sexuelle. Il est important de prendre conscience des avantages et des inconvénients d'Internet et d'utiliser ses nouvelles compétences en matière de recherche pour trouver des informations crédibles.

CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- ▶ **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Documents à distribuer

120 Trouver de l'information crédible sur Internet

121 Trouver des sites Web fiables

Trouver de l'information crédible sur Internet

Les mots et les opérateurs qu'on inscrit dans le champ de recherche d'un moteur de recherche sont appelés « requête ». Plus la requête est pertinente, meilleurs seront les résultats.

On peut affiner les résultats d'une recherche en utilisant une combinaison de mots et d'opérateurs.

Guillemets ("...")

- ▶ Mettre des mots entre guillemets permet de n'obtenir que des résultats qui contiennent ces mots exactement, par exemple « **adolescence** » « **grossesse** ». Cela permet d'éliminer de nombreux résultats non pertinents.
- ▶ On peut également faire une recherche sur une expression ou une phrase entière en la plaçant entre guillemets. On n'obtient ainsi que les résultats dans lesquels ces mots apparaissent dans l'ordre donné.
- ▶ On peut également combiner les termes de recherche, par exemple « **santé sexuelle** ».
- ▶ On peut aussi limiter la recherche à un site Web particulier en ajoutant le mot « site » suivi de son URL (adresse Web) après la chaîne de recherche, par exemple : "**puberté** site:teljeunes.com".

L'opérateur logique OU

- ▶ Insérer OU entre deux mots permet d'obtenir des résultats contenant un seul des deux mots, ou les deux.
- ▶ Cette option est intéressante lorsque les mots sont synonymes ou ont un sens proche. Cet opérateur peut également être utile si l'un des mots est susceptible d'être bloqué par un outil de filtrage, par exemple, **contraception OU pilule**.

Symbole du tilde (~)

- ▶ Le tilde est utilisé pour rechercher un mot et tous les mots qui ont la même signification que ce mot. Par exemple, si on cherche ~**contraception**, on trouvera aussi des résultats pour « pilule » parce que ces expressions ont le même sens.

Sauf (-)

- ▶ Placer un signe « moins » devant un mot exclut ce mot de la recherche. Par exemple, **pilule -vitamine** donnera, parmi les pages qui contiennent le mot « pilule », celles qui ne contiennent pas le mot « vitamine ». Cet opérateur permet d'éliminer de nombreux résultats non pertinents.

De nombreux moteurs de recherche permettent également de filtrer les résultats afin d'écarter les contenus susceptibles d'être choquants. Par exemple, Google propose la fonction SafeSearch, qui permet de filtrer automatiquement les résultats de recherche pour exclure ceux qui contiennent du contenu inapproprié (pour accéder aux paramètres de la fonction, cliquer sur « Settings » puis sur « Search Settings »). Il est conseillé de commencer par le niveau le plus élevé (« Filter ») et de ne le changer que si on ne trouve pas ce qu'on cherche.

À l'aide de l'information ci-dessus, crée une requête pour répondre à la question suivante :

Le contenu à caractère sexuel ou relatif à la sexualité auquel les jeunes sont exposés dans les médias (télévision, films, musique, vidéos, etc.) a-t-il un effet sur eux?

Trouver des sites Web fiables

Choisis l'un des sites Web suivants.

lesexeeetmoi.ca teenhealthsource.com (en anglais)

bestchoicestl.org/sex-101/ (en anglais) goaskalice.columbia.edu (en anglais)

Ensuite, fais une recherche dans Internet pour répondre aux questions.

URL : _____

1. L'objectif du site est-il d'informer, de divertir ou de persuader, de vendre quelque chose, de caricaturer ou de faire rire? Comment le savoir?

2. Qui a commandité ou créé le site? Comment le savoir?

3. Y a-t-il des raisons de croire que le contenu est rédigé par des personnes ou un organisme qui possèdent une expertise sur le sujet? Comment le savoir?

4. Y a-t-il des raisons de penser que l'auteur ou l'organisme peuvent avoir un parti pris qui les rend moins fiables? Pourquoi? (Attention : Une opinion et un biais sont deux choses différentes. Un biais signifie que la source s'est fondée sur son opinion et a ensuite choisi, interprété ou inventé des faits pour la faire valoir, au lieu de laisser les faits et les données éclairer son opinion.)

