

6^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 (6^e année)	16
Leçon 1 – Introduction à l'éducation à la sexualité.....	19
Objectif 1 – L'éducation à la sexualité	21
Objectif 2 – Les règles de base	22
Objectif 3 – La gestion des émotions fortes.....	23
Objectif 4 – Les adultes de confiance.....	25
Objectif 5 – La boîte à questions anonymes	26
Conclusion	27
Documents à distribuer	27
L'équilibre du corps, des pensées et des émotions	28
Exercices de respiration	29
Arbre des adultes de confiance	30
Leçon 2 – La puberté : les changements vécus par tout le monde	31
Objectif 1 – Les changements vécus par tout le monde à la puberté et les moyens utilisés pour s'y adapter	33
Conclusion	38
Document à distribuer	38
Changements vécus par tout le monde à la puberté.....	39
Leçon 3 – La puberté : les changements selon le type de corps.....	40
Objectif 1 – Les hormones associées à la puberté et le sexe biologique	42
Objectif 2 – Les changements provoqués par la testostérone.....	44
Objectif 3 – Les changements provoqués par les œstrogènes	48
Conclusion	54
Document à distribuer	54
Changements provoqués par la testostérone	55
Hygiène du prépuce.....	56
Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) : organes génitaux externes et internes	57

Changements provoqués par les œstrogènes.....	58
Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes.....	59
Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux internes.....	60
Le cycle menstruel.....	61
Produits d'hygiène menstruelle.....	62
Leçon 4 – La puberté et la reproduction	63
Objectif 1 – La puberté et la reproduction.....	65
Conclusion	67
Document à distribuer	67
La grossesse	68
Leçon 5 – Les infections transmissibles sexuellement (ITS)	69
Objectif 1 – Les virus, les bactéries et la transmission	71
Objectif 2 – Les virus, les bactéries et les ITS.....	73
Objectif 3 – Réduire la propagation des virus et des bactéries	74
Conclusion	75
Leçon 6 – L'estime de soi.....	76
Objectif 1 – L'estime de soi et les moyens de la développer	78
Conclusion	80
Documents à distribuer	80
Évaluation de l'estime de soi.....	81
Moyens pour développer son estime de soi.....	82
Quelques mots sur la santé mentale.....	83
Leçon 7 – Les valeurs et l'amitié	84
Objectif 1 – Mes valeurs et l'amitié.....	86
Conclusion	87
Document à distribuer	87
Mes valeurs et l'amitié.....	88
Comportements en amitié : sains ou malsains?.....	89

Leçon 8 – La communication assertive.....	90
Objectif 1 – Les styles de communication.....	92
Conclusion.....	94
Document à distribuer	94
Les avantages et les inconvénients des différents styles de communication.....	95
Leçon 9 – Identité de genre, orientation sexuelle et sexe biologique (à la naissance)	96
Objectif 1 – Genre, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle et sexe biologique (à la naissance).....	98
Conclusion.....	101
Documents à distribuer	101
La personne gengenre.....	102
Genres et pronoms.....	103
Sexe biologique (à la naissance)	104
Le parapluie Queer.....	105
Leçon 10 – Ne mords pas à l’hameçon!.....	106
Objectif 1 – Le vol d’identité en ligne et les moyens de s’en protéger	108
Conclusion.....	112
Documents à distribuer	112
Questions pièges!.....	113
On clique ou pas?	114
Reconnaître les messages frauduleux.....	115
Leçon 11 – Clavarder en toute sécurité.....	119
Objectif 1 – Les risques du clavardage et les façons de s’en protéger	121
Conclusion.....	124
Documents à distribuer	124
Les clavardages de Sara.....	125
Clavardage à risque	126
Ressources.....	132

Objectifs

Voici les objectifs du présent guide d'enseignement.

