

4^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
Raisons 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 (4^e année).....	16
Leçon 1 – Introduction à l’éducation à la sexualité.....	20
Objectif 1 – Éducation à la sexualité.....	22
Objectif 2 – Les règles de base	23
Objectif 3 – La gestion des émotions fortes.....	24
Objectif 4 – Les adultes de confiance.....	26
Objectif 5 – La boîte à questions anonymes.....	27
Conclusion	28
Documents à distribuer	28
L’équilibre du corps, des pensées et des émotions.....	29
Exercices de respiration	30
Arbre des adultes de confiance	31
Leçon 2 – Les parties intimes et les touchers appropriés.....	32
Objectif 1 – Les parties intimes	34
Objectif 2 – Les touchers appropriés et les touchers inappropriés	38
Conclusion	41
Documents à distribuer	41
Chris n° 1	42
Chris n° 2.....	43
Toucher approprié ou inapproprié?.....	44
Leçon 3 – La puberté : les changements vécus par tout le monde	54
Objectif 1 – Les changements vécus par tout le monde	
à la puberté et les moyens utilisés pour s’y adapter	56
Conclusion	61
Document à distribuer	61
Changements vécus par tout le monde à la puberté.....	62

Leçon 4 – La puberté : les changements selon le type de corps.....	63
Objectif 1 – Les hormones associées à la puberté et le sexe biologique	65
Objectif 2 – Les changements provoqués par la testostérone.....	67
Objectif 3 – Les changements provoqués par les œstrogènes	71
Conclusion	77
Documents à distribuer	77
Changements provoqués par la testostérone	78
Hygiène du prépuce.....	79
Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) : organes génitaux externes et internes.....	80
Changements provoqués par les œstrogènes.....	81
Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes.....	82
Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux internes.....	83
Le cycle menstruel.....	84
Produits d'hygiène menstruelle.....	85
Leçon 5 – La puberté et la reproduction	86
Objectif 1 – La puberté et la reproduction.....	88
Conclusion	90
Documents à distribuer	90
La grossesse	91
Leçon 6 – L'estime de soi.....	92
Objectif 1 – L'estime de soi	94
Objectif 2 – Je me sens à ma place	95
Objectif 3 – Je suis capable.....	96
Objectif 4 – Ce que j'aime de moi.....	97
Conclusion	98
Documents à distribuer	98
Je me sens à ma place	99
Je suis capable.....	100
Leçon 7 – L'espace personnel et les limites physiques	101
Objectif 1 – L'espace personnel et les touchers.....	103
Objectif 2 – Les signaux d'alerte du corps et les situations non sécuritaires	106
Conclusion	108
Documents à distribuer	108
Zones de l'espace personnel	109
Langage corporel.....	110
Envahissement de l'espace personnel.....	111
Mises en situation.....	112

Leçon 8 – Les limites personnelles	113
Objectif 1 – Les trois types de limites personnelles.....	115
Objectif 2 – S’affirmer et utiliser des phrases au « je »	118
Conclusion	119
Documents à distribuer	119
Conseils pour fixer des limites saines	120
S’exprimer au « je » – Mises en situation.....	121
Leçon 9 – Les médias et les stéréotypes	122
Objectif 1 – Les médias et les stéréotypes.....	124
Conclusion	127
Document à distribuer	127
Les stéréotypes dans les médias.....	128
Leçon 10 – La communication en ligne et la cyberintimidation.....	129
Objectif 1 – La communication en ligne et la cyberintimidation.....	131
Conclusion	133
Documents à distribuer	133
Les effets de la cyberintimidation.....	134
Bien communiquer en ligne et réagir à la cyberintimidation.....	135
Ressources.....	136

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 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'éducation à la sexualité 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/%20sexual-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 (texto), 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 préjugé 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, 68-68-68 (texto) et 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?
 - Très bonne 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. Les gens qui le font ont des problèmes de santé mentale. 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. La masturbation 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 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 (4^e année)

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

- ▶ Se comprendre soi-même et comprendre les divers aspects de la santé nous aide à avoir un mode de vie équilibré.
- ▶ Les choix personnels et les facteurs environnementaux et sociaux ont une incidence sur notre santé et notre bien-être.
- ▶ Les saines relations que nous établissons nous aident à développer un sentiment d'appartenance et à nous sentir soutenu et valorisé.

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Les objectifs d'apprentissage sont les suivants.

Mode de vie sain et actif

- ▶ Reconnaître et décrire les facteurs qui encouragent à faire des choix sains
- ▶ Observer et expliquer de quelle manière les messages sur la santé peuvent influencer les comportements et les décisions
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain

Santé sociale et communautaire

- ▶ Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou gênantes
- ▶ 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 des relations positives
- ▶ 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
- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances
- ▶ 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 la santé mentale et l'identité personnelle

CONTENU

L'élève se familiarisera avec les éléments suivants :

- ▶ Les messages véhiculés par les médias et l'image corporelle
- ▶ Les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus, y compris savoir reconnaître les leurres ou trucs auxquels ont souvent recours les agresseurs
- ▶ Les stratégies pour réagir à l'intimidation, à la discrimination et à la violence
- ▶ Les facteurs qui influent sur l'identité personnelle, dont l'image corporelle et les médias sociaux
- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle

Plans de leçon pour la 4^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
- Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental 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](https://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 – 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

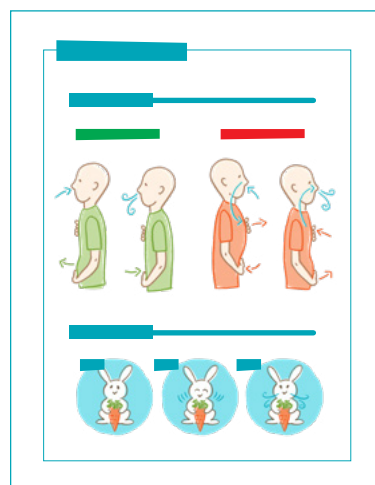
Expliquer

- ▶ 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 se concentrer sur ses 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 ensemble 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.



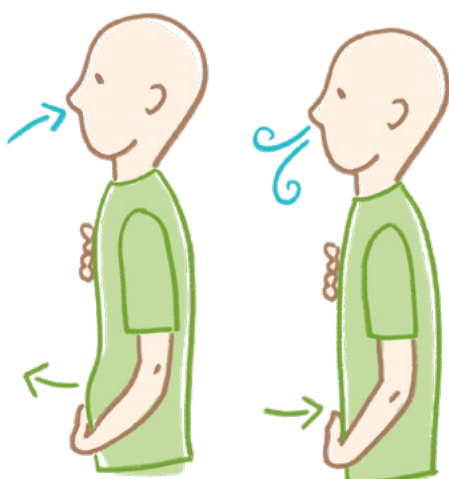
S'exercer

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'ils font la respiration thoracique (seule leur poitrine gonfle). Il faut que le ventre gonfle aussi!

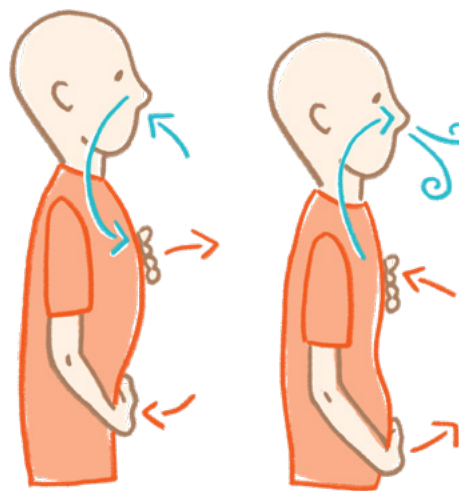
Respiration correcte (abdominale) ✓



INSPIRER

EXPIRER

Respiration incorrecte (thoracique) ✗

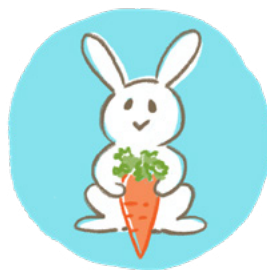


INSPIRER

EXPIRER

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.

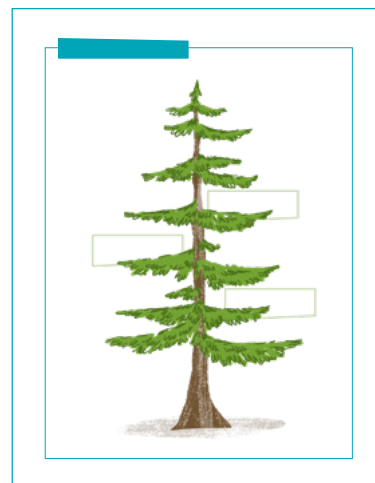
Activité

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-ménages 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

- 29 L'équilibre du corps, des pensées et des émotions
- 30 Exercices de respiration
- 31 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



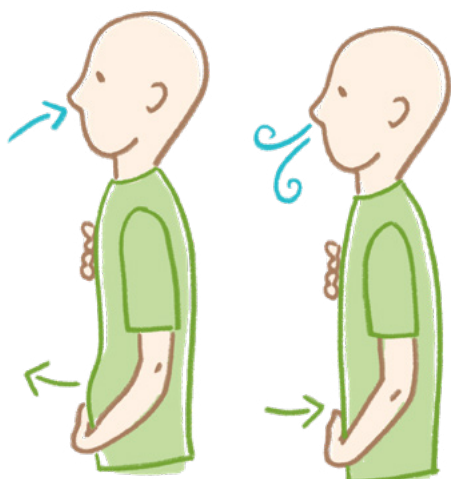
Les médias

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

Exercices de respiration

Respiration abdominale

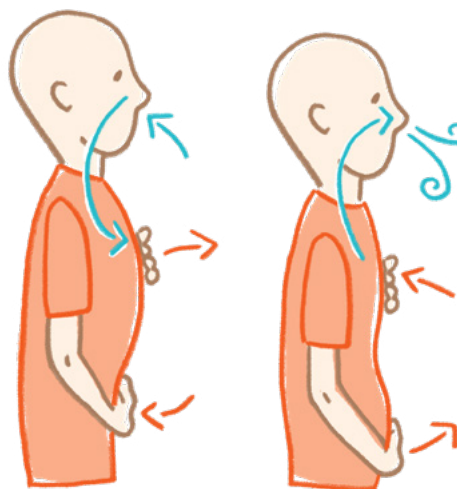
Respiration correcte (abdominale) ✓



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



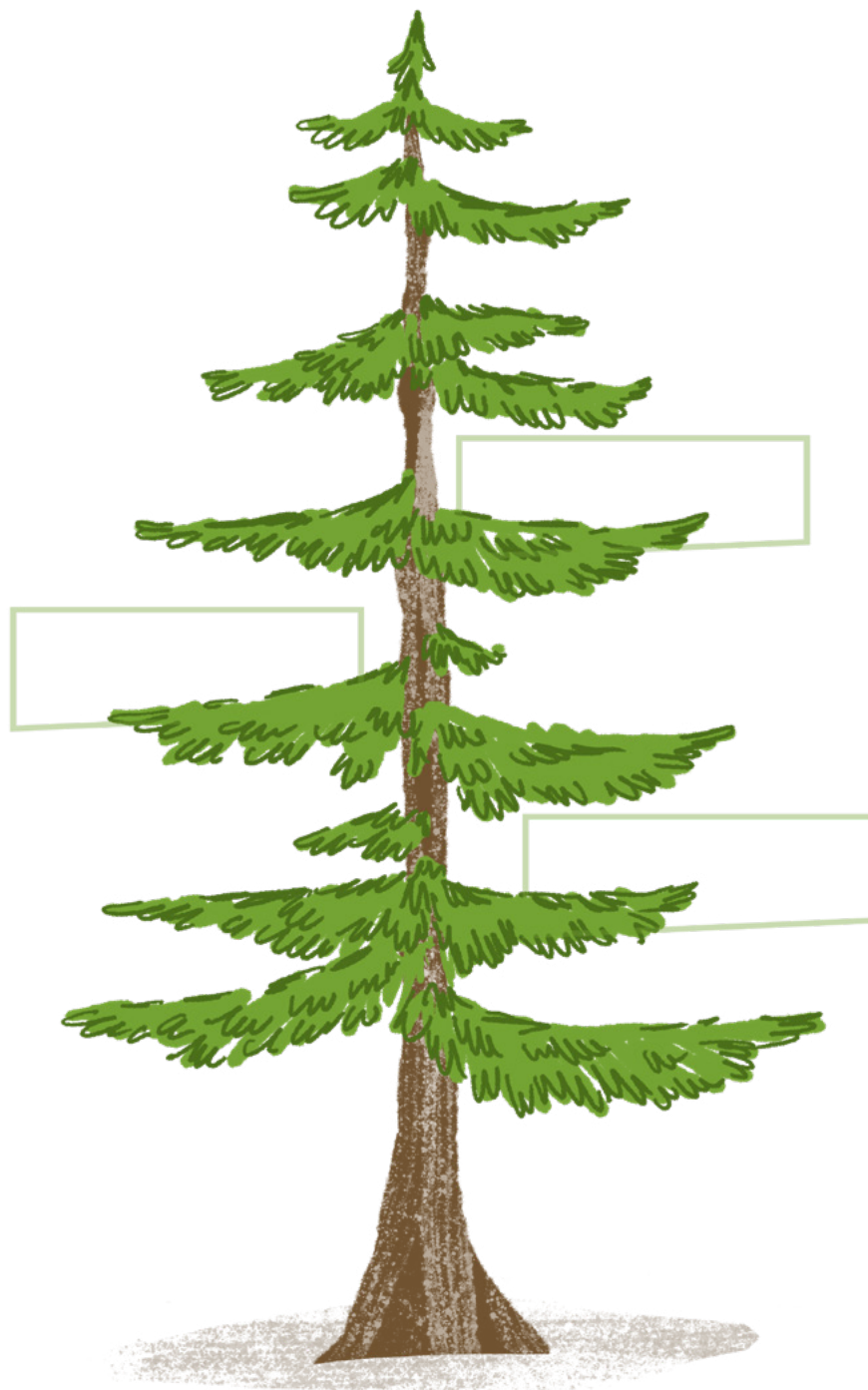
On ferme la bouche et on inspire trois fois rapidement par le nez. Comme si on reniflait une carotte.

Étape 3



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

Arbre des adultes de confiance



Leçon 2

Les parties intimes et les touchers appropriés

 30 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables

CONTENU

- Les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus, y compris savoir reconnaître les leurres ou trucs auxquels ont souvent recours les agresseurs

OBJECTIFS

1. Connaître les noms des parties intimes de tous les types de corps
2. Distinguer les touchers appropriés des touchers inappropriés et connaître des façons de réagir aux touchers inappropriés

MATÉRIEL

- Poupées Chris et Chris (resourceservices.yukonschools.ca).
- Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Chris n° 1
 - Chris n° 2
 - Toucher approprié ou inapproprié?
- Facultatif : Vidéo *Comprehensive Sexual Health Education: Body Parts and Safe Touch – a video resource for Grades K to 3* (en anglais) sur les parties du corps et les touchers appropriés et inappropriés pour les élèves de la maternelle à la 3^e année (youtube.com/watch?v=wlshOqRHh0U)



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

Note : Cette leçon est habituellement vue de la maternelle à la 3^e année. Elle figure dans le présent guide à titre de révision et en guise d'introduction aux leçons sur le corps humain.

Objectif 1 – Les parties intimes

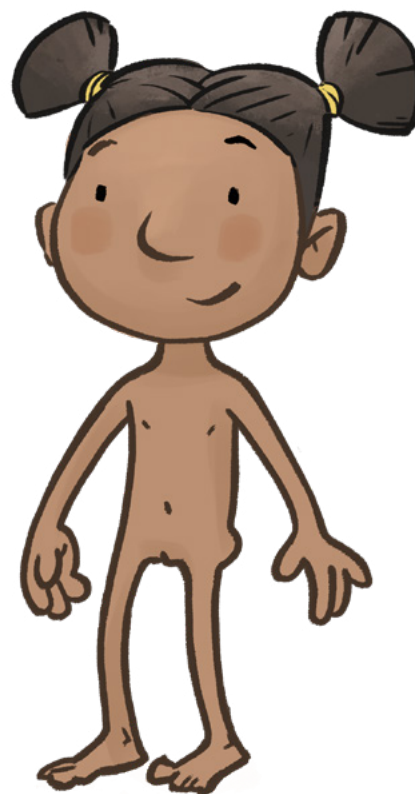
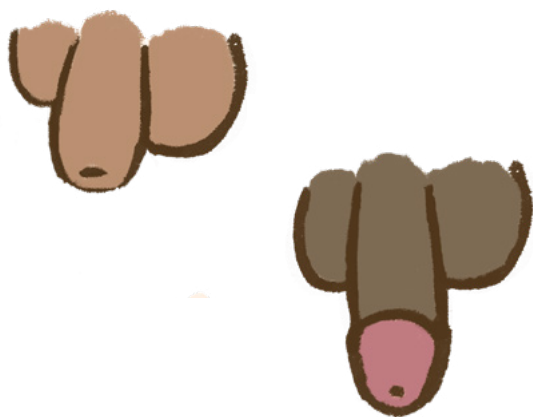
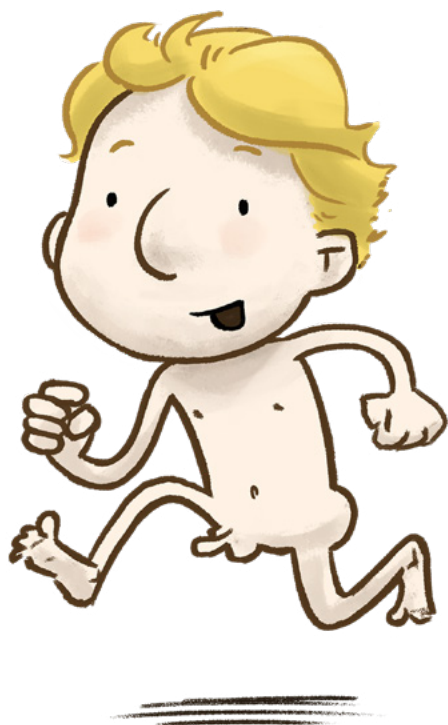
Demander

- ▶ Quel est votre endroit préféré pour vous baigner?
- ▶ Qu'est-ce que vous portez quand vous allez vous baigner? Un maillot de bain? Des shorts et un t-shirt?
- ▶ Pourquoi est-ce qu'on porte un maillot de bain pour aller se baigner?
 - C'est un lieu public, alors on couvre les parties intimes de son corps.
- ▶ Est-ce qu'il faut porter un maillot quand on prend un bain ou une douche?
 - Non, parce qu'on est dans un lieu privé et qu'il faut être nu pour bien laver toutes les parties de son corps.