Ressources

On trouve sur Internet un grand nombre de ressources d'éducation à la sexualité. Il est parfois difficile de discerner les plus à jour et les plus justes. Voici quelques sources fiables.

Gouvernement du Yukon

- ▶ Section de promotion de la santé du ministère de la Santé et des Affaires sociales : bettertoknow@yukon.ca, 867-332-6895
 - Le présent guide est le fruit de la collaboration entre la Section de promotion de la santé et le ministère de l'Éducation du Yukon. Il s'agit d'une version abrégée des ressources et des services *Mieux vaut savoir – Éducation à la sexualité*, qui comprennent :
 - du perfectionnement professionnel avec des éducateurs et éducatrices en santé sexuelle qualifiés;
 - des présentations en classe sur la santé sexuelle données par des éducatrices et éducateurs en santé sexuelle qualifiés;
 - *Les parties du corps et les touchers appropriés et inappropriés* (vidéo pour les élèves de la maternelle à la 3^e année);
 - *Mieux vaut savoir : Éducation à la sexualité – Guides d'enseignement* (4^e à 7^e année);
 - *Mieux vaut savoir : Éducation à la sexualité – Ressources* pour les élèves de la 8^e à la 12^e année.
 - On peut trouver ces ressources sur la page mieuxvautsavoir-yukon.ca.
- ▶ Le ministère de l'Éducation offre du soutien au programme d'éducation à la sexualité qui comprend :
 - **des documents d'accompagnement et des évaluations** (curriculum@yukon.ca, lss.yukonschools.ca/curriculum--assessment2.html);
 - une politique sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre (yukon.ca/fr/education-et-ecoles)

Sites Web

mieuxvautsavoir-yukon.ca

- ▶ Le site Web d'information du gouvernement du Yukon sur la santé sexuelle prévoit notamment un service anonyme d'envoi par courriel de questions sur la sexualité et les relations interpersonnelles auxquelles des éducateurs et des éducatrices en santé sexuelle peuvent répondre.

amaze.org (en anglais)

- ▶ Grâce à AMAZE, l'éducation à la sexualité n'a plus rien d'embarrassant. Le site contient des dessins animés ludiques qui expliquent tout ce qu'on veut vraiment savoir à propos de la sexualité, du corps humain et des relations interpersonnelles.

optionsforsexualhealth.org (en anglais)

- ▶ Cet organisme à but non lucratif de la Colombie-Britannique propose des soins et des ressources liés à la santé sexuelle et reproductive.

lesexetmoi.ca

- ▶ Le site jeunesse de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada contient des renseignements justes, crédibles et à jour en matière de sexualité et de santé sexuelle et reproductive.

JeunesseJecoute.ca

- ▶ Service de soutien et d'information accessible jour et nuit, partout au Canada (en français ou en anglais).

actioncanadashr.org/fr

- ▶ Action Canada pour la santé et les droits sexuels est un organisme voué à la promotion et à la défense de la santé et des droits sexuels au Canada et dans le monde.

sieccan.org

- ▶ Le Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada travaille avec le personnel enseignant, les professionnels de la santé, les organismes communautaires, les gouvernements et d'autres partenaires à la promotion de la santé sexuelle et reproductive auprès de la population canadienne.

Numéros de téléphone

1-800-SEX-SENSE (1-800-739-7367)

- ▶ Pour parler à des professionnels de la santé sexuelle (infirmière ou infirmier, éducatrice ou éducateur) et recevoir de l'information relative à la santé sexuelle. Le service est offert du lundi au vendredi, de 9 h à 21 h, heure du Pacifique.

1-800-668-6868 ou 68-68-68 (texto)

- ▶ La ligne téléphonique de Jeunesse, J'écoute est un service de soutien et d'information accessible jour et nuit, partout au Canada (en français ou en anglais). Composer le 68-68-68 pour envoyer un texto.

Ligne Info-santé 811

- ▶ Pour parler à une infirmière ou à un infirmier du Yukon au sujet de questions de santé en général. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Notes

[illegible]