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

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

Raison d'être de l'éducation à la sexualité

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Conseil pratique

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

Lignes directrices pour l'éducation à la sexualité

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

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

2. Établir un partenariat avec les parents et les tuteurs⁵

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

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

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

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

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

4. Créer un milieu d'apprentissage sûr⁷

- L'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. www.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 croiser". Beaucoup de personnes ont des questions sur la masturbation ».
4. Indiquer respectueusement les questions qui ne sont pas bien comprises ou qui semblent hors propos. Par exemple : « Je n'ai pas été capable de lire certaines questions. Si je n'ai pas répondu à votre question aujourd'hui, venez me voir ou déposez une autre question anonyme plus détaillée dans la boîte. »
5. Ne pas donner de longues réponses à propos de sujets qui seront abordés plus tard dans le cours. Donner une réponse brève à ces questions et expliquer que le sujet sera présenté dans une autre leçon.
6. Admettre ne pas connaître une réponse. Par exemple : « Je ne connais pas la réponse à cette question. Je vais m'informer et vous revenir avec une réponse pour la prochaine leçon. »

EXEMPLES DE QUESTIONS ET DE RÉPONSES

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

- ▶ Pourquoi est-ce qu'on ne peut pas porter de protège-dessous à la piscine?
 - Très bonne question. C'est parce que les protège-dessous sont très absorbants, comme une éponge. Si on les porte pour aller nager, ils vont se remplir d'eau et n'absorberont plus les pertes menstruelles.
- ▶ D'où viennent les jumeaux?
 - Beaucoup de gens se pose cette question. Il existe deux types de jumeaux : les « vrais jumeaux » et les « faux jumeaux ». Les vrais jumeaux viennent d'un seul ovule fécondé qui s'est divisé de manière à faire deux bébés. Les faux jumeaux viennent de deux ovules fécondés en même temps.
- ▶ Je ne suis pas à l'aise de parler de ça avec mes parents. J'ai besoin d'aide.
 - Les parents sont bien plus à l'aise qu'on pense de parler de ces questions. Avant de leur poser une question, on peut leur dire : « J'ai besoin de te parler d'un sujet qui me gêne ». Si vous n'êtes VRAIMENT pas à l'aise, vous pouvez aller voir une enseignante ou un enseignant, une intervenante ou un intervenant scolaire, ou un autre adulte de confiance.
- ▶ C'est quoi la « touffe »?
 - Merci de poser la question. C'est un mot familier qui est parfois utilisé pour désigner les poils pubiens.
- ▶ Est-ce que les filles aussi ont des éjaculations nocturnes?
 - Beaucoup de personnes se posent cette question. Les éjaculations nocturnes se produisent lorsque le sperme est expulsé hors du pénis. Une personne qui n'a pas de pénis ne peut donc pas en avoir.
- ▶ Qu'est-ce que ça veut dire « être sexiste »?
 - C'est une autre bonne question. Le sexisme est une forme de discrimination fondée sur le sexe ou sur le genre.
- ▶ Qu'est-ce qui cause les menstruations?
 - Très bonne question. Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi de l'utérus se tapisse d'un revêtement fait de tissus et de sang. Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il se dégrade et est éliminé avec les pertes menstruelles.
- ▶ Pourquoi est-ce que les gens ont des relations sexuelles?
 - Beaucoup de personnes se posent cette question. Les gens ont des relations sexuelles pour le plaisir ou pour concevoir un bébé.
- ▶ Pourquoi est-ce que des gens ont des relations sexuelles avec des enfants?
 - C'est un sujet très grave et il est très important d'en parler. Il est illégal d'avoir des relations sexuelles avec des enfants. 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 (6^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

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

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Les objectifs d'apprentissage sont les suivants.

Mode de vie sain et actif

- ▶ Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain, et réfléchir à celles-ci
- ▶ Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être

Santé sociale et communautaire

- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l'environnement sûr et bienveillant
- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
- ▶ Acquérir des moyens pour développer l'estime de soi
- ▶ Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation

Bien-être mental

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

CONTENU

L'élève connaîtra :

- ▶ Les pratiques qui réduisent le risque de contracter des infections sexuellement transmissibles et des maladies transmissibles pouvant entraîner la mort
- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle
- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
- ▶ L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations.