Expliquer

- ▶ Nous allons apprendre le nom scientifique des **parties intimes** du corps humain.
- ▶ Certaines de ces parties sont cachées par un maillot de bain et d'autres, non.
- ▶ Les poupées Chris et Chris vont nous aider à apprendre le nom des différentes parties du corps.
- ▶ On utilise des poupées ou des illustrations, parce qu'il n'est pas approprié de regarder les parties intimes d'autres personnes.
- ▶ Il est permis de regarder les parties intimes des poupées, mais il n'est pas permis de regarder les parties intimes d'autres personnes.
 - **Note** : Les élèves disent souvent qu'ils voient les parties intimes de leurs frères et sœurs, cousins et cousines ou parents quand ils prennent leur bain ensemble. Expliquez-leur que si tout le monde se sent en sécurité et que personne ne se touche ou ne regarde fixement les autres, c'est probablement acceptable.
 - Les élèves mentionnent aussi les visites chez le médecin. Expliquer que, parfois, il est nécessaire de montrer ses parties intimes à un médecin pour des raisons de santé. Mais même dans ce cas, il faut se sentir en sécurité et avoir un adulte de confiance avec soi.
 - Dites-leur qu'ils peuvent vous en parler en privé s'ils le désirent.

Note : À défaut des poupées Chris et Chris, utiliser les illustrations qui se trouvent à la fin de la leçon.



Expliquer

- ▶ Pour cette partie de la leçon, l'enseignante ou l'enseignant prononce un mot, les élèves le répètent, puis l'enseignante ou l'enseignant pointe la partie correspondante sur la poupée ou l'illustration.
- ▶ **Bouche** – Dire « bouche », puis pointer la bouche de la poupée.
 - La bouche est une partie intime, parce qu'on ne touche pas la bouche d'une autre personne et qu'on ne pose pas ses lèvres sur le corps d'une autre personne sans lui en demander la permission.
- ▶ **Mamelons** – Dire « mamelons », pointer les mamelons de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Nombril** – Dire « nombril », pointer le nombril de la poupée puis le cacher avec la main.
 - **Note** : Les élèves mentionnent souvent qu'ils voient les mamelons et le nombril des personnes qui se promènent torse nu. Leur expliquer qu'on voit parfois les parties intimes des gens, mais qu'il ne faut jamais y toucher ni les fixer du regard.
- ▶ **Fesses** – Dire « fesses », pointer les fesses de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Anus** – Dire « anus », pointer l'anus de la poupée, puis le cacher avec la main.
 - L'anus est un orifice caché par les fesses. Quand on mange, notre corps transforme la nourriture et élimine ce dont il n'a pas besoin par l'anus sous forme de caca. Le terme scientifique pour le caca est « selles » ou « matières fécales ». Demander aux élèves de répéter le terme « matières fécales ».

Expliquer

- ▶ **Parties génitales** – Dire « parties génitales ».
 - Les parties génitales se trouvent entre les jambes. Tout le monde a des parties génitales, mais elles diffèrent selon le type de corps.
- ▶ **Pénis** – Dire « pénis ». Pointer le pénis de la poupée, puis le cacher avec la main.
- ▶ **Méat urinaire** – Dire « méat urinaire ». Pointer le méat urinaire de la poupée, puis le cacher avec la main.
 - Au bout du pénis, il y a un petit orifice qui s'appelle le méat urinaire. C'est par là que l'urine est évacuée du corps.
- ▶ **Scrotum** – Dire « scrotum ». Pointer le scrotum de la poupée, puis le cacher avec la main.
 - Sous le pénis, il y a une poche de peau qui s'appelle le scrotum.
- ▶ **Testicules** – Dire « testicules ». Pointer les testicules de la poupée, puis les cacher avec la main.
 - Il y a deux testicules dans le scrotum, mais on ne peut pas les voir.

Conseil pratique

Les élèves font souvent la remarque que Chris n° 1 est un garçon et Chris n° 2, une fille. Pour réagir à ce commentaire, on peut dire : « Je ne sais pas, parce que je ne leur ai pas demandé. Les personnes qui ont un pénis n'aiment pas toutes se faire appeler *garçon* et les personnes qui ont une vulve n'aiment pas toutes se faire appeler *filles*. Je les appelle Chris et Chris parce que c'est leur nom. »

Expliquer

- ▶ Pour l'activité avec la deuxième poupée, on veut que les élèves prennent conscience des parties du corps qui sont les mêmes que sur la première poupée et de celles qui sont différentes.
- ▶ **Bouche** – Dire « bouche », puis pointer la bouche de la poupée.
 - La bouche est une partie intime, parce qu'on ne touche pas la bouche d'une autre personne et qu'on ne pose pas ses lèvres sur le corps d'une autre personne sans lui en demander la permission.
- ▶ **Mamelons** – Dire « mamelons », pointer les mamelons de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Nombril** – Dire « nombril », pointer le nombril de la poupée puis le cacher avec la main.
 - **Note** : Les élèves mentionnent souvent qu'ils voient les mamelons et le nombril des personnes qui se promènent torse nu. Leur expliquer qu'on voit parfois les parties intimes des gens, mais qu'il ne faut jamais y toucher ni les fixer du regard.

Expliquer

- ▶ **Fesses** – Dire « fesses », pointer les fesses de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Anus** – Dire « anus », pointer l'anus de la poupée, puis le cacher avec la main.
 - L'anus est un orifice caché par les fesses. Quand on mange, notre corps transforme la nourriture et élimine ce dont il n'a pas besoin par l'anus sous forme de caca. Le terme scientifique pour le caca est « selles » ou « matières fécales ». Demander aux élèves de répéter le terme « matières fécales ».
- ▶ **Parties génitales** – Dire « parties génitales ».
 - Les parties génitales se trouvent entre les jambes. Tout le monde a des parties génitales, mais elles diffèrent selon le type de corps.
- ▶ **Vulve** – Dire « vulve », pointer la vulve de la poupée, puis la cacher avec la main.
 - Expliquer que la vulve est une partie du corps qui est faite de plusieurs parties.
 - On voit d'abord deux renflements de peau qu'on appelle des « lèvres ».
 - **Méat urinaire** – Dire « méat urinaire ». Entre les lèvres, il y a un orifice qu'on appelle « méat urinaire ». C'est par le méat urinaire que l'urine est évacuée du corps.
 - **Orifice vaginal** – Dire « orifice vaginal ». L'autre ouverture située entre les lèvres est l'orifice vaginal ou « ouverture du vagin ». C'est par là que naissent les bébés.

Objectif 2 – Les touchers appropriés et les touchers inappropriés

Expliquer

- ▶ Parfois, on peut se sentir à l'aise, heureux et en sécurité quand quelqu'un nous touche. Mais d'autres fois, on peut se sentir mal à l'aise, triste ou en danger.
- ▶ **Ce n'est pas tout le monde qui aime se faire toucher de la même façon.** Parfois, un toucher qui ne dérange pas une personne ne sera pas agréable pour une autre personne.
- ▶ Montrez-moi l'expression de votre visage lorsque quelqu'un vous touche d'une manière que vous aimez (les élèves prendront un air souriant, par exemple). Ce genre de toucher mérite un pouce en l'air.
- ▶ Montrez-moi l'expression de votre visage lorsque quelqu'un vous touche d'une manière que vous n'aimez pas (les élèves prendront un air fâché ou effrayé, par exemple). Ce genre de toucher mérite un pouce vers le bas.

Activité

Expliquer

- ▶ Je vais vous montrer des images de personnes qui se touchent.
- ▶ Si le toucher vous semble approprié, faites un pouce en l'air.
- ▶ Si le toucher ne vous semble pas approprié, faites un pouce en bas.

Note : Des illustrations de touchers appropriés et inappropriés se trouvent à la fin de la leçon.

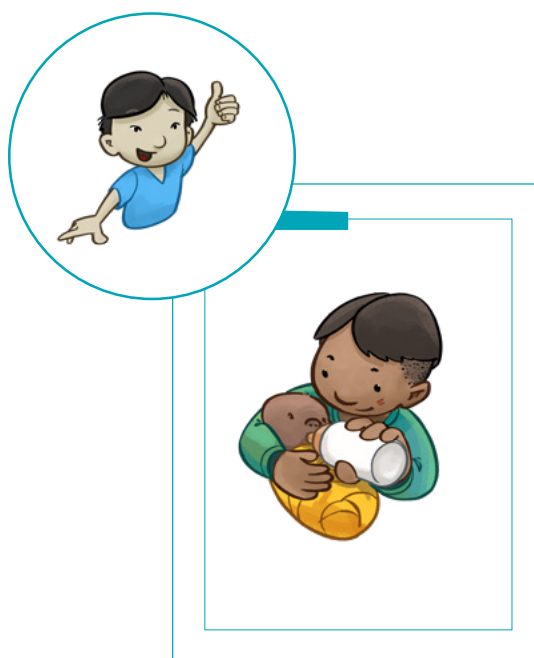
Illustration 1



Expliquer

Pour cette image, je fais un pouce en l'air, parce que les deux personnes sourient.

Illustration 2



Expliquer

Pour cette image, je fais aussi un pouce en l'air parce que les deux personnes sourient.

Illustration 3



Expliquer

- ▶ Pour cette image, je fais un pouce en bas parce qu'une personne sourit, mais que l'autre personne semble avoir peur.
- ▶ Si cela se produit, il faut faire arrêter le toucher.
- ▶ D'abord, on demande poliment à l'autre personne d'arrêter.
 - On lui dit quelque chose comme :
 - « Arrête de me tenir la main, je n'aime pas ça. »
 - « Arrête s'il te plaît. »
 - « Je n'ai pas envie de tenir ta main en ce moment. »
- ▶ Si l'autre personne ne respecte pas notre demande, on lui dit fermement d'arrêter en utilisant une voix forte.
 - On lui dit quelque chose comme :
 - « ARRÊTE TOUT DE SUITE. »
 - « ARRÊTE DE ME TOUCHER. »
 - « ARRÊTE! »
- ▶ Si l'autre personne n'arrête toujours pas, il faut s'éloigner d'elle.
- ▶ Finalement, il faut en parler à un adulte de confiance. Si cet adulte ne nous croit pas ou ne nous aide pas, il faut le dire à un autre adulte de confiance.
- ▶ Ce n'est jamais acceptable de se faire toucher quand on ne veut pas se faire toucher. Chacun choisit qui peut toucher son corps, à quel moment et de quelle façon.

Visionner

Facultatif : ressource vidéo pour les élèves de la maternelle à la 3^e année (en anglais)

- ▶ [youtube.com/watch?v=w1sh0qRHh0U](https://www.youtube.com/watch?v=w1sh0qRHh0U)



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.

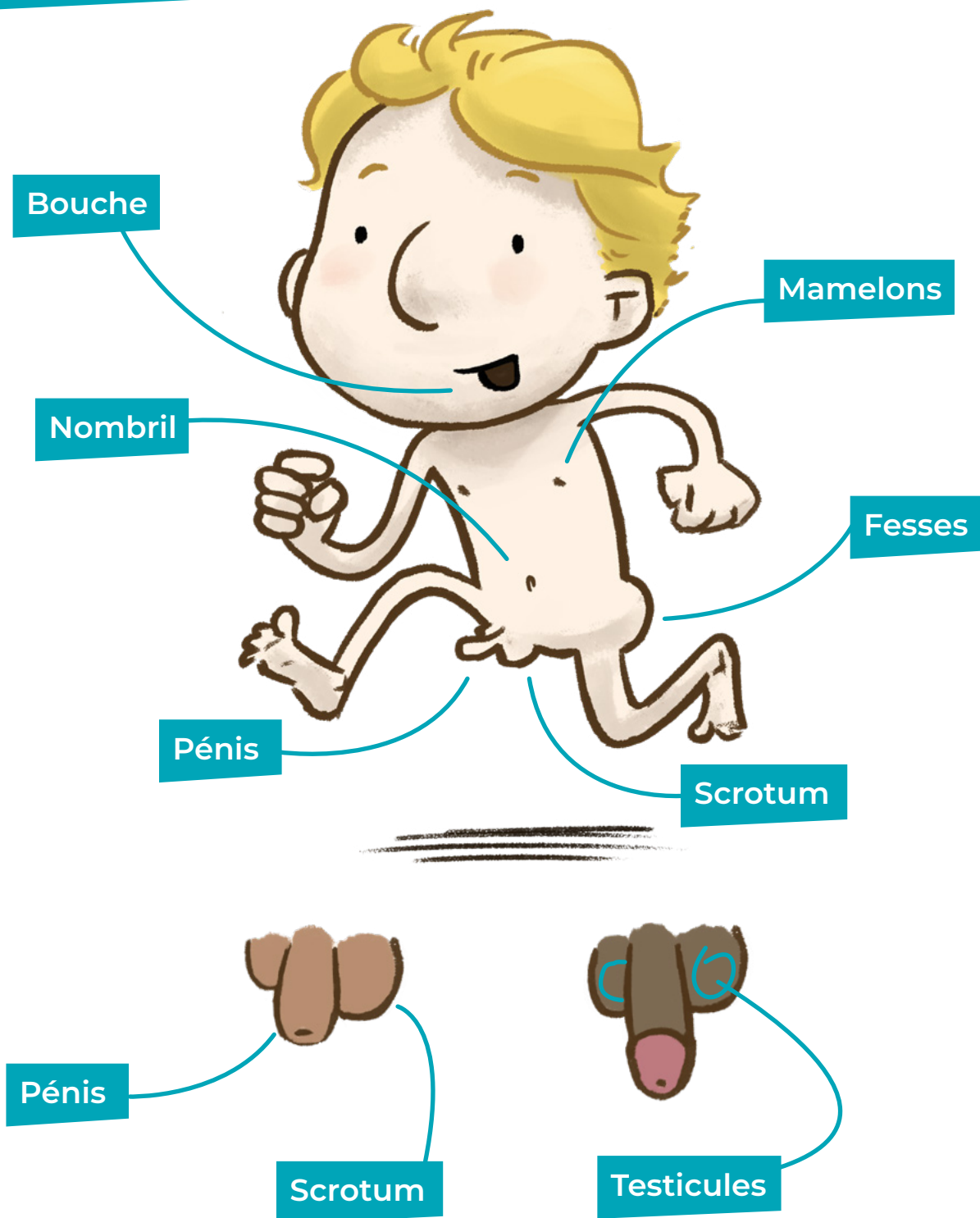
Documents à distribuer

42 Chris n° 1

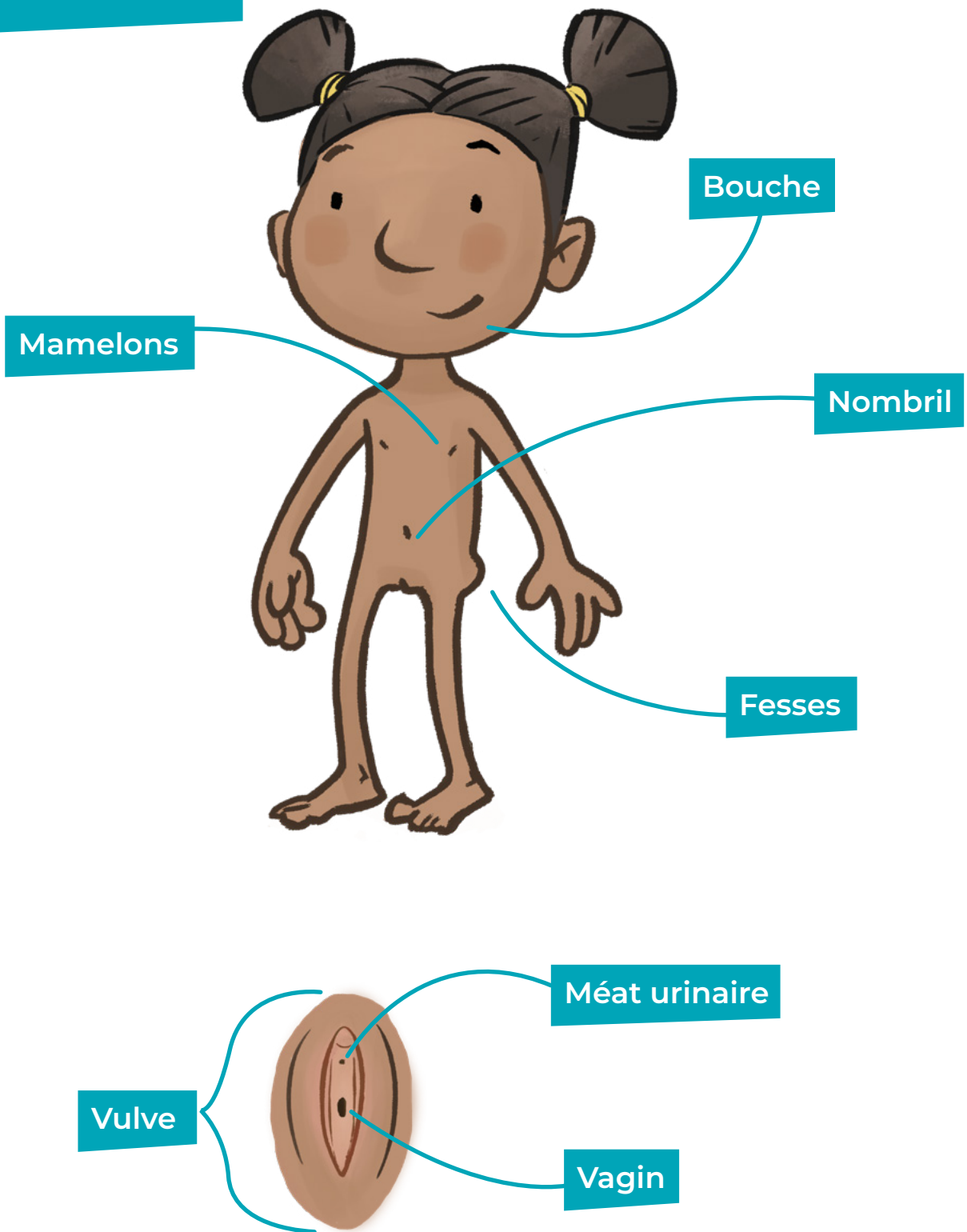
43 Chris n° 2

44 à 53 Toucher approprié ou inapproprié?