Plans de leçon pour la 6^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
 - Intervenantes ou intervenants scolaires
 - Sites Web d'information, comme amaze.org
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes
4. Présenter les objectifs de la leçon

Objectif 1 – L'éducation à la sexualité

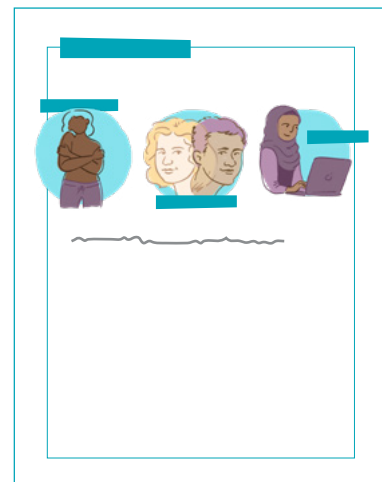
Expliquer

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

Activité

Expliquer

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



Objectif 2 – Les règles de base

Expliquer

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

Activité

Discuter

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

Objectif 3 – La gestion des émotions fortes

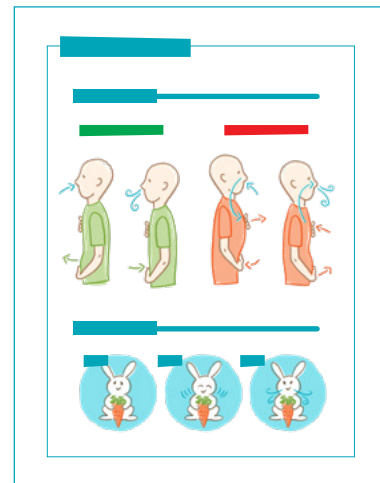
Expliquer

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

Activité

Expliquer

- ▶ Expliquer aux élèves que la classe verra 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.