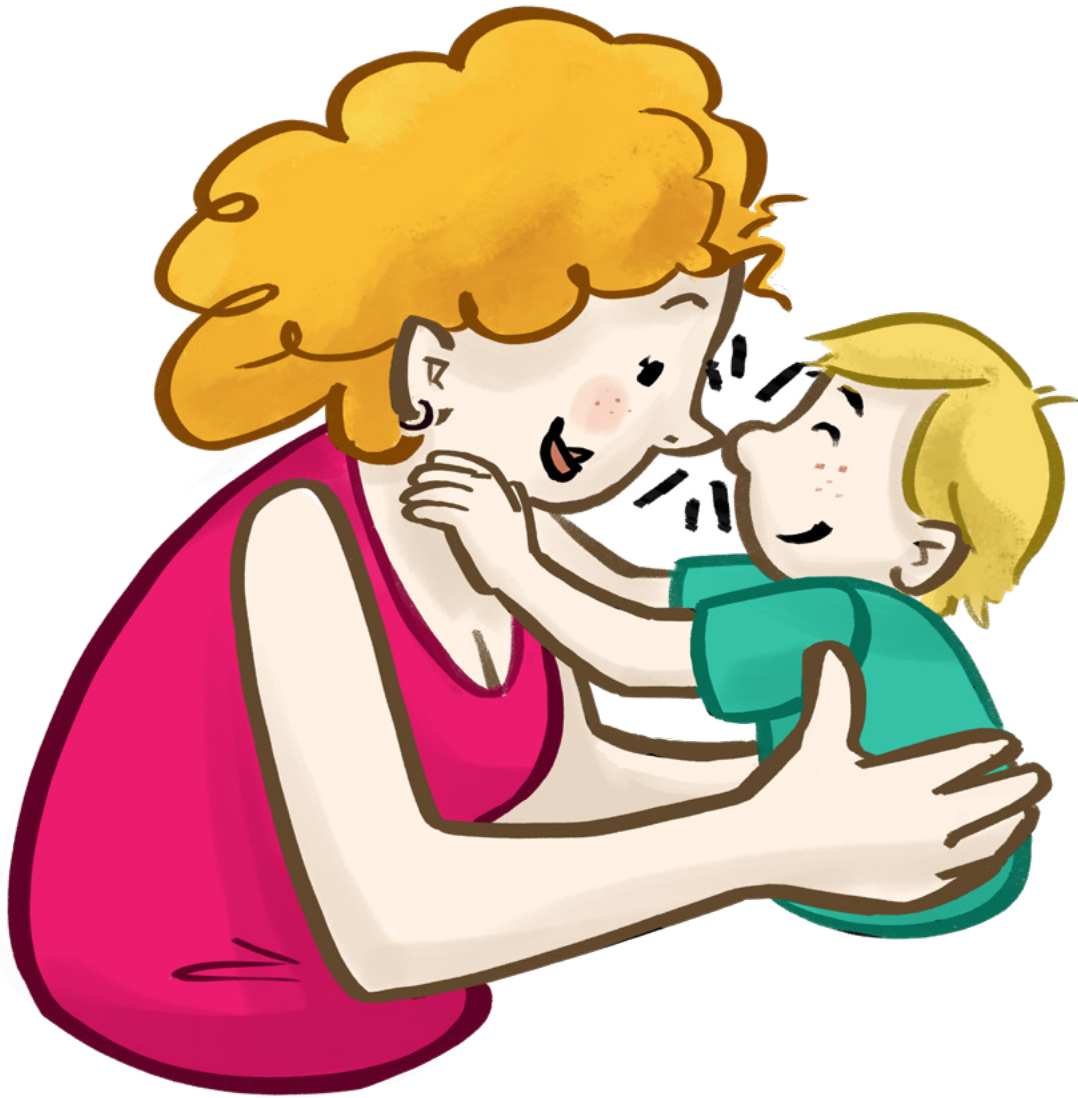
Chris n° 1



Chris n° 2



Toucher approprié ou inapproprié?



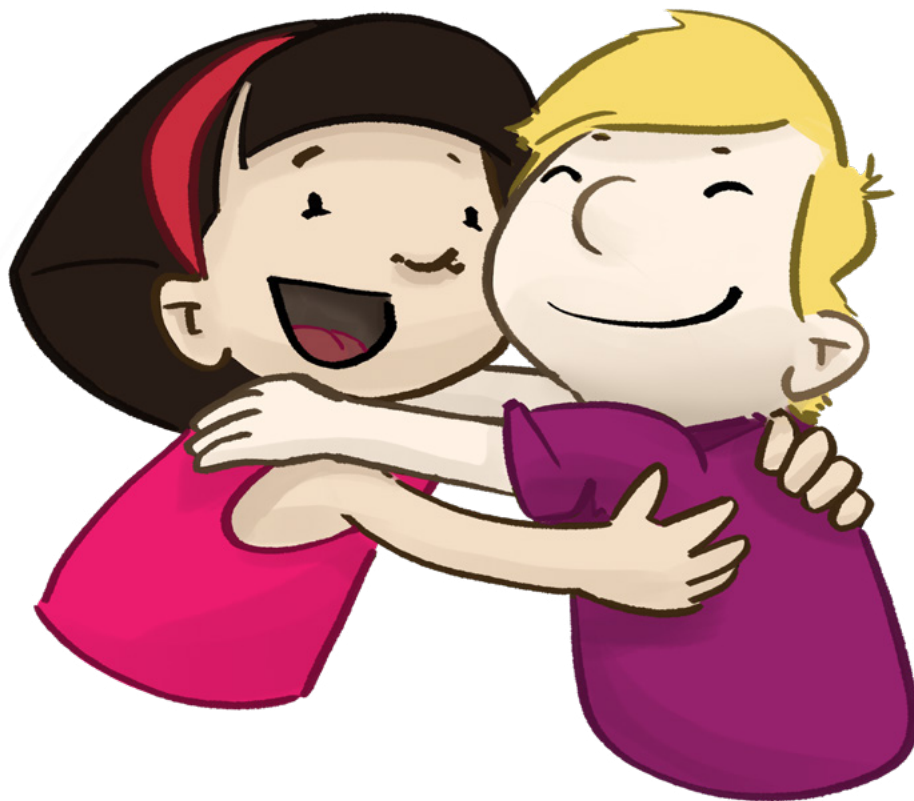
Toucher approprié ou inapproprié?



Toucher approprié ou inapproprié?



Toucher approprié ou inapproprié?



Toucher approprié ou inapproprié?



Toucher approprié ou inapproprié?



Toucher approprié ou inapproprié?



Toucher approprié ou inapproprié?



Pouce en l'air



Pouce en bas



Leçon 3

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 mental 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 trouvent 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 utilisés pour 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 « dégoûtante » 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.

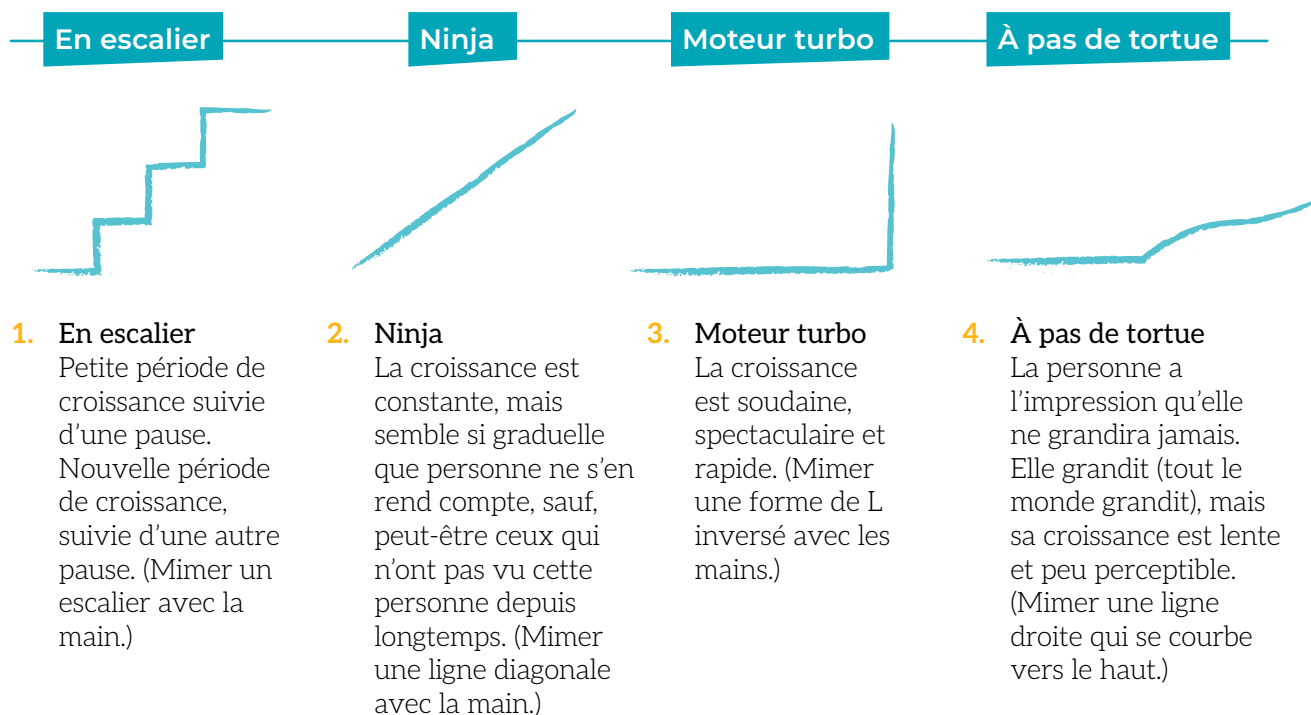


Lire

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 pieds 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.)

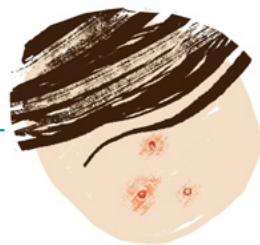


Lire

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 ne sent pas vraiment mauvais.
- ▶ 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 de 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. Cela 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 de 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

62 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.

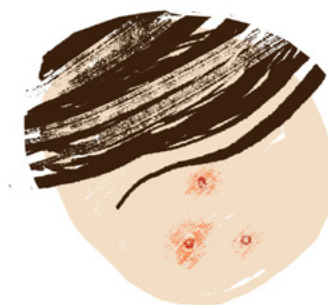


Croissance des pieds

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.



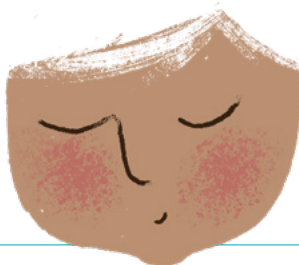
Poils

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 4

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
- ▶ 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 mental 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
 - Hygiène du prépuce
 - 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

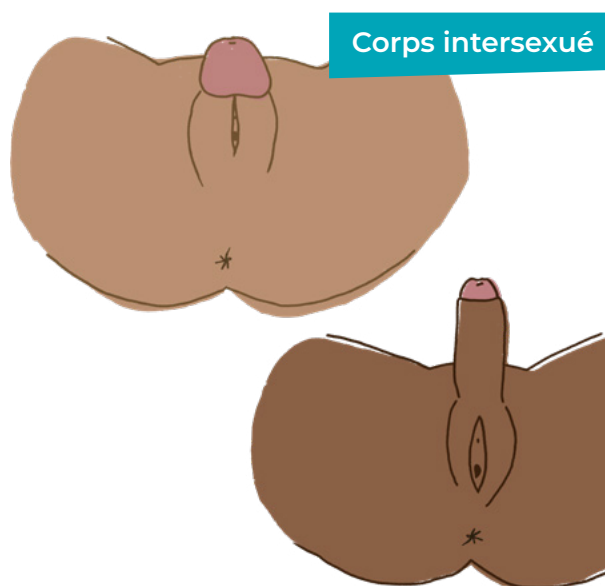
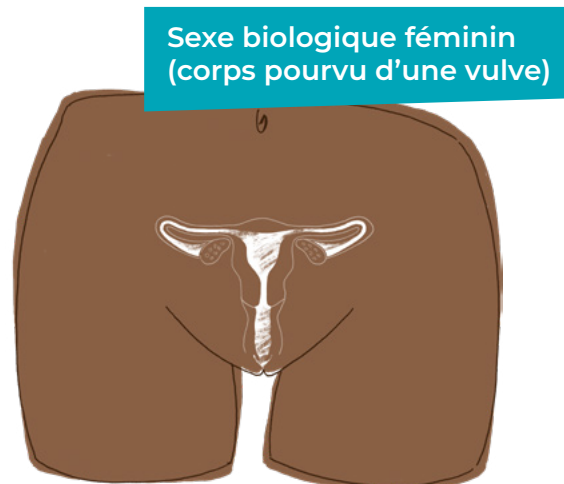
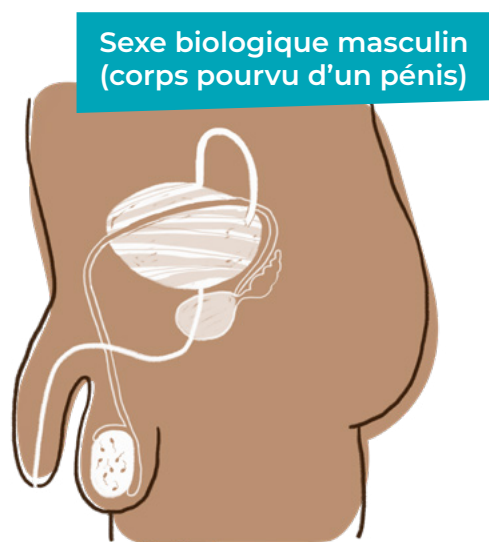
- ▶ La **testostérone** et les **œstrogènes** sont les hormones responsables des principaux changements vécus à la puberté.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique masculin produit plus de testostérone que d'œstrogènes.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique féminin produit plus d'œstrogènes 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 étudiées plus en détail dans les guides d'enseignement *Mieux vaut savoir* à partir de la 6^e année.

- 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. Chaque corps est unique.



Objectif 2 – Les changements provoqués par la testostérone

Expliquer

- ▶ La testostérone provoque des changements spécifiques dans 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 aussi un peu de testostérone. Par conséquent, les muscles de ces corps 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.

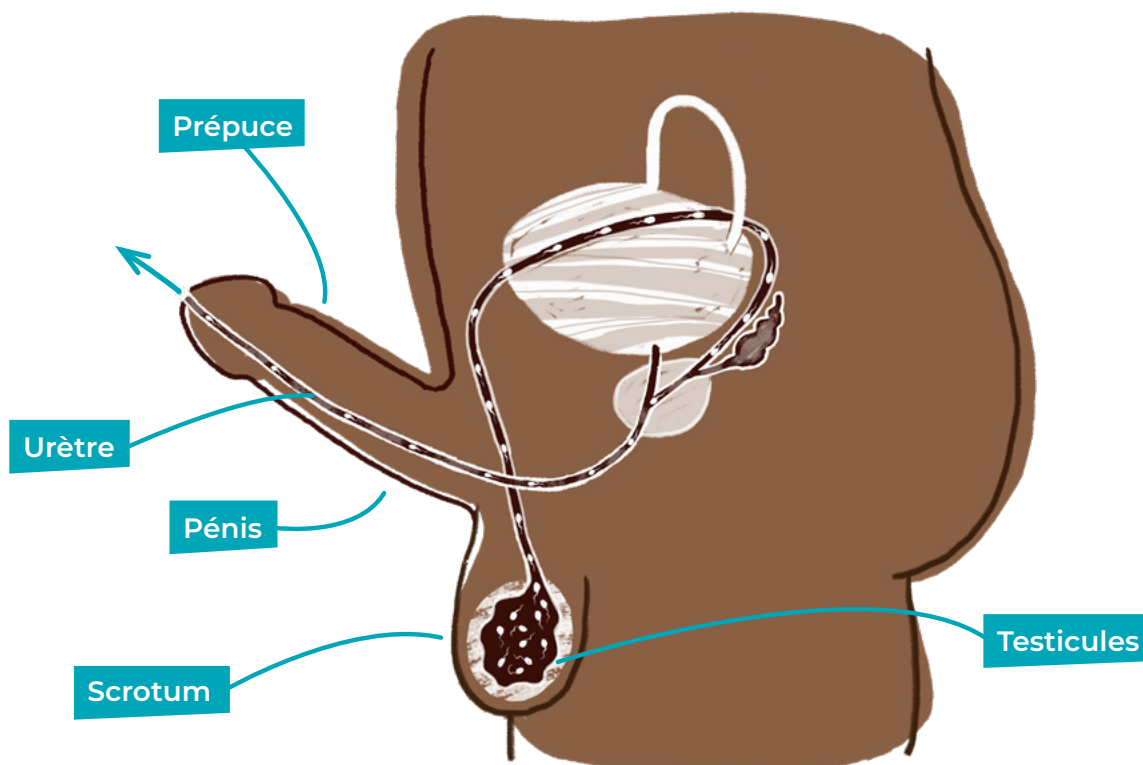
- ▶ Les autres changements associés à la puberté dont nous allons parler concernent le système reproducteur. Pour bien comprendre ces changements, il faut d'abord parler des organes génitaux.

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 sont évacués.



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.

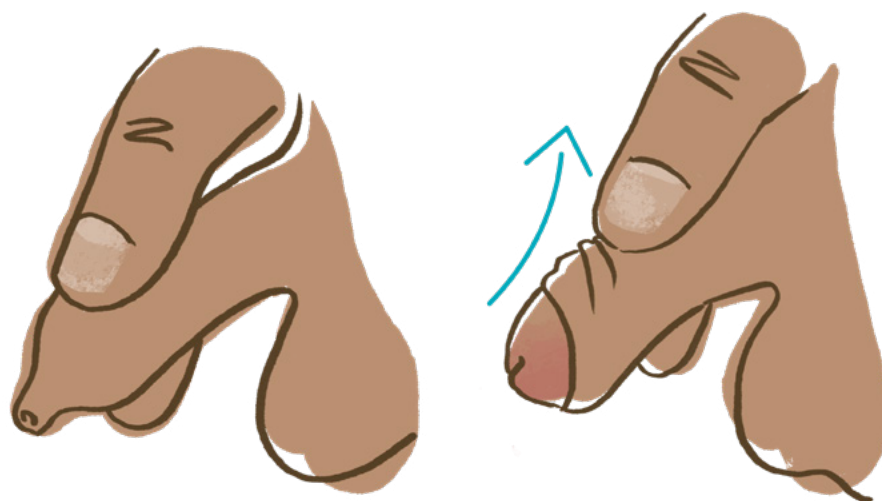
Hygiène du prépuce

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

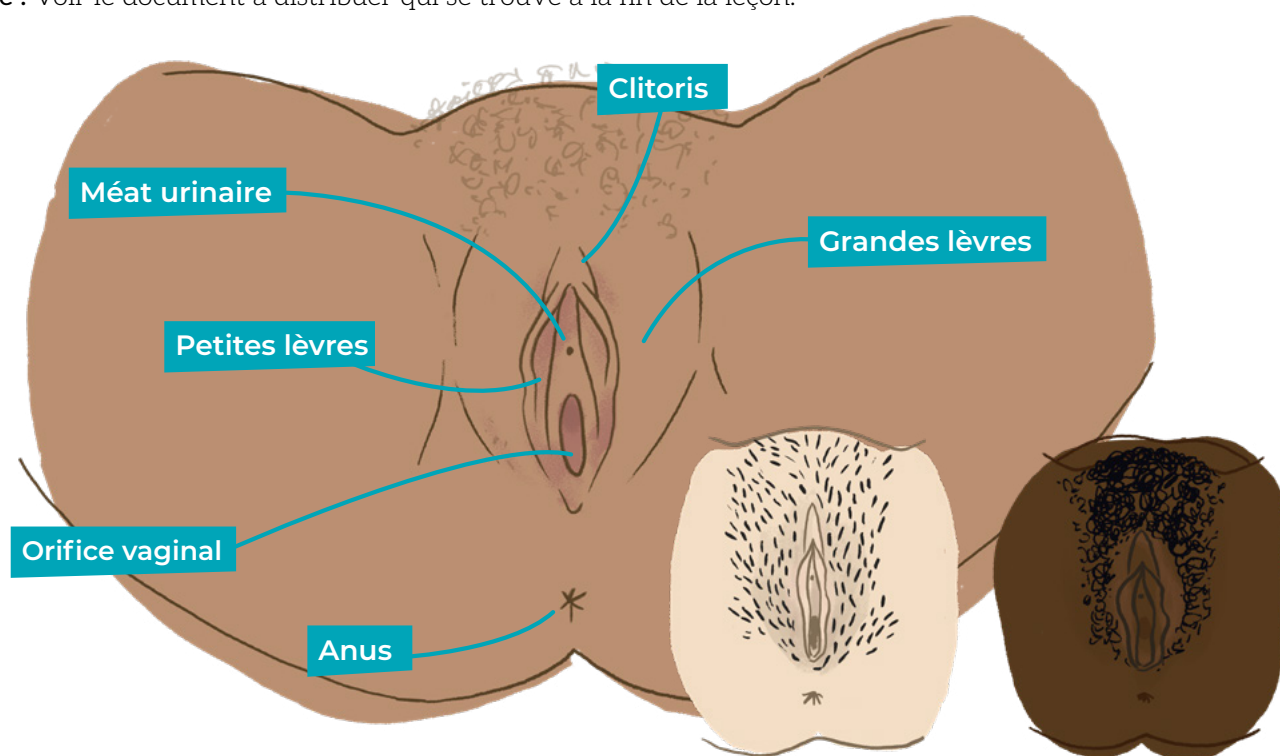
- ▶ La section sur le corps de sexe biologique féminin est divisée en deux volets : les organes génitaux externes (la vulve) et les organes génitaux internes.

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

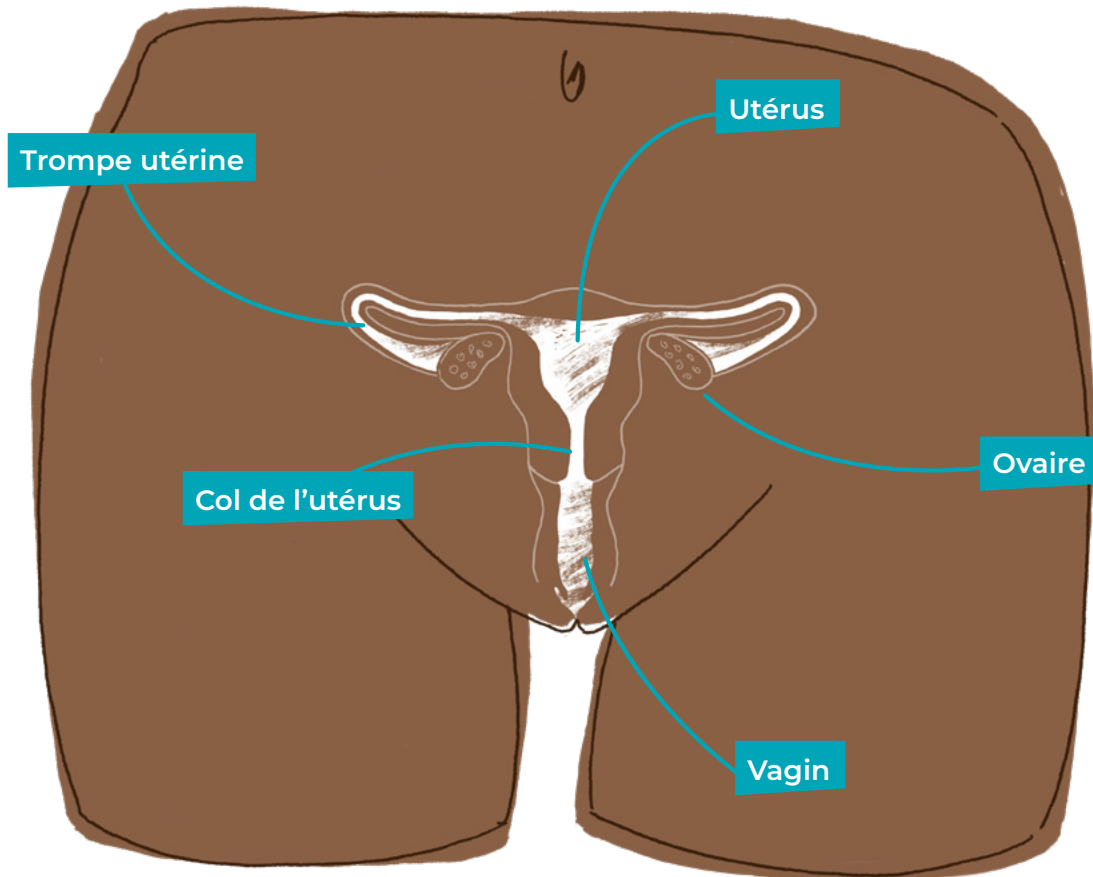
À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.

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 relie l'utérus à un ovaire.
 - **Ovaire** : organe en forme d'amande qui contient les ovules. Il y en a deux : un situé de chaque côté de l'utérus.

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



Expliquer

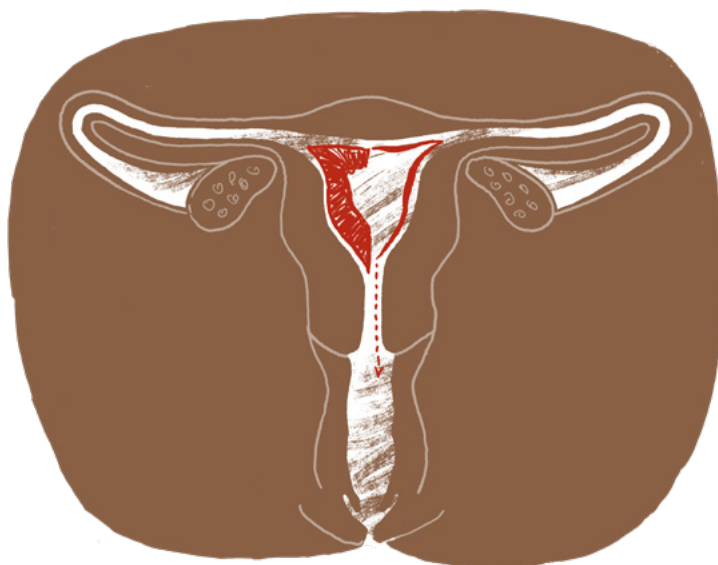
- ▶ À la puberté, le **cycle menstruel** s'amorce et les menstruations commencent. (Voir le document à distribuer *Le cycle menstruel* qui se trouve à la fin de la leçon.)
- Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi interne de l'utérus se tapisse d'un mélange de sang et de tissus (muqueuse 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 s'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

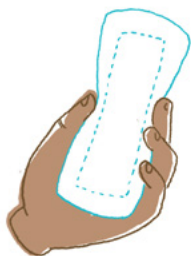
Ce revêtement est éliminé au moment des règles.



Expliquer

- Les **produits d'hygiène menstruelle** ont été 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 faut-il 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.

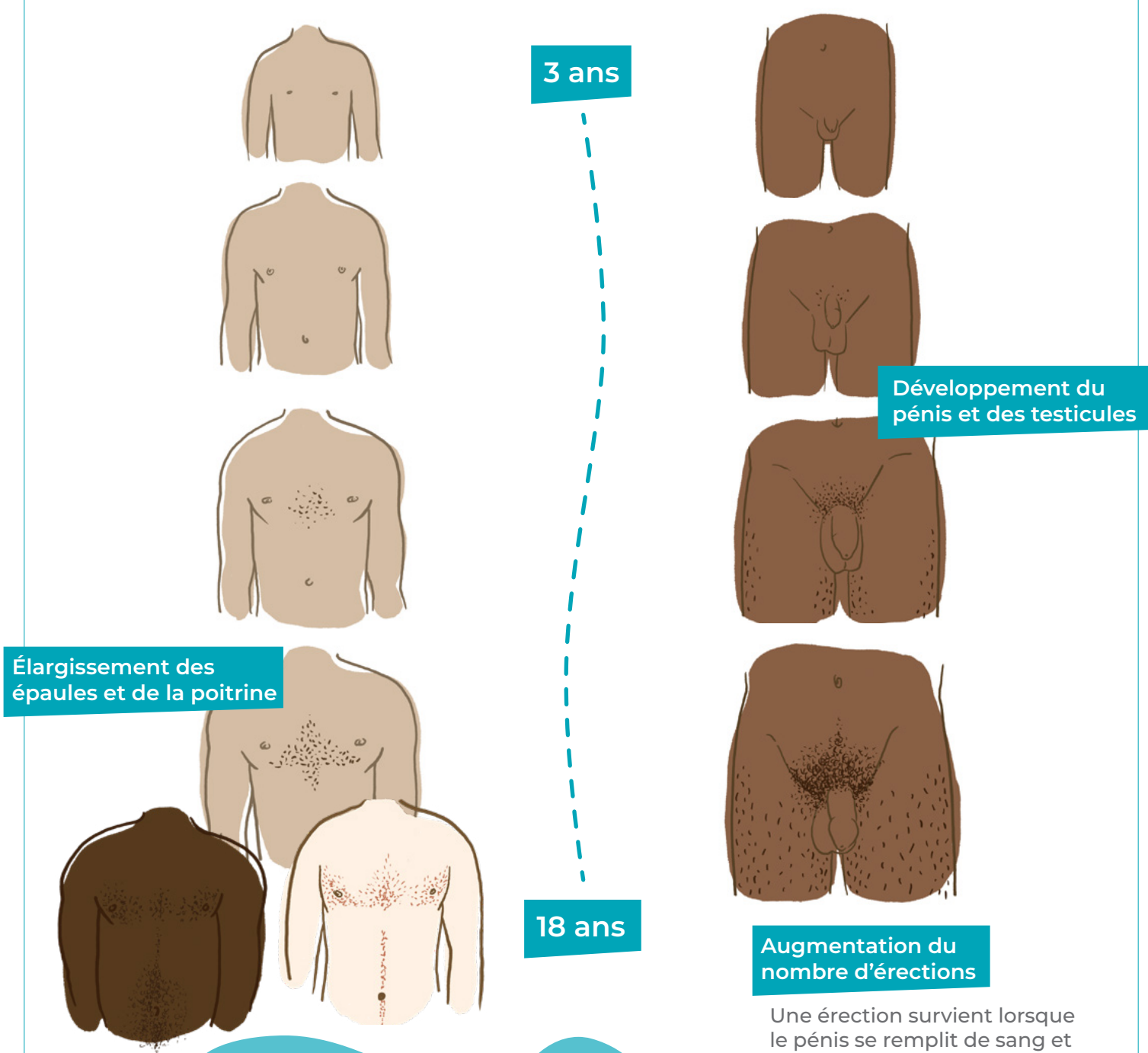
Questions anonymes

- 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

- 78 Changements provoqués par la testostérone
- 79 Hygiène du prépuce
- 80 Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) : organes génitaux externes et internes
- 81 Changements provoqués par les œstrogènes
- 82 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes
- 83 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux internes
- 84 Le cycle menstruel
- 85 Produits d'hygiène menstruelle

Changements provoqués par la testostérone

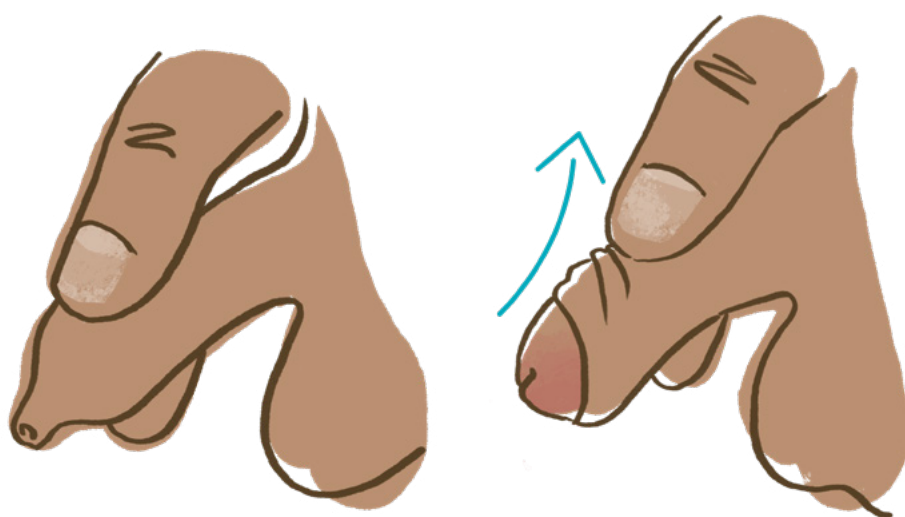


Fait intéressant

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.

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.

Hygiène du prépuce



Smegma

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

Hygiène du prépuce

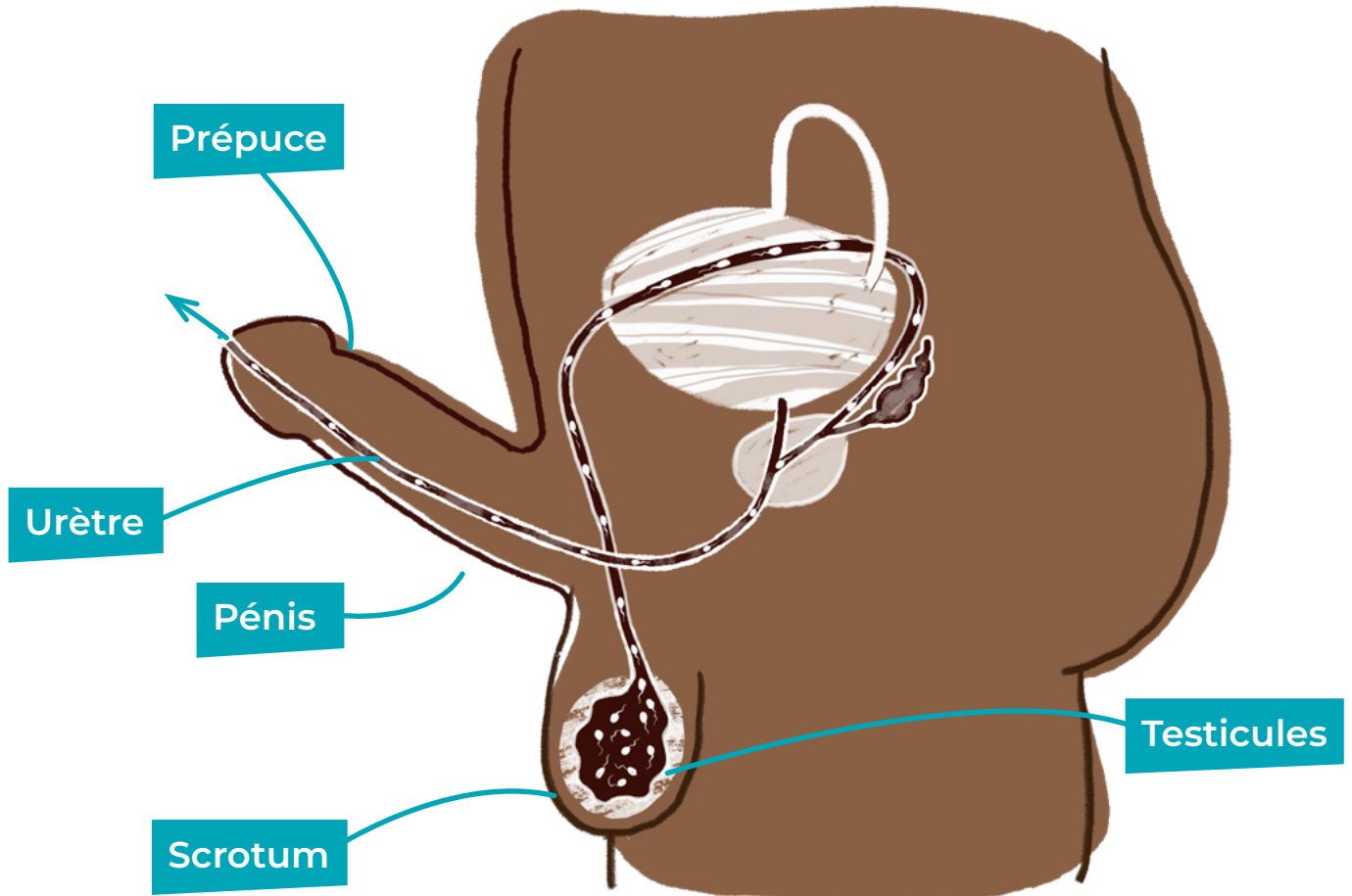
Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