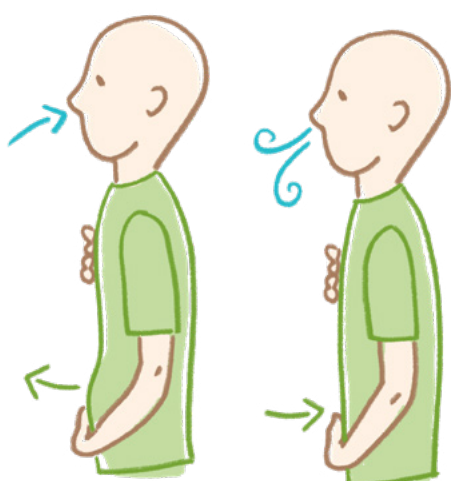
S'exercer

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

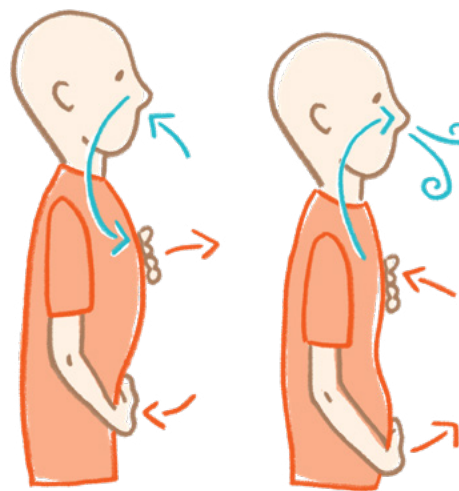
Respiration correcte (abdominale) ✓



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

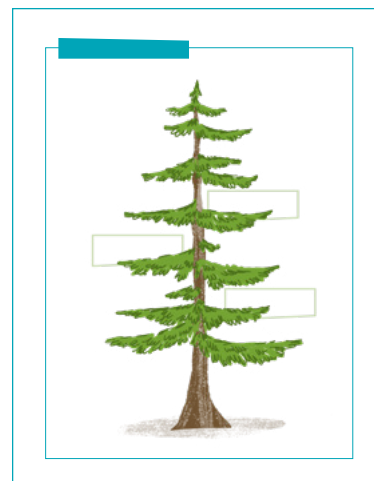
Expliquer

- ▶ 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

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

L'équilibre du corps, des pensées et des émotions

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

Le corps humain



Les relations



Les médias

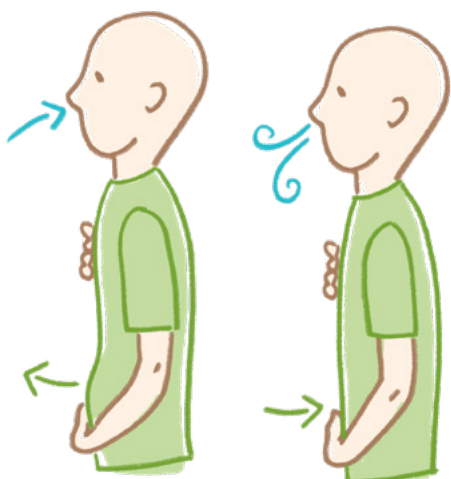


Fais un dessin qui représente ce qu'est, pour toi, l'équilibre du corps, des pensées et des émotions.

Exercices de respiration

Respiration abdominale

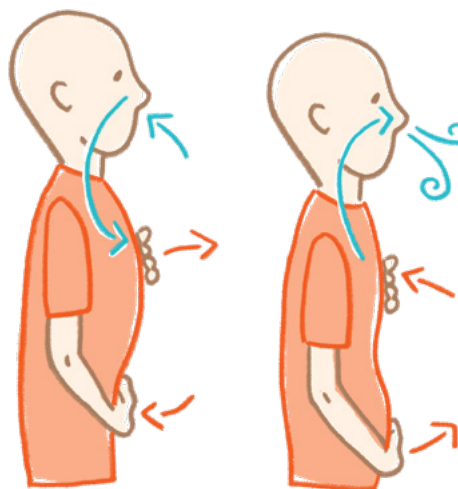
Respiration correcte (abdominale) ✓



INSPIRER

EXPIRER

Respiration incorrecte (thoracique) ✗



INSPIRER

EXPIRER

Respiration du lapin

Étape 1



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

Étape 2



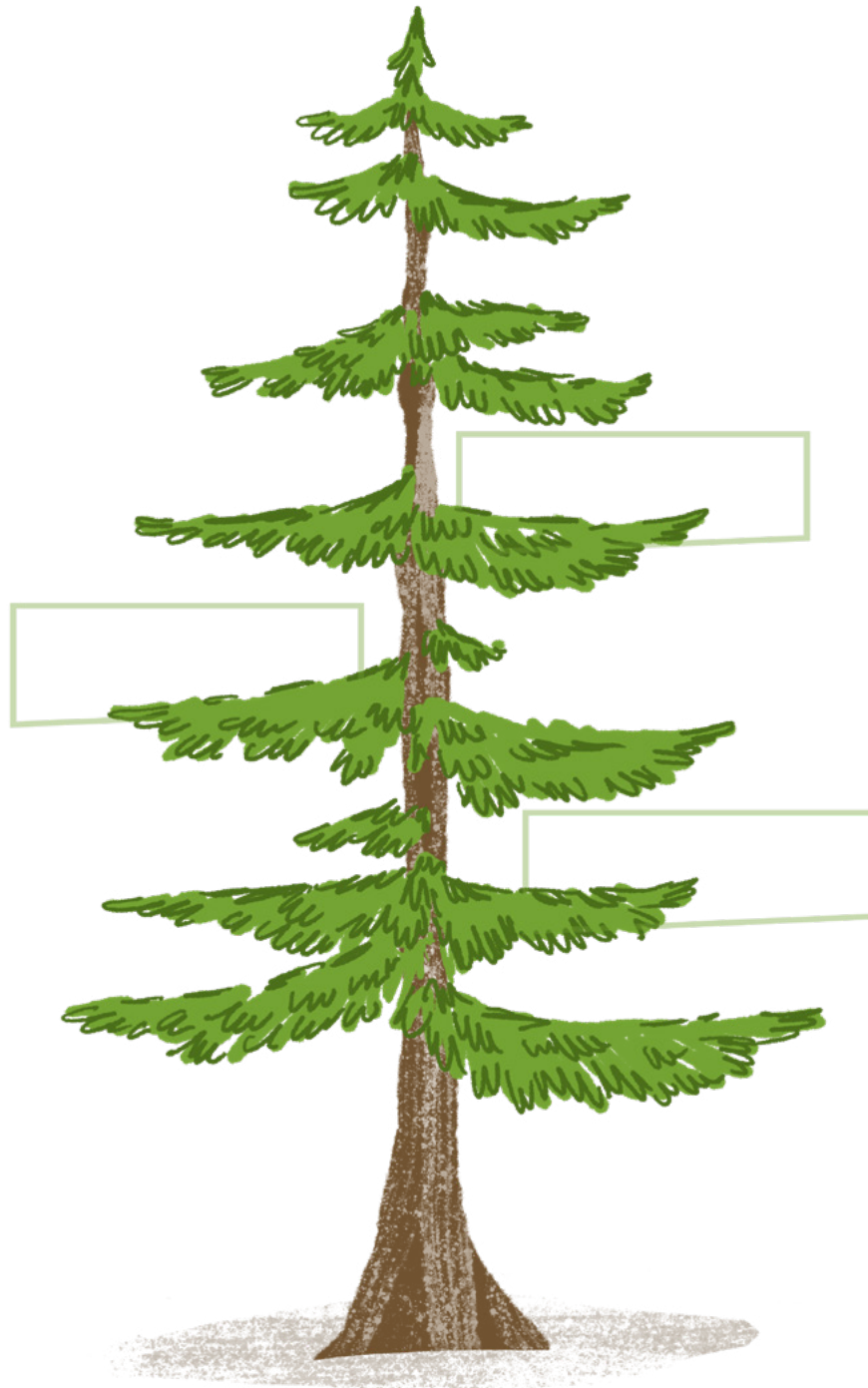
On ferme la bouche et on inspire trois fois rapidement par le nez. Comme si on reniflait une carotte.

Étape 3



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

Arbre des adultes de confiance



Leçon 2

La puberté : les changements vécus par tout le monde

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental
- ▶ Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être 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 trouve à la fin de la leçon.
- ▶ Document à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Changements vécus par tout le monde à la puberté
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

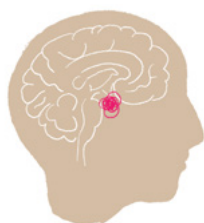
Au début de chaque activité :

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

Objectif 1 – Les changements vécus par tout le monde à la puberté et les moyens 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 repoussante parce qu’ils ne sont pas mentalement ni émotionnellement prêts à avoir un bébé. Toutefois, il est important de comprendre le fonctionnement du corps.
- ▶ Pour commencer la leçon, nous allons lire l’histoire de Chris, qui vit sa puberté. Nous ferons des pauses dans la lecture pour expliquer en détail de quoi Chris parle.
- ▶ **Note :** Voir le document à distribuer *Changements vécus par tout le monde à la puberté*, à la fin de la leçon.



Lire

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

Expliquer

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



Lire

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

Expliquer

- ▶ Les 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.

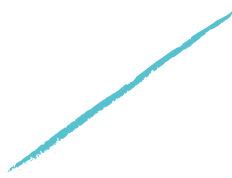
En escalier



1. En escalier

Petite période de croissance suivie d'une pause. Nouvelle période de croissance, suivie d'une autre pause. (Mimer un escalier avec la main.)

Ninja



2. Ninja

La croissance est constante, mais semble si graduelle que personne ne s'en rend compte, sauf, peut-être ceux qui n'ont pas vu cette personne depuis longtemps. (Mimer une ligne diagonale avec la main.)

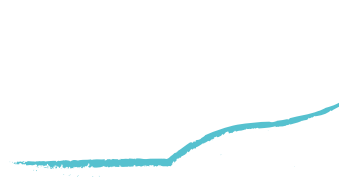
Moteur turbo



3. Moteur turbo

La croissance est soudaine, spectaculaire et rapide. (Mimer une forme de L inversé avec les mains.)

À pas de tortue



4. À pas de tortue

La personne a l'impression qu'elle ne grandira jamais. Elle grandit (tout le monde grandit), mais sa croissance est lente et peu perceptible. (Mimer une ligne droite qui se courbe vers le haut.)

- ▶ 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.)