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



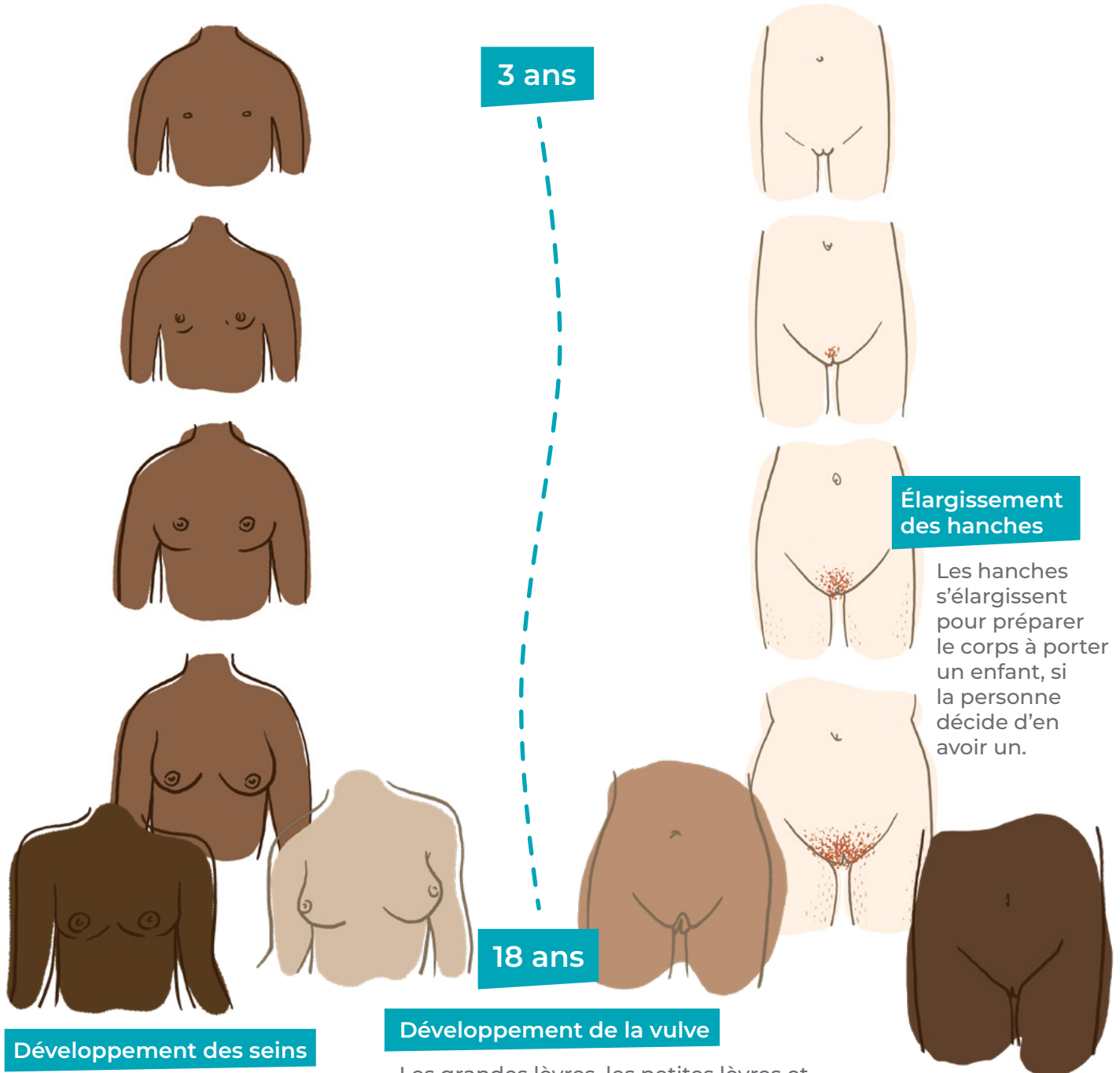
Fait intéressant

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 sexuel 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.

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.

Orifice vaginal

Ouverture du vagin.

Anus

Ouverture par laquelle les matières fécales sont évacuées.

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

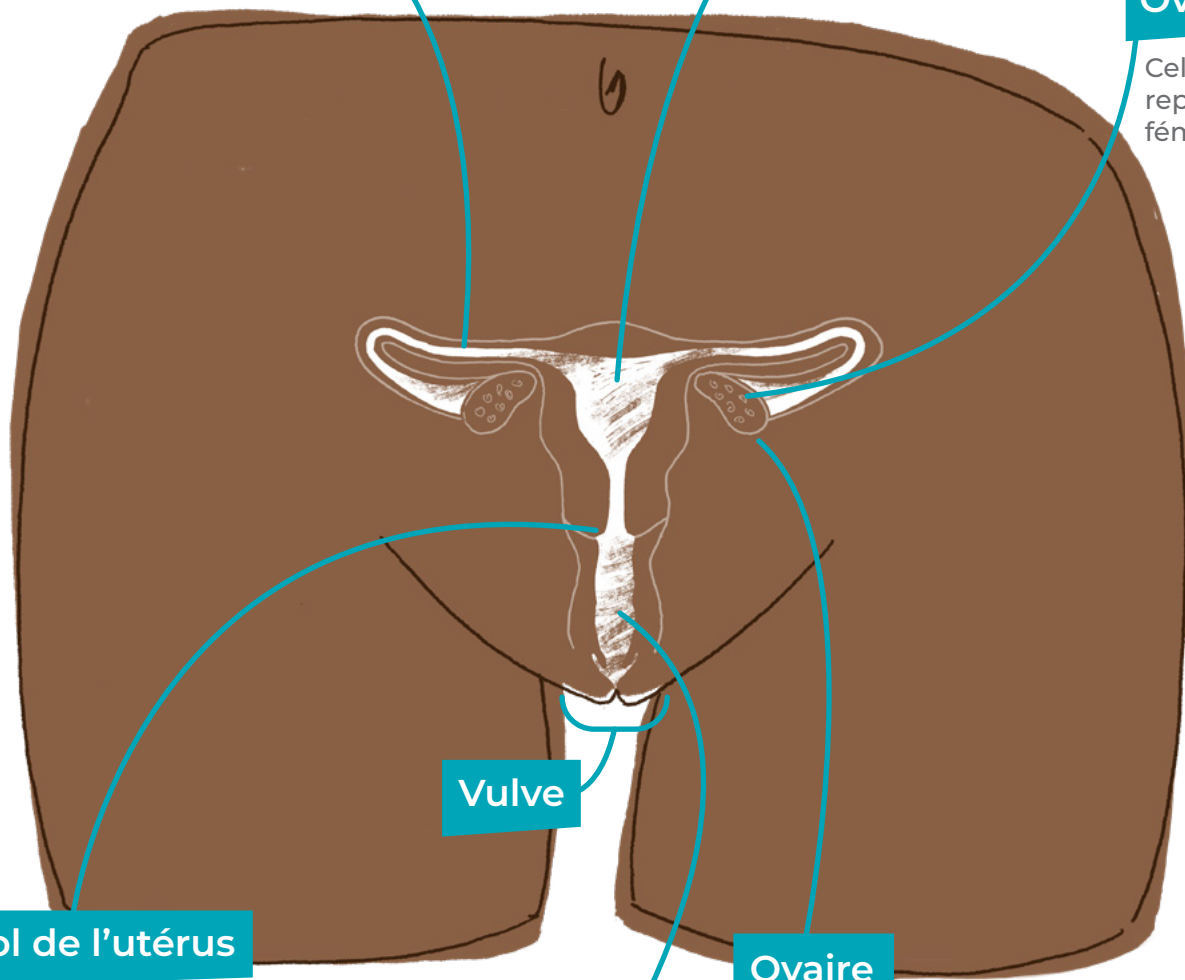
Partie située dans le bas de l'utérus, qui relie l'utérus au vagin.

Ovaire

Organe en forme d'amande, qui contient les ovules. Il y en a deux : un situé de chaque côté de l'utérus.

Vagin

Canal musculéux 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.

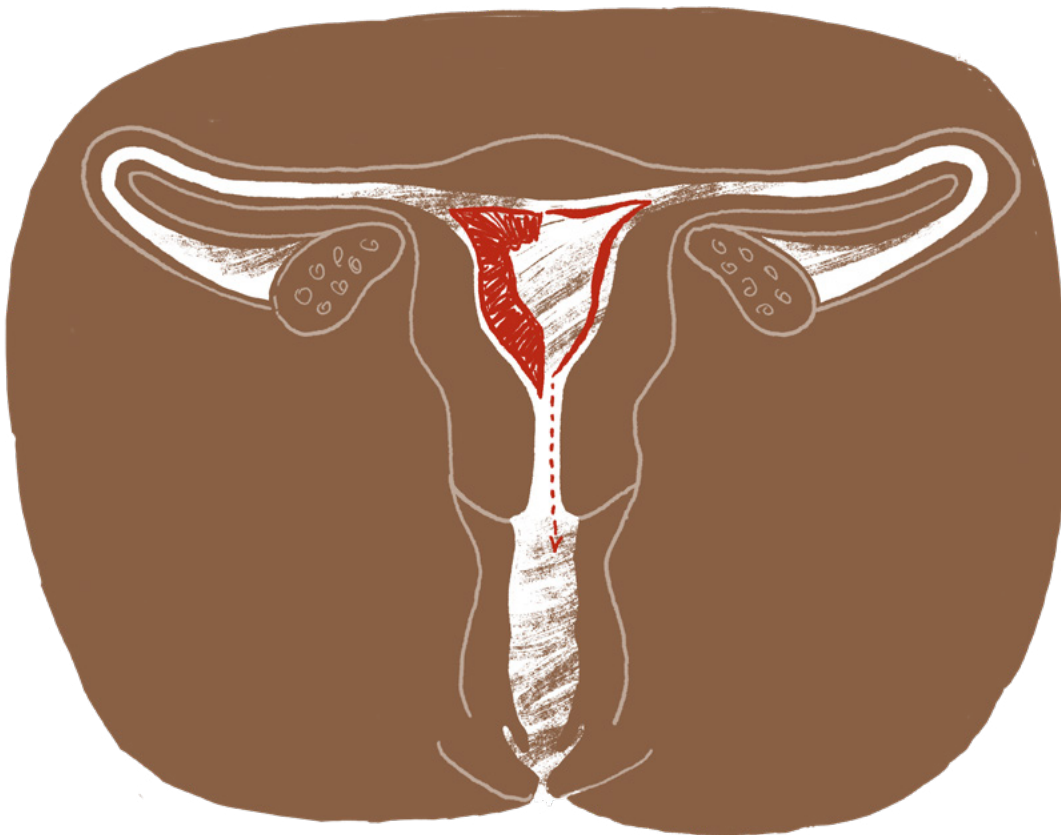
Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dégrade et est évacué avec les pertes menstruelles. C'est ce qu'on appelle les **menstruations** ou les **règles**.

Avant les menstruations

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

Pendant les menstruations

Ce revêtement est éliminé au moment des règles.

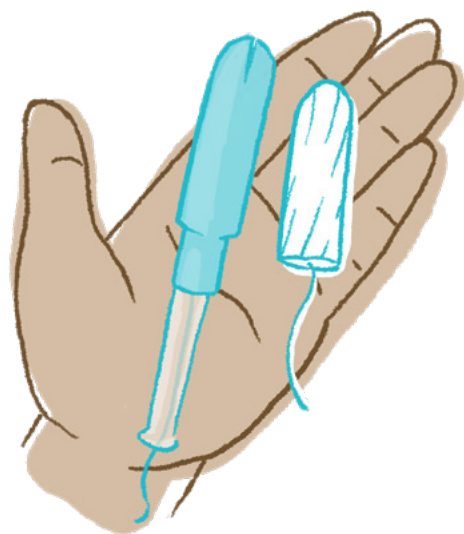
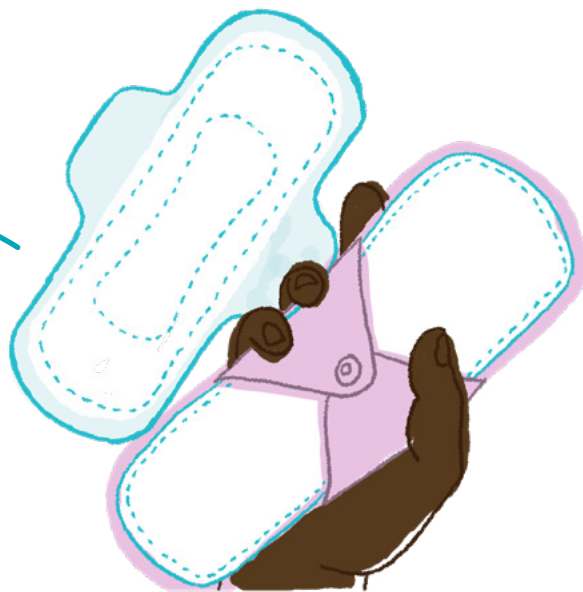


Produits d'hygiène menstruelle

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

Serviette hygiénique

On la place dans son sous-vêtement. Elle absorbe le flux menstruel à sa sortie du vagin. Il existe aussi des serviettes hygiéniques réutilisables, qu'on lave à la machine.

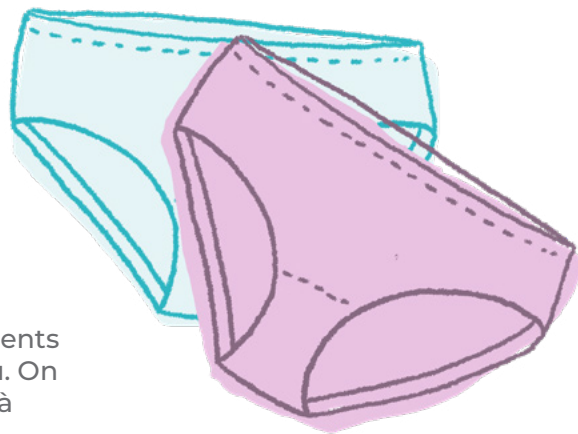


Tampon

On l'insère dans le vagin, où il absorbe le flux menstruel. 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. Le flux menstruel est absorbé par le tissu. On la rince et on la lave à la machine, et on la réutilise à chaque cycle.



Leçon 5

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 mental 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

- ▶ Documents 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

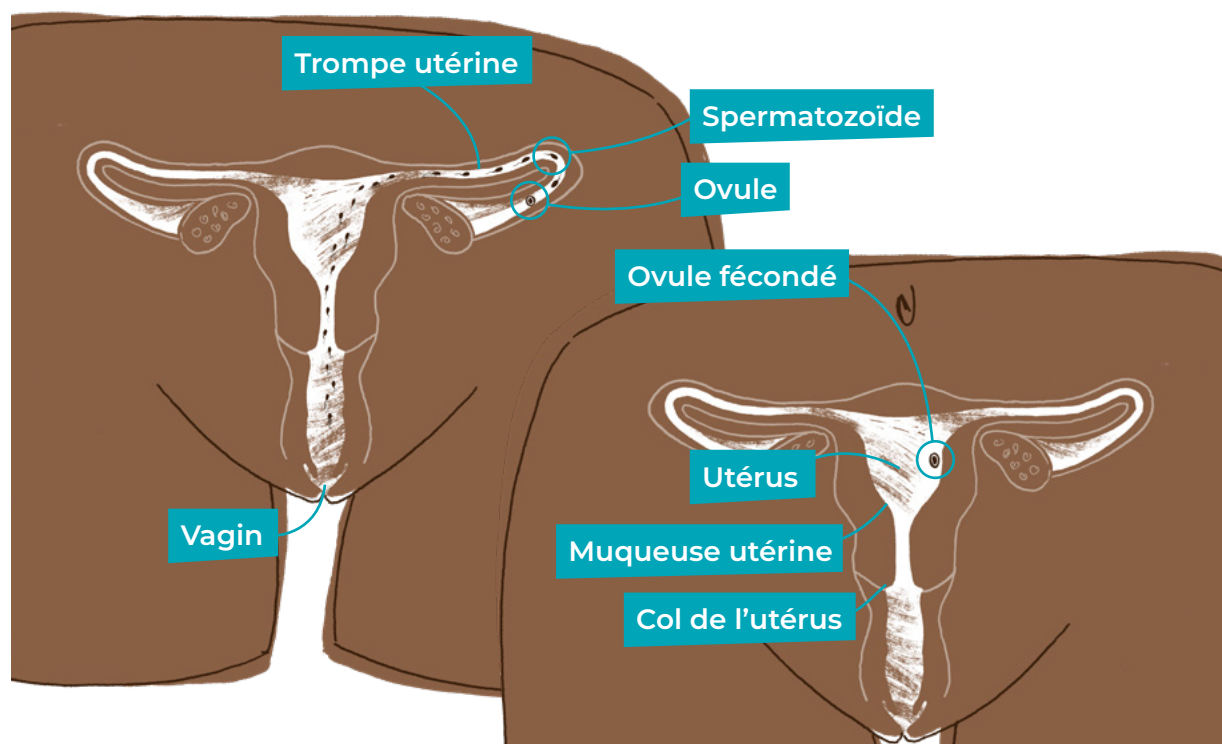
- ▶ Avant la puberté, il est physiquement impossible de concevoir un bébé.
- ▶ Pour concevoir un bébé, il faut que le corps ait commencé à produire des spermatozoïdes ou des ovules.
- ▶ La plupart des enfants trouvent cette idée « dégoûtante » parce qu'ils ne sont pas mentalement ni émotionnellement 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 jeunes 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 différents traitements 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 paroi de l'utérus. Un 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, puis 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.

Documents à distribuer

91 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

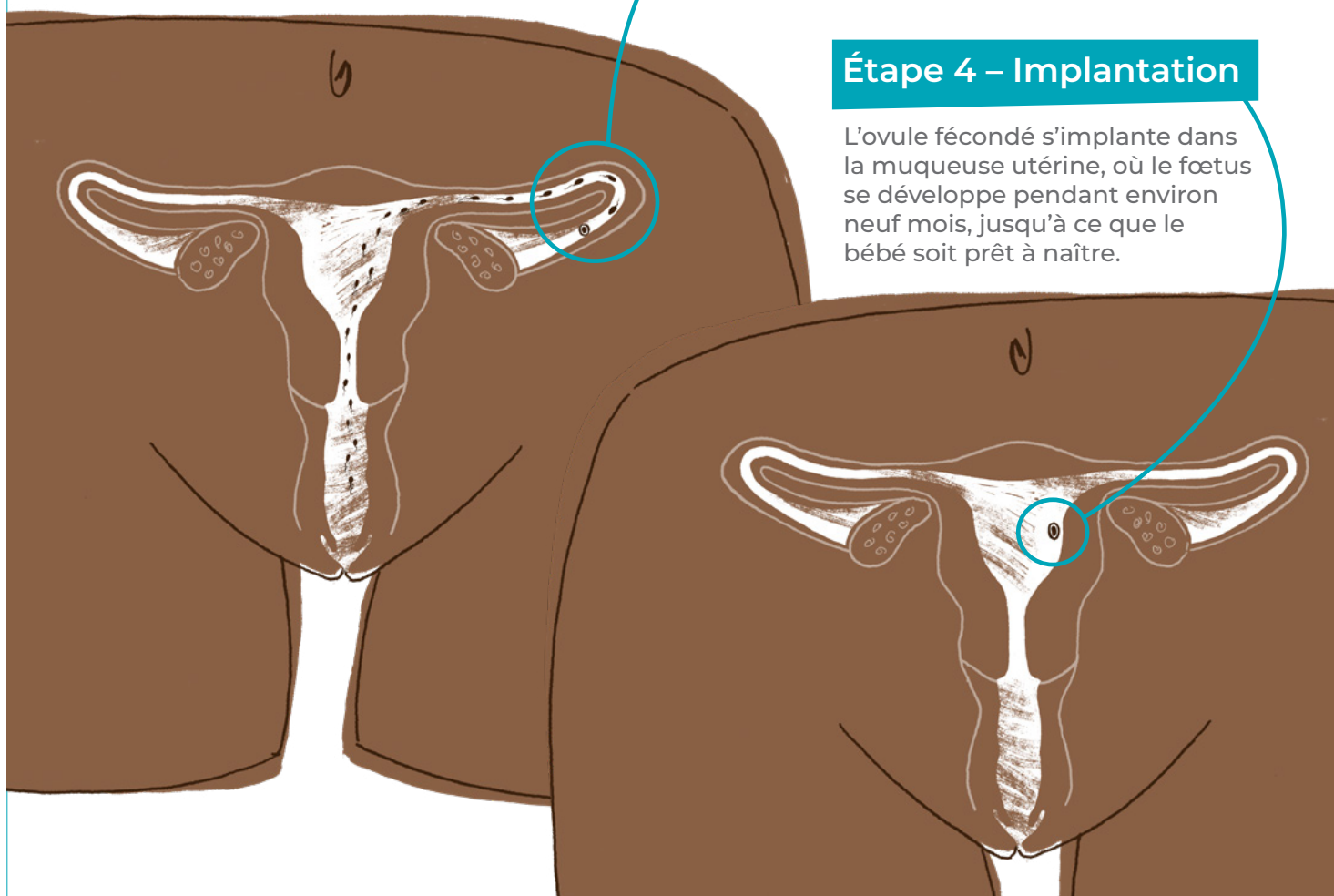
Lors d'une relation sexuelle avec pénétration vaginale, le sperme, qui contient les spermatozoïdes, est éjaculé par le pénis.

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 6

L'estime de soi

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle

OBJECTIFS

1. Comprendre ce qu'est l'estime de soi
2. Déterminer ce fait de se sentir « à sa place »
3. Explorer ce qu'on « est capable » de faire
4. Dire ce qu'on aime de soi

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Je me sens à ma place
 - Je suis capable
- ▶ Magazines, ciseaux, colle et papier affiche pour les collages
- ▶ 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'estime de soi

Expliquer

- ▶ L'estime de soi, c'est la valeur qu'on se donne.
- ▶ Quand l'estime de soi est **bonne**, on s'aime et on a confiance en soi.
- ▶ Quand l'estime de soi est **faible**, on ne s'aime pas beaucoup et on a peu confiance en soi.
- ▶ Les personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes ont tendance à faire des choix sains, ont de la facilité à se faire des amis et à les garder, et se sentent heureuses.
- ▶ Cette leçon porte sur les moyens de renforcer son estime de soi et celle des autres.

Objectif 2 – Je me sens à ma place

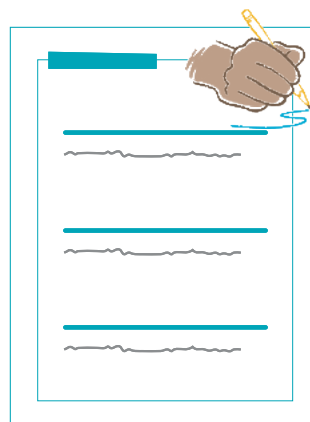
Expliquer

- ▶ L'appartenance et l'inclusion sont deux excellents moyens d'améliorer l'estime de soi.
- ▶ On a le sentiment d'avoir sa place lorsqu'on fait partie d'un groupe, comme une équipe sportive ou un club d'arts, qu'on a des amis intimes ou qu'on se sent proche des membres de notre famille.
- ▶ On exerce un certain pouvoir sur l'appartenance. Par exemple, on peut choisir de se joindre à des groupes d'activités de l'école ou de passer du temps avec des amis.
- ▶ Cependant, il arrive parfois de sentir qu'on n'est pas à sa place. Par exemple, on se fait exclure d'un jeu ou on n'est pas invité à une fête d'anniversaire. Pour surmonter ces situations difficiles, il faut apprendre à se sentir bien dans sa peau. Il est également important de parler à un adulte de confiance lorsqu'on se sent exclu. Cette personne peut nous aider à nous rappeler les situations où on se sent à notre place.
- ▶ Se sentir bien dans sa peau demande de la pratique. Il faut se concentrer sur ses forces, réfléchir aux situations dans lesquelles on se sent à sa place et apprendre à passer du temps en solo à l'occasion.
 - Par exemple, Janie a été exclue d'un jeu à la récréation. Elle s'est sentie rejetée et a joué toute seule. Pour se sentir mieux, elle s'est rappelé qu'une amie l'avait invitée à jouer avec elle après l'école. Même si elle trouve toujours difficile d'être exclue, elle se sent mieux. Elle a raconté à son enseignante ce qui s'est passé à la récréation, et il y a eu une importante discussion en classe sur l'importance d'inclure tout le monde dans les jeux.

Activité

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Je me sens à ma place* aux élèves et leur demander de faire un dessin pour représenter les trois situations suivantes :
 - Un dessin d'une situation où ils se sentent à leur place et qui montre ce qu'ils ressentent. Par exemple, avec la troupe de théâtre, je me sens bien et en sécurité.
 - Un dessin d'une situation où ils se sont sentis exclus et qui montre ce qu'ils ont ressenti. Par exemple, ne pas recevoir d'invitation à une fête d'anniversaire m'a fait me sentir à part.
 - Un dessin d'une situation où ils ont fait en sorte qu'une autre personne se sente incluse et qui montre ce qu'ils ont ressenti. Par exemple, ils ont invité une personne qui était toute seule pour le dîner à se joindre à eux et ont ressenti de la fierté.



Mettre en commun

- ▶ Terminer l'activité par une discussion sur les dessins que les élèves ont faits.

Objectif 3 – Je suis capable

Expliquer

- ▶ **Se sentir capable** de faire des choses renforce l'estime de soi.
 - C'est ce que Julien ressent lorsqu'il joue du piano.
 - C'est ce que Karine ressent lorsqu'elle fait du vélo.
 - C'est ce que Damien, qui se déplace en fauteuil roulant, ressent lorsqu'il utilise son nouveau fauteuil électrique, qui lui permet d'aller où il veut sans aide.
- ▶ On peut exercer du pouvoir dans ce domaine, en faisant l'acquisition de nouvelles compétences et en les mettant en pratique.
- ▶ On peut également transmettre à nos amis les compétences qu'on a, ce qui peut améliorer leur confiance en eux, et la nôtre aussi.

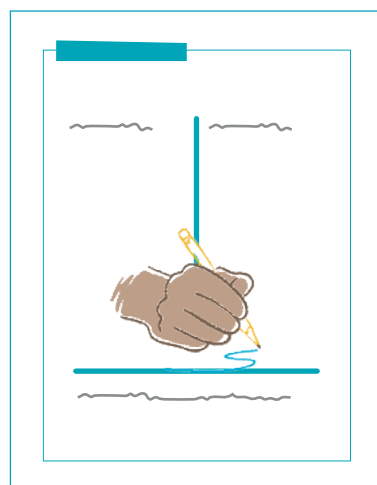
Activité

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Je suis capable* aux élèves et leur demander de faire un dessin ou d'écrire quelques lignes qui :
 - illustrent les compétences qu'ils possèdent (ex. faire du vélo, dessiner, nager, faire de la pâtisserie) et expriment ce qu'ils ressentent lorsqu'ils les exercent (ex. fierté, joie);
 - illustrent comment s'y prendre pour aider les autres à ressentir de la fierté pour leurs réalisations.

Mettre en commun

- ▶ Terminer l'activité par une discussion sur les dessins que les élèves ont faits.



Objectif 4 – Ce que j’aime de moi

Expliquer

- ▶ Certaines personnes se concentrent sur leurs faiblesses ou sur ce qu’elles n’aiment pas chez elles, par exemple leur taille trop petite (ou trop grande), plutôt que sur leurs forces ou sur ce qu’elles aiment chez elles.
- ▶ Bien souvent, ce que nous considérons comme une faiblesse peut en fait être une force. Par exemple, les personnes de petite taille peuvent se faufiler dans des espaces restreints, tandis que les personnes de grande taille peuvent atteindre des objets sur des étagères en hauteur.
- ▶ Se concentrer sur ses faiblesses a un effet négatif sur l’estime de soi. C’est pourquoi il est important de **se concentrer sur ses points forts** et sur ce qu’on aime de soi.
- ▶ Il est toujours bon de reconnaître ses points à améliorer, mais il faut aussi se rappeler tout ce qu’on a de merveilleux à offrir.
- ▶ Il est important de reconnaître que chacun a des forces et des goûts différents et qu’il faut accepter les autres tels qu’ils sont.

Activité

Raconter

- ▶ Lire *Moi, je m’aime!* de Karen Beaumont ou montrer la vidéo :
 - [youtube.com/watch?v=FRVmodJdhkA](https://www.youtube.com/watch?v=FRVmodJdhkA)
- ▶ Demander aux élèves de réfléchir aux questions suivantes pendant qu’ils écoutent l’histoire :
 - Vous aimez-vous et vous respectez-vous?
 - Vous acceptez-vous tel que vous êtes?
 - Avez-vous suffisamment confiance en vous pour essayer de nouvelles choses même si vous risquez d’échouer?

Créer

- ▶ Demander aux élèves de faire un collage de choses qu’ils aiment chez eux, en utilisant le matériel fourni (feuilles blanches, magazines, ciseaux, colle). Afficher les collages dans la 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.

Documents à distribuer

99 Je me sens à ma place

100 Je suis capable

Je me sens à ma place



Fais un dessin d'une situation où tu te sens à ta place et qui montre ce que tu ressens.

Fais un dessin d'une situation où tu te sens exclu ou exclue et qui montre ce que tu ressens.

Fais un dessin d'une situation où tu as fait en sorte qu'une autre personne se sente incluse et qui montre ce que tu as ressenti.

Je suis capable

Dessine une chose que tu es capable de faire (faire du vélo, par exemple).

Dessine une chose que tu peux apprendre à une autre personne (cuisiner, par exemple).



Décris ce que tu ressens quand tu es capable de faire des choses (fort ou forte, par exemple).

Leçon 7

L'espace personnel et les limites physiques

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- ▶ Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables
- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation

CONTENU

- ▶ Les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus, y compris savoir reconnaître les leurres ou trucs auxquels ont souvent recours les agresseurs
- ▶ Les stratégies pour réagir à l'intimidation, à la discrimination et à la violence

OBJECTIFS

1. Comprendre ce qu'est l'espace personnel et connaître des moyens de le protéger
2. Reconnaître les signaux d'alerte du corps et réagir face à des situations non sécuritaires

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Zones de l'espace personnel
 - Langage corporel
 - Envahissement de l'espace personnel
 - Mises en situation
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

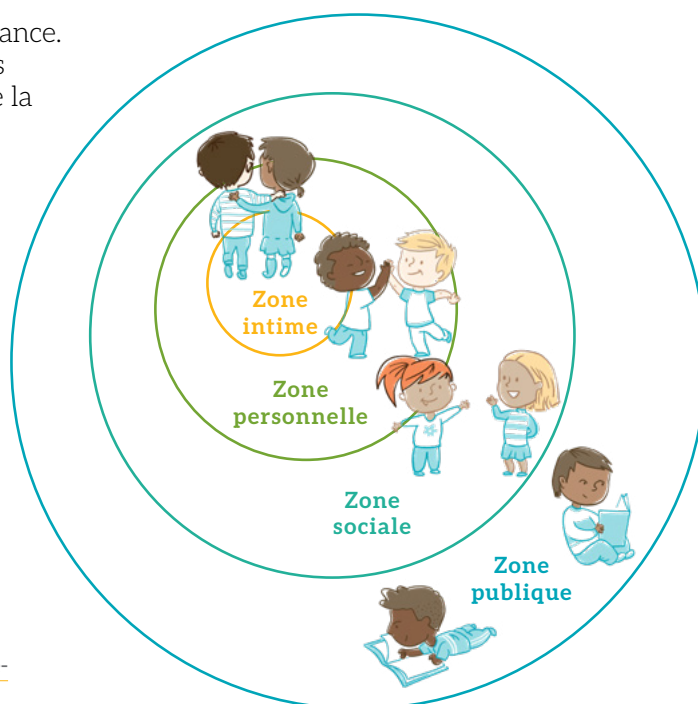
1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à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

Objectif 1 – L'espace personnel et les touchers

Expliquer

Note : Les documents *Zones de l'espace personnel* et *Langage corporel* (qui se trouvent à la fin de la leçon) peuvent être distribués avant de transmettre aux élèves les explications ci-dessous.

- ▶ L'espace personnel est l'espace physique qui nous entoure et dans lequel on se sent à l'aise.
 - ▶ Certaines personnes appellent cet espace leur « bulle » ou leur « limite physique ».
 - ▶ On peut dire que l'espace personnel est une bulle invisible dans laquelle on se sent en sécurité.
 - ▶ La taille de l'espace personnel varie selon où on se trouve (lieux publics ou espaces privés) et les personnes présentes (étrangers ou membres de la famille).
 - ▶ L'illustration *Zones de l'espace personnel* illustre les quatre zones de l'espace personnel¹⁵.
1. La **zone intime** est celle qui se trouve tout près de nous. Elle est réservée aux personnes avec qui on se sent tout à fait en sécurité, comme nos parents ou tuteurs, ou nos meilleurs amis. Avec les personnes qui se trouvent dans cette zone, on peut se faire un câlin, s'embrasser, jouer à la lutte, etc.
 2. La **zone personnelle** commence à un bras de distance. C'est dans cette zone qu'ont lieu les interactions avec les amis et les connaissances. Dans cette zone, on se serre la main, on se tape dans les mains, etc.
 3. La **zone sociale** commence à 1 à 3 mètres de distance. C'est dans cette zone qu'ont lieu les interactions avec des personnes qu'on connaît peu, comme une employée d'un magasin. Dans cette zone, on salue les gens ou on leur sourit.
 4. La **zone publique** commence à 3 mètres de distance. C'est dans cette zone qu'ont lieu les interactions avec les inconnus dans les lieux publics, comme la bibliothèque. Dans cette zone, on jette un coup d'œil aux gens ou on leur sourit brièvement.
- ▶ Dans les quatre zones, il faut demander la permission aux autres avant de les toucher. Par exemple, dans la zone intime, si on veut faire une bataille de chatouilles avec sa meilleure amie ou son meilleur ami, il faut lui demander, par exemple, « Veux-tu faire une bataille de chatouilles? » L'autre personne peut répondre « oui » ou « non ». Si elle dit « non », il est très important de respecter sa réponse, pour qu'elle se sente bien en notre compagnie.



¹⁵ yourtherapysource.com/blog1/2019/09/17/personal-space-bubble-what-is-it-and-why-does-it-matter.

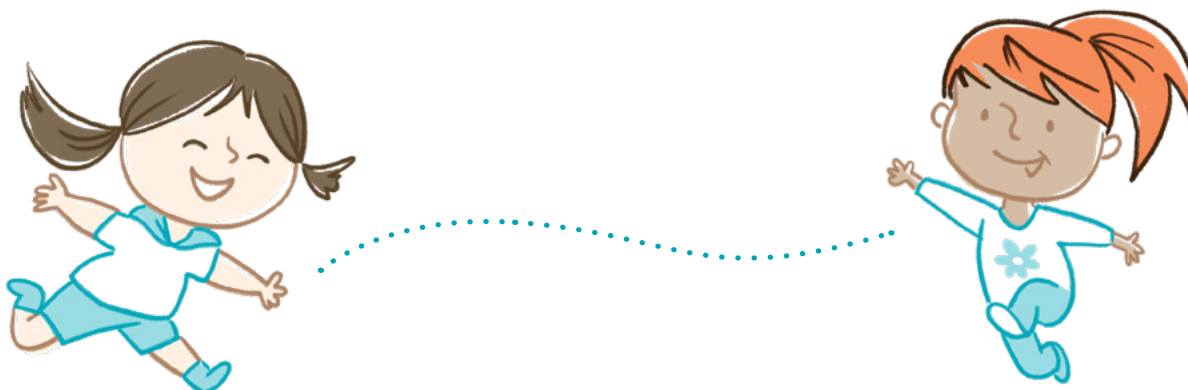
- ▶ Parfois, on peut utiliser le langage corporel pour demander à une autre personne la permission de la toucher.
- ▶ Si une personne nous tend les bras, cela signifie probablement qu'elle veut nous faire un câlin. Si on lui tend aussi les bras, cela signifie qu'on veut aussi lui faire un câlin. Si une personne s'éloigne et croise les bras, ça veut dire qu'elle ne veut pas faire de câlin.
- ▶ Malheureusement, il arrive que des personnes entrent dans notre bulle ou nous touchent sans demander la permission.
- ▶ On a toujours le droit de dire « non » quand quelqu'un entre dans notre espace personnel ou nous touche sans permission. Si vous dites « non » à une personne et qu'elle ne vous écoute pas, allez demander de l'aide à un adulte de confiance.