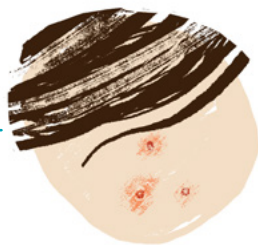


Lire

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

39 Changements vécus par tout le monde à la puberté

Changements vécus par tout le monde à la puberté

Odeurs corporelles

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



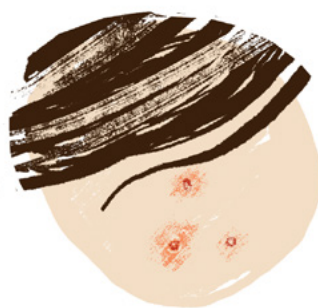
Poussée de croissance

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



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.



Croissance des pieds

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

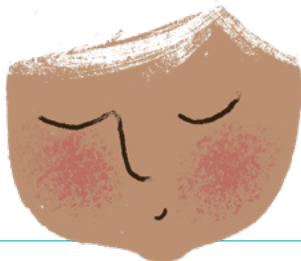
Poils

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



Bouleversements émotionnels

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



Leçon 3

La puberté : les changements selon le type de corps

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental
- ▶ 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

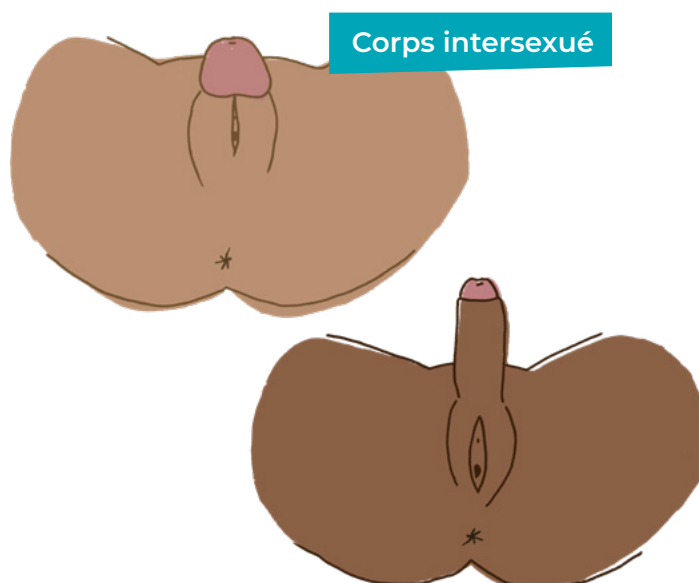
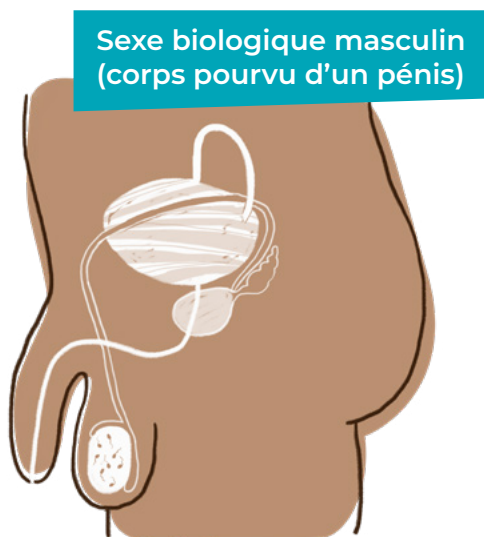
- ▶ La **testostérone** et les **œstrogènes** sont les hormones responsables des principaux changements vécus à la puberté.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique masculin produit plus de testostérone que d'œstrogènes.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique féminin produit plus d'œstrogènes 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 à partir de la leçon 9.

- 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.