Activité

Expliquer

- ▶ Expliquer que vous allez faire une activité pour déterminer l'espace personnel (la bulle) des personnes présentes dans la classe.
- ▶ Attribuer à chaque élève le numéro 1 ou 2.
- ▶ Demander aux numéros 1 de former une ligne.
- ▶ Demander aux numéros 2 de se placer face aux numéros 1, à 2 mètres de distance.
- ▶ Demander aux numéros 1 de fermer les yeux.
- ▶ Demander aux numéros 2 de s'approcher lentement du numéro 1 qui leur fait face.
- ▶ Lorsque 1 a l'impression que 2 est trop près, il lève la main, et 2 arrête d'avancer.
- ▶ Si 2 se sent trop près de 1, il peut arrêter d'avancer.
- ▶ Lorsque tout le monde s'est arrêté, demander aux 1 d'ouvrir les yeux et de regarder autour d'eux.

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

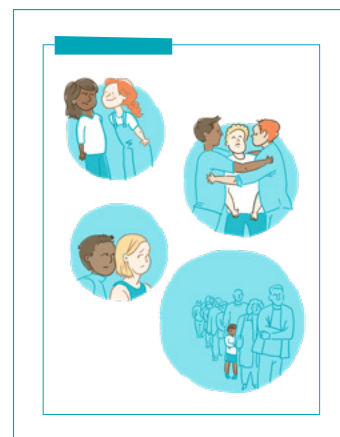


Demander

- ▶ Numéros 1 : Était-il difficile de savoir quand les numéros 2 étaient près de vous?
- ▶ Avez-vous senti lorsque numéro 2 était près de vous? Comment l'avez-vous su? Avez-vous ressenti des signaux dans votre corps?
- ▶ Quels types de signaux avez-vous reçus? Est-ce que certains n'ont rien ressenti? Comment vous sentez-vous maintenant que vous pouvez voir numéro 2? Êtes-vous mal à l'aise? Numéro 2 est-il trop près?
- ▶ Numéros 2 : Que pensez-vous de cet exercice? Avez-vous dû vous rapprocher de numéro 1 plus que vous ne le souhaitiez? Vous êtes-vous senti rejeté lorsque numéro 1 vous a arrêté, comme si vous vous trouviez trop loin et que vous auriez voulu vous approcher davantage?
- ▶ Certains numéros 2 sont très près du numéro 1, et d'autres, non. Pourquoi à votre avis?
- ▶ La distance est-elle différente lorsque les numéros 1 et 2 sont amis?
- ▶ Pouvez-vous donner des exemples de situations dans lesquelles votre espace personnel est envahi? Voici des exemples :
 - Quelqu'un se tient trop près de moi dans une file d'attente.
 - Quelqu'un se tient trop près de moi dans les vestiaires au CJC.
 - Un ami me fait un câlin alors que je n'en ai pas envie.

Documents à distribuer

- ▶ Distribuer le document *Envahissement de l'espace personnel*.
- ▶ Examiner chaque image avec les élèves et leur poser les questions suivantes :
 - Comment savoir si l'espace personnel d'une personne est envahi?
 - Qu'est-ce qu'une personne qui sent que son espace est envahi devrait dire ou faire?



Objectif 2 – Les signaux d’alerte du corps et les situations non sécuritaires

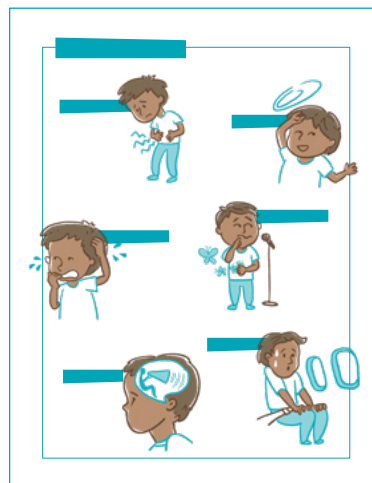
Expliquer

- ▶ Quand quelqu’un envahit notre bulle ou nous touche sans demander la permission, ou quand une situation n’est pas sûre, notre corps nous envoie des **signaux d’alerte**. Un peu comme le super sens de Spiderman.
- ▶ Voici quelques exemples de signaux d’alerte du corps :
 - Des papillons dans l’estomac
 - Des maux d’estomac
 - Mal de tête
 - Sensation de faiblesse dans tout le corps
 - Incapacité de bouger (on est cloué sur place)
 - Tremblements, souffle court, battements de cœur accélérés
 - Gestes nerveux (se frotter les mains, se ronger les ongles ou se mâchouiller les cheveux sans s’en rendre compte)
 - Mains ou aisselles moites
 - Fourmillements (le long de la colonne vertébrale, à l’arrière du cou, dans une jambe, une main ou un pied)
 - Spasmes dans un œil
 - Intuition (sensation de « savoir ») qu’un danger est présent
- ▶ Quand on ressent un signal d’alerte, il faut se demander ce qui le cause. Lorsque le corps nous signale un danger physique ou émotionnel, il faut s’éloigner et, au besoin, demander de l’aide à un adulte de confiance. Par exemple, si quelqu’un propose de sauter d’une falaise, mais que l’idée vous donne la nausée, c’est le signe qu’il faut refuser.
- ▶ **Note :** On peut aussi recevoir des signaux d’alerte du corps dans des situations sécuritaires, comme lorsqu’on commence une nouvelle activité (par exemple, l’escalade), qu’on reçoit de l’information sur la santé sexuelle ou qu’on voit une personne qu’on trouve très attirante. Lorsque ça se produit, on peut faire un exercice d’autorégulation, comme un exercice de respiration, pour gérer ses émotions.

Activité

Document à distribuer

- ▶ Distribuer le document *Mises en situation*
- ▶ Examiner chaque situation avec les élèves et leur poser les questions suivantes :
 - Cette situation est-elle sécuritaire ou non sécuritaire?
 - Quel est le signal d'alerte du corps?
 - Que faire quand on se sent en danger?
 - Dire à l'autre personne d'arrêter
 - S'éloigner ou s'en aller
 - En parler à un adulte de confiance
 - Appeler à l'aide
 - Que faire lorsqu'on reçoit un message d'alerte et que la situation est sécuritaire?
 - Faire des exercices de respiration profonde
 - Manipuler un jouet antistress
 - Aller faire une promenade



CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

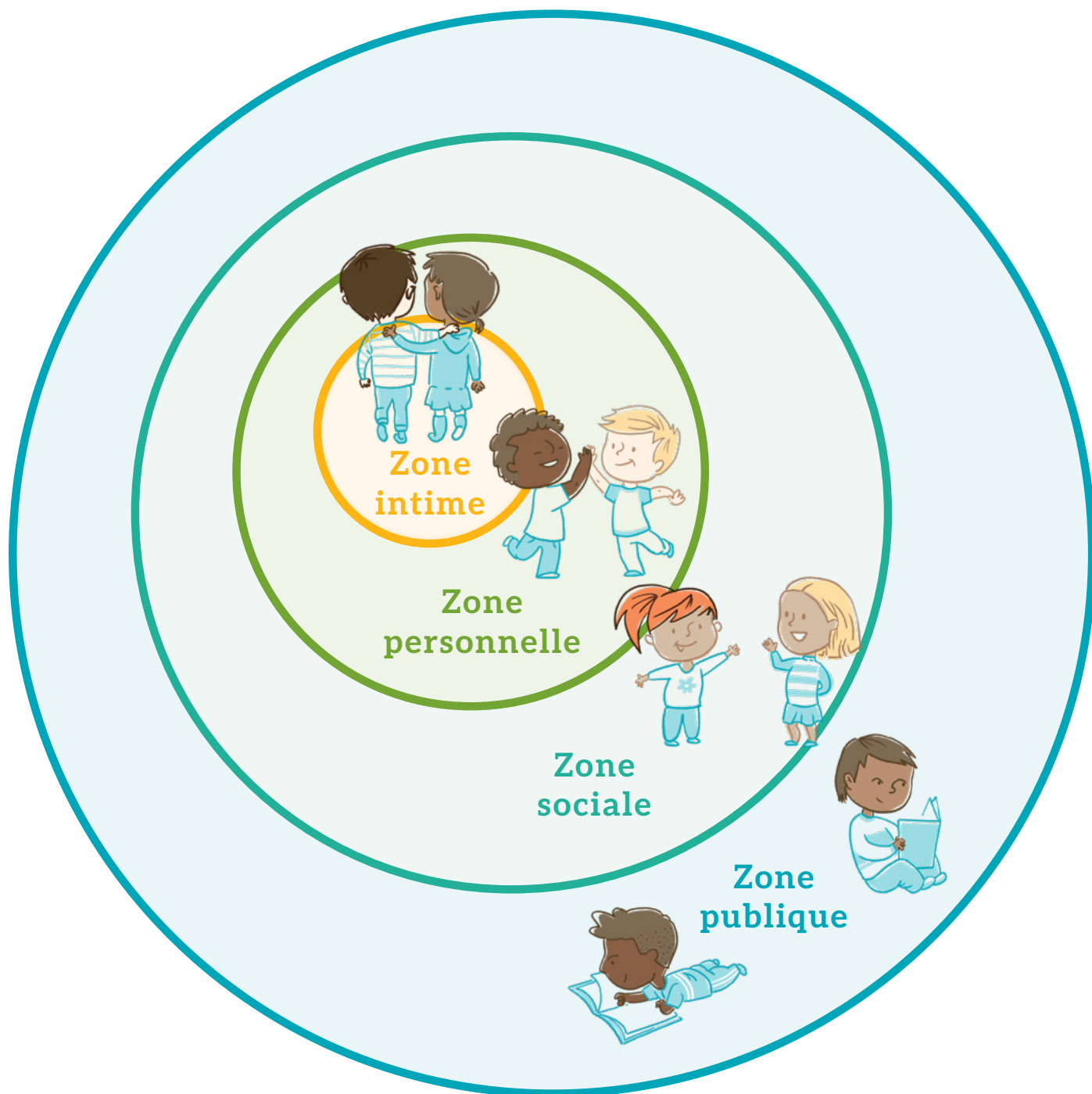
Questions anonymes

- ▶ 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.

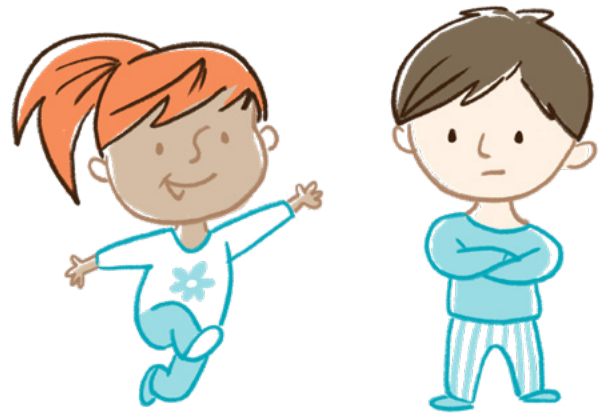
Documents à distribuer

- 109 Zones de l'espace personnel
- 110 Langage corporel
- 111 Envahissement de l'espace personnel
- 112 Mises en situation

Zones de l'espace personnel



Langage corporel



Envahissement de l'espace personnel

Examinez les dessins. Comment savoir que l'espace personnel d'une personne est envahi?

Qu'est-ce qu'une personne peut dire ou faire quand quelqu'un envahit son espace personnel?



Mises en situation

Répondre aux quatre questions suivantes pour chaque situation illustrée.

1. La situation est-elle sécuritaire ou non sécuritaire?

2. Quel est le signal d'alerte du corps?

Situation 1

Le frère aîné de ton ami te demande de voler du chocolat au magasin. Il dit que si tu le fais, il dira à tous ses amis que tu es formidable. Tu commences à ressentir un « creux » dans l'estomac.



3. Que peut faire la personne qui se trouve dans une situation dangereuse?

4. Que peut faire la personne qui reçoit un message d'alerte de son corps quand la situation est sécuritaire?

Situation 4

Tu vois une personne qui t'attire et tu as la tête qui tourne.



Situation 2

Quelqu'un te demande de lui montrer tes parties intimes et de n'en parler à personne. Tu commences à transpirer et tu as peur.



Situation 5

Tu joues dans la pièce de théâtre de l'école. C'est la première représentation, et tu as des papillons dans l'estomac.

Situation 3

Quelqu'un te propose d'aller sauter d'une falaise dans une rivière très dangereuse. Une voix dans ta tête te dit que ce n'est pas une bonne idée.



Situation 6

Tu prends l'avion pour la première fois. Tu commences à transpirer et ton cœur bat vite.



Leçon 8

Les limites personnelles

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

- ▶ Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables
- ▶ 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 des relations positives
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle

CONTENU

- ▶ Les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus, y compris savoir reconnaître les leurres ou trucs auxquels ont souvent recours les agresseurs
- ▶ Les stratégies pour réagir à l'intimidation, à la discrimination et à la violence

OBJECTIFS

1. Apprendre ce que sont les limites personnelles et comment les fixer
2. Apprendre à s'affirmer

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Conseils pour fixer des limites saines
 - S'exprimer au « je » – Mises en situation
- ▶ 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 trois types de limites personnelles¹⁶

Expliquer

- ▶ Les limites personnelles sont des limites psychologiques qu'on se fixe dans les relations. Elles nous aident à définir ce qu'on se sent à l'aise de faire avec d'autres personnes, par exemple nos amis, nos frères et sœurs, nos cousins et cousines ou les personnes qui s'occupent de nous.
 - ▶ Les limites personnelles sont propres à chaque personne et reposent sur des valeurs. Par exemple, si on trouve important de passer du temps avec sa famille, on passe moins de temps avec ses amis.
 - ▶ Il existe différents types de limites personnelles. Voici les trois que nous verrons aujourd'hui :
 1. Les limites saines
 2. Les limites strictes
 3. Les limites élastiques
1. **Les limites saines**
 - Une personne qui a des limites saines connaît ses valeurs et les fait respecter sans compromis.
 - Elle sait communiquer ses besoins et est capable de dire « non » lorsqu'elle ne se sent pas à l'aise de faire quelque chose.
 - Elle est aussi capable d'accepter de se faire dire « non » par quelqu'un.
 2. **Les limites strictes**
 - Une personne qui a des limites strictes connaît ses valeurs, mais évite de se rapprocher des autres.
 - Elle tient les autres à distance.
 - Elle n'aime pas demander de l'aide.

¹⁶ therapistaid.com

3. Les limites élastiques

- Une personne qui a des limites élastiques ne connaît pas bien ses valeurs.
 - Souvent, elle donne trop d'informations personnelles et n'aime pas dire « non ».
 - Elle s'investit trop dans les problèmes des autres.
- Il est important de devenir capable d'établir des limites saines.
- Voici quatre moyens à utiliser pour établir des limites saines.

1. Explorer ses valeurs

- Pour déterminer ses valeurs, on commence par trouver ce qui est important pour nous. Ce peut être de faire du sport, passer du temps avec sa famille ou ses amis, aller à l'église, créer des liens avec sa Première Nation, etc.
- Nos valeurs nous guident pour définir nos limites.

2. Connaître ses limites

- Avant d'accepter une proposition, il faut savoir ce qu'on est à l'aise de faire. Par exemple, quelqu'un nous propose de sauter du tremplin à la piscine. Avant de dire « oui », il faut se demander si on est capable de nager dans la partie profonde ou si on a besoin d'un gilet de sauvetage.

3. Écouter les signaux d'alerte de son corps

- Si on ressent un certain malaise, comme des papillons dans l'estomac, c'est que le corps indique à notre cerveau qu'on doit fixer une limite.

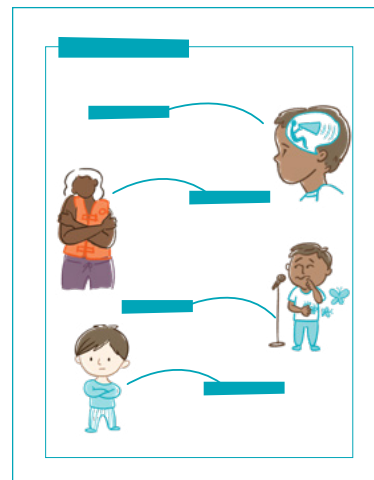
4. Communiquer avec assurance

- Il ne faut pas avoir peur de fixer ses limites. On dit poliment « non » ou « je ne suis pas à l'aise de faire ça ».

Activité

Expliquer

- Distribuer le document *Conseils pour fixer des limites saines* et demander aux élèves de répondre aux questions qui se trouvent à la fin.



Objectif 2 – S’affirmer et utiliser des phrases au « je »

Expliquer

- ▶ **S’affirmer** consiste à utiliser des phrases au « je » pour dire aux autres comment on se sent sans les blesser.
- ▶ Les **phrases au « je »** nous aident à communiquer nos limites.
- ▶ Il arrive qu’on mélange les phrases au « je » et les phrases au « tu ».
- ▶ Les phrases au « tu » mettent les gens sur la défensive et en colère.
- ▶ Voici quelques exemples de différences entre les phrases au « tu » et les phrases au « je ».

Phrases au « tu »

- ▶ Tu parles trop fort et tu ne me laisses pas parler.
- ▶ Tu me laisses toujours de côté.

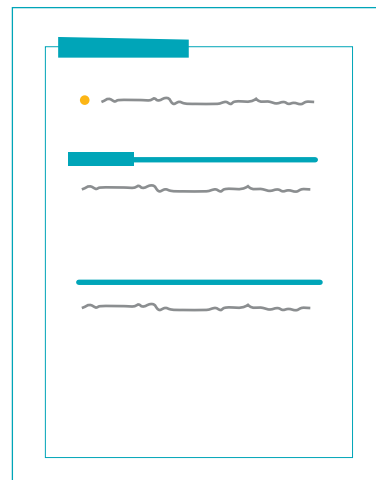
Phrases au « je »

- ▶ Je me sens contrarié quand on ne me laisse pas parler.
- ▶ Je me sens seule quand je ne peux pas jouer.
- ▶ S’affirmer et formuler des phrases au « je » se fait en deux étapes :
 - Partie 1 – Exprimer ses émotions.
 - Je me sens [seule] quand [je ne peux pas jouer].
 - Partie 2 – Dire ce dont on a besoin ou ce qu’on veut.
 - Je voudrais [jouer avec vous].

Activité

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *S'exprimer au « je » – Mises en situation*.
- ▶ Demander aux élèves de formuler une phrase au « je » pour chaque mise en situation.



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 Conseils pour fixer des limites saines

121 S'exprimer au « je » – Mises en situation

Conseils pour fixer des limites saines

1. Réfléchir à ses valeurs

Pour déterminer ses valeurs, on commence par se demander ce qui est important pour nous. Ce peut être de faire du sport, passer du temps avec sa famille ou ses amis, aller à l'église, créer des liens avec sa Première Nation, etc.

Nos valeurs nous guident pour définir nos limites.

Voici des exemples de mes valeurs (par exemple, j'aime passer du temps avec ma famille la fin de semaine) :



2. Connaître ses limites

Avant d'accepter une proposition, il faut savoir ce qu'on est à l'aise de faire. Par exemple, quelqu'un nous propose de sauter du tremplin à la piscine. Avant de dire « oui », il faut se demander si on est capable de nager dans la partie profonde ou si on a besoin d'un gilet de sauvetage.

Voici des exemples de mes limites (par exemple, porter un gilet de sauvetage pour sauter du tremplin) :

3. Écouter les signaux d'alerte de son corps

Si on ressent un certain malaise, comme des papillons dans l'estomac, c'est que notre corps indique à notre cerveau qu'il faut fixer une limite.

Voici des exemples de signaux d'alerte du corps qui m'indiquent que je dois fixer une limite (par exemple, des papillons dans l'estomac) :



4. Communiquer avec assurance

Il ne faut pas avoir peur de fixer ses limites. On dit poliment « non » ou « je ne suis pas à l'aise de faire ça ».

Voici un exemple de phrase au « je » qui me permet de m'affirmer (par exemple : je ne me sens pas à l'aise de nager dans la partie profonde sans gilet de sauvetage) :

S'exprimer au « je » – Mises en situation

Lis les mises en situation suivantes et formule une phrase au « je » pour chacune.

- Tu prêtes un livre à quelqu'un. Lorsque la personne te le rend, il manque des pages.
- Une personne t'emprunte souvent de l'argent, mais ne te le rend jamais.
- Une personne te demande de faire un travail avec toi, alors qu'il faut le faire individuellement.

Phrases au « je »

Partie 1 – Exprimer ses émotions

Je me sens _____

lorsque _____

Partie 2 – Dire ce dont on a besoin ou ce qu'on veut

J'ai besoin de ou je veux _____

Leçon 9

Les médias et les stéréotypes

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle

CONTENU

- ▶ Les messages véhiculés par les médias et l'image corporelle
- ▶ Les facteurs qui influent sur l'identité personnelle, y compris l'image corporelle et les médias sociaux

OBJECTIF

1. Réfléchir à la notion de médias et aux stéréotypes

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Les stéréotypes dans les médias
- ▶ *La princesse dans un sac* de Robert Munsch (Ce livre peut être obtenu auprès du ministère de l'Éducation du Yukon.)
- ▶ 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 médias et les stéréotypes

Expliquer

- ▶ Les **médias** sont des outils utilisés pour diffuser de l'information à grande échelle.
- ▶ La radio, l'Internet, la télévision, les journaux et les magazines sont des exemples de médias.
- ▶ Ces outils de communication touchent de nombreuses personnes presque partout dans le monde. Leur influence sur les pensées et les idées des gens est grande.
- ▶ Les médias véhiculent souvent des stéréotypes.
- ▶ Les **stéréotypes** sont des images ou des idées largement répandues, figées et simplifiées à l'extrême à propos de certaines catégories de personnes ou de choses.
- ▶ Les stéréotypes sont des opinions toutes faites sur les autres qui conduisent à les « classer » dans une catégorie sans les connaître.
- ▶ Un synonyme de « stéréotype » est « généralisation ». On sait qu'on fait une généralisation chaque fois qu'on commence une phrase par « tous les » (tous les garçons, toutes les filles, tous les enfants, etc.). Mais en fait, tous les garçons, toutes les filles et tous les enfants ne sont pas identiques.
- ▶ Les stéréotypes peuvent contenir une part de vérité, mais cela ne les rend pas vrais pour autant.

Activité 1

Discuter

- ▶ Avec tous les élèves, faire un remue-méninges sur les films pour enfants, par exemple *Cendrillon*. Demander aux élèves de décrire quelques stéréotypes utilisés dans les films qu'ils ont choisis. Voici quelques exemples.
 - La princesse est jolie.
 - La belle-mère est méchante.
 - Le prince est beau.
 - Le méchant est laid.
 - Le héros est attachant.
- ▶ Demander : « Ces stéréotypes représentent-ils la réalité? Pourquoi? »

Expliquer

- ▶ Dans les médias, les personnages sont souvent très stéréotypés, ce qui influence la façon dont certaines personnes sont perçues (par exemple, les belles-mères sont méchantes).
- ▶ Les stéréotypes créent souvent de fausses impressions à propos de certaines personnes et une perception étroite de certains groupes de personnes.
- ▶ Il est important de porter un regard critique sur les personnages et les personnes présents dans les médias et sur les messages qu'ils diffusent.
- ▶ Demander aux élèves s'ils connaissent des personnages de films qui ne sont pas stéréotypés.

Activité 2

Discuter

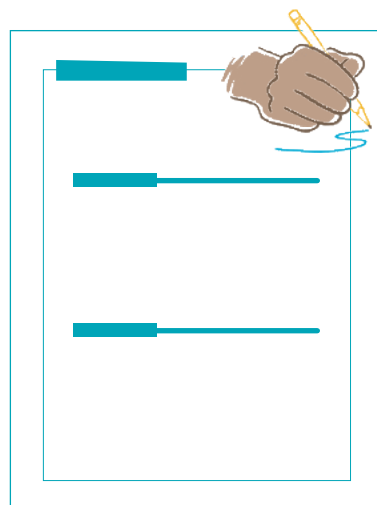
- ▶ Lire *La princesse dans un sac* de Robert Munsch. Discuter ensuite des questions suivantes avec les élèves :
 1. En quoi Elizabeth est-elle différente des princesses stéréotypées?
 2. En quoi le prince Ronald est-il différent des autres princes?
 3. Les personnages de *La princesse dans un sac* ressemblent-ils à des personnes que vous connaissez? En quoi ressemblent-ils à des personnes réelles?
 4. Que pensez-vous de ces personnages, y compris du méchant (le dragon)? Les aimez-vous? Pourquoi?

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Les stéréotypes dans les médias*.
- ▶ Demander aux élèves de dessiner un personnage stéréotypé vu dans les médias, ainsi qu'une version non stéréotypée du même personnage. Les élèves peuvent avoir besoin d'aide pour créer leur personnage non stéréotypé.

Expliquer

- ▶ La plupart des gens ont des caractéristiques qui ne semblent pas « typiques » et ne correspondent pas aux stéréotypes. C'est ce qui rend chaque personne si unique et si spéciale.
- ▶ Par exemple, un prince ou une princesse qui préférerait être cordonnier ou cordonnière, ou un méchant qui est secrètement terrifié par les araignées.
- ▶ Tout comme dans *La princesse dans un sac*, on se sent mieux lorsqu'on se réjouit des caractéristiques qui rendent chaque personne unique.



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

128 Les stéréotypes dans les médias

Les stéréotypes dans les médias

Dans l'espace ci-dessous, dessine un personnage stéréotypé vu dans les médias. Dessine ensuite une version non stéréotypée du même personnage.



**Personnage
stéréotypé**

**Personnage non
stéréotypé**

Leçon 10

La communication en ligne et la cyberintimidation

 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

- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle

CONTENU

- ▶ Les messages véhiculés par les médias et l'image corporelle
- ▶ Les stratégies pour réagir à l'intimidation, à la discrimination et à la violence
- ▶ Les facteurs qui influent sur l'identité personnelle, y compris l'image corporelle et les médias sociaux

OBJECTIF

1. Réfléchir à la communication en ligne et à la cyberintimidation

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Les effets de la cyberintimidation
 - Bien communiquer en ligne et réagir à la cyberintimidation
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

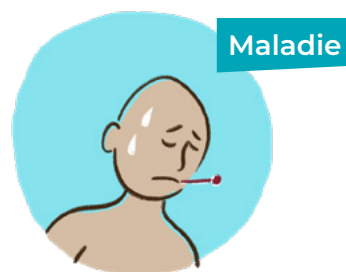
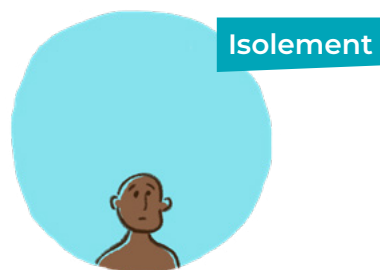
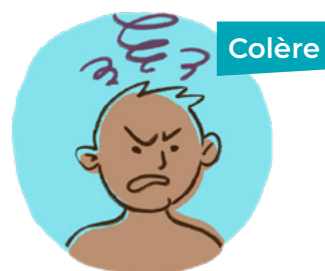
1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
 - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (texto), JeunesseJecoute.ca
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à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

Objectif 1 – La communication en ligne et la cyberintimidation

Expliquer

- ▶ La **cyberintimidation** est un problème qui prend de plus en plus d'ampleur.
- ▶ La cyberintimidation est une forme d'intimidation qui fait appel à des outils technologiques (téléphones cellulaires, ordinateurs, tablettes) et à des outils de communication (médias sociaux, messages textes, clavardage, sites Web).
- ▶ Il est plus facile de dire et de faire des méchancetés en ligne parce qu'on ne voit pas la personne à qui ou de qui on parle.
- ▶ Voici des exemples de cyberintimidation : messages textes ou électroniques méchants; rumeurs transmises par courrier électronique ou publiées sur des sites de réseaux sociaux; photos, vidéos, sites Web ou faux profils embarrassants.
- ▶ Toute forme d'intimidation peut avoir des effets physiques et psychologiques néfastes sur les victimes. Par exemple :
 - anxiété
 - dépression
 - absentéisme scolaire
 - relations tendues avec les amis
 - gêne extrême
 - changement d'école
- ▶ Il est important que tout le monde fasse sa part pour mettre fin à la cyberintimidation.

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



Activité

Lire

Il est facile de dire des méchancetés en ligne parce qu'on n'est pas face à face avec l'autre personne et qu'on se cache derrière un écran.

Discuter

- ▶ Discuter des questions suivantes avec les élèves :
 - Êtes-vous d'accord avec cette affirmation? Pourquoi?
 - Quelle est la différence entre un commentaire blessant qu'on reçoit en ligne et un commentaire blessant qu'on reçoit en personne?
 - Vous est-il déjà arrivé de ne pas savoir si ce que quelqu'un vous a dit ou fait en ligne était intentionnel ou non?
 - Si oui, qu'avez-vous fait?
 - Avez-vous déjà dit quelque chose en ligne qui a blessé quelqu'un? Avez-vous fait un commentaire qui se voulait drôle et qui s'est retourné contre vous?

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Bien communiquer en ligne et réagir à la cyberintimidation* et en prendre connaissance avec les élèves.



CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

Questions anonymes

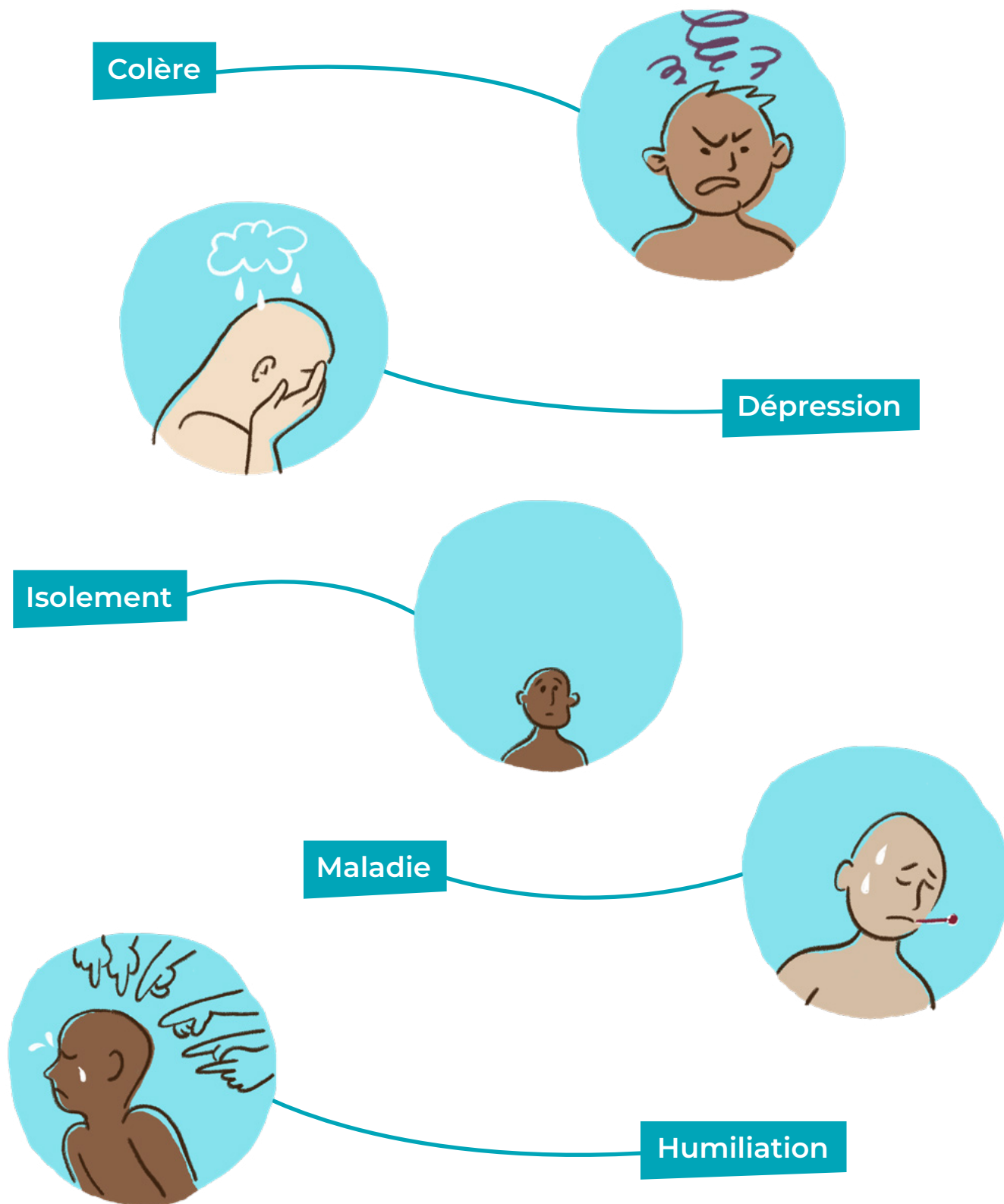
- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- ▶ **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Documents à distribuer

134 Les effets de la cyberintimidation

135 Bien communiquer en ligne et réagir à la cyberintimidation

Les effets de la cyberintimidation



Bien communiquer en ligne et réagir à la cyberintimidation



Voici des règles pour bien communiquer en ligne

1. On respecte la vie privée des autres en ligne : on ne diffuse pas de rumeurs, on ne publie pas d'histoires ou d'information à propos d'autres personnes, ni de photos de quelqu'un sans sa permission.
2. On respecte l'espace virtuel des autres. On ne fouille pas dans les fichiers ou l'ordinateur d'une autre personne.
3. On accepte tout le monde. Il est tout aussi méchant d'exclure des personnes en ligne que de le faire en personne.
4. On n'essaie pas de monter une personne contre une autre. Inciter une personne à en intimider une autre revient à l'intimider soi-même.
5. On adopte dans le monde virtuel les mêmes valeurs que dans le monde physique. On n'écrit jamais à quelqu'un ou à propos de quelqu'un quelque chose qu'on ne lui dirait pas en personne. Si on est en colère, on attend de se calmer avant d'envoyer un message. Mieux encore : on écrit le message sur papier et on ne le publie pas en ligne. On parle en personne à l'interlocutrice ou l'interlocuteur une fois qu'on a retrouvé son calme.

Réagir à la cyberintimidation

1. **ARRÊTE TOUT** : quitte immédiatement l'environnement ou l'activité en ligne où l'intimidation a lieu.
2. **BLOQUE** les courriels ou les messages instantanés qui proviennent de l'intimidatrice ou intimidateur. **N'Y RÉPONDS JAMAIS**.
3. **SIGNALE** toute image ou tout message de harcèlement et fais-les parvenir aux responsables du service en ligne (Hotmail/Outlook, Facebook, etc.) ou de l'application (Snapchat, TikTok, etc.). La plupart des fournisseurs de services ont des politiques contre l'utilisation de leur plateforme pour faire du harcèlement.
4. **PARLE** de la cyberintimidation à un adulte de confiance. Dénonce la situation à la police si l'intimidation est associée à des menaces physiques.

Que faut-il faire si on est témoin de cyberintimidation?

1. Refuser de faire suivre un message (ou une photo ou une vidéo) insultant ou embarrassant, même si on ne connaît pas la personne visée.
2. Agir pour faire cesser l'intimidation dont on est témoin. Dire à quiconque fait de la cyberintimidation (y compris les amis) que ce n'est pas acceptable. Intervenir chaque fois qu'on est témoin de cyberintimidation. La plupart des jeunes sont plus sensibles aux critiques de leurs pairs qu'à celles de leurs parents. En cas de souci, demander de l'aide à un adulte. La cyberintimidation est dangereuse et illégale. Il ne faut pas avoir peur de signaler la situation à un adulte de confiance (enseignante ou enseignant, parent, tutrice ou tuteur, GRC, etc.).

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 à 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.

lesexeetmoi.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 défend la santé et les droits sexuels au Canada et à l'étranger.

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). 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]