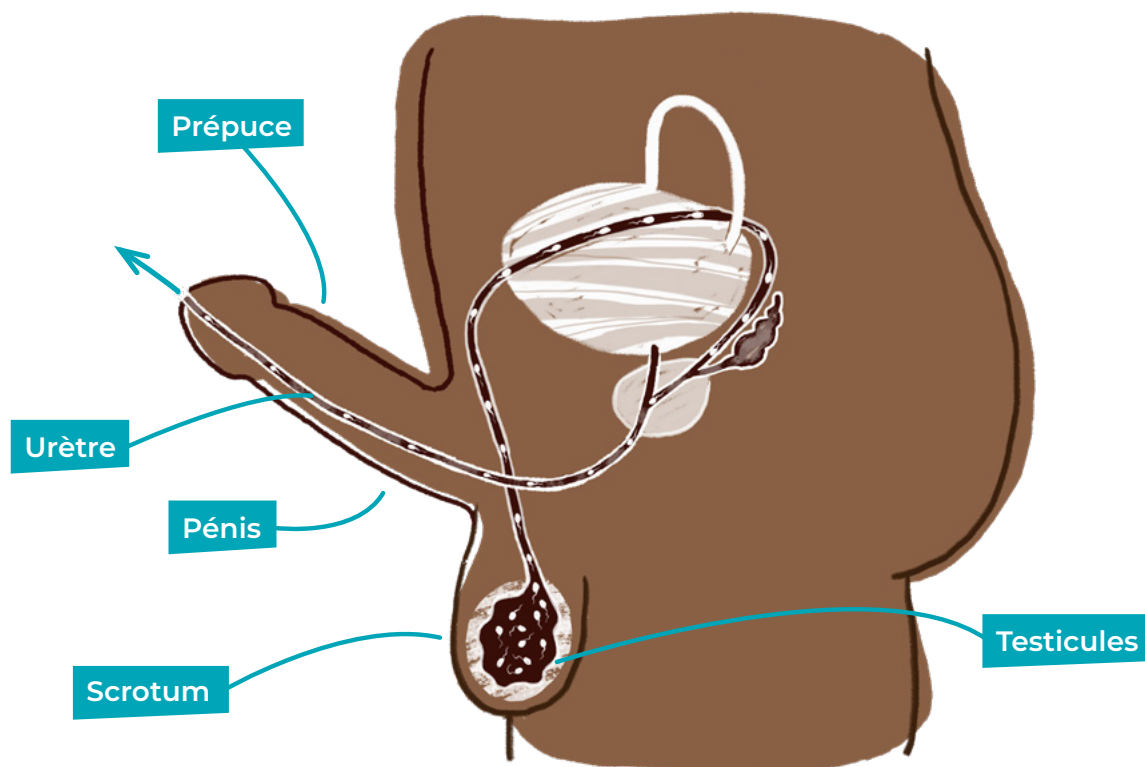
- ▶ Les autres changements associés à la puberté dont nous allons parler concernent le système reproducteur. Pour bien comprendre ces changements, il faut d'abord parler des organes génitaux.

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.

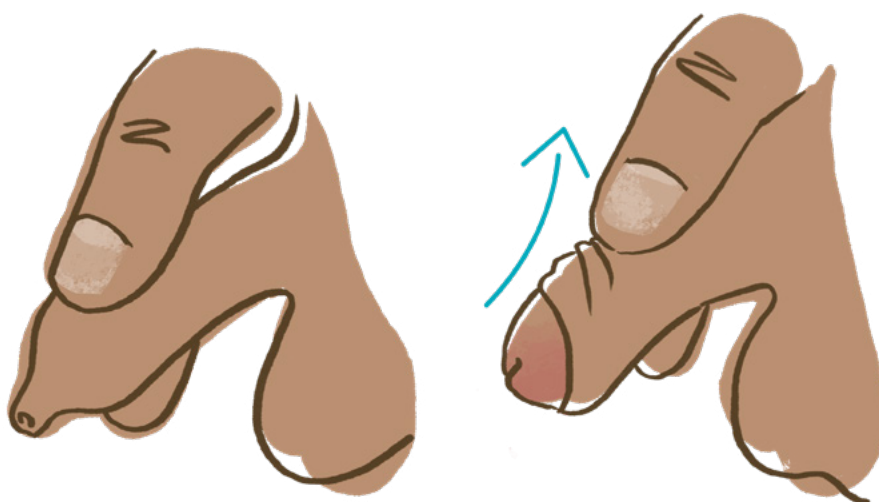
Hygiène du prépuce

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 :

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 les organes génitaux et 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

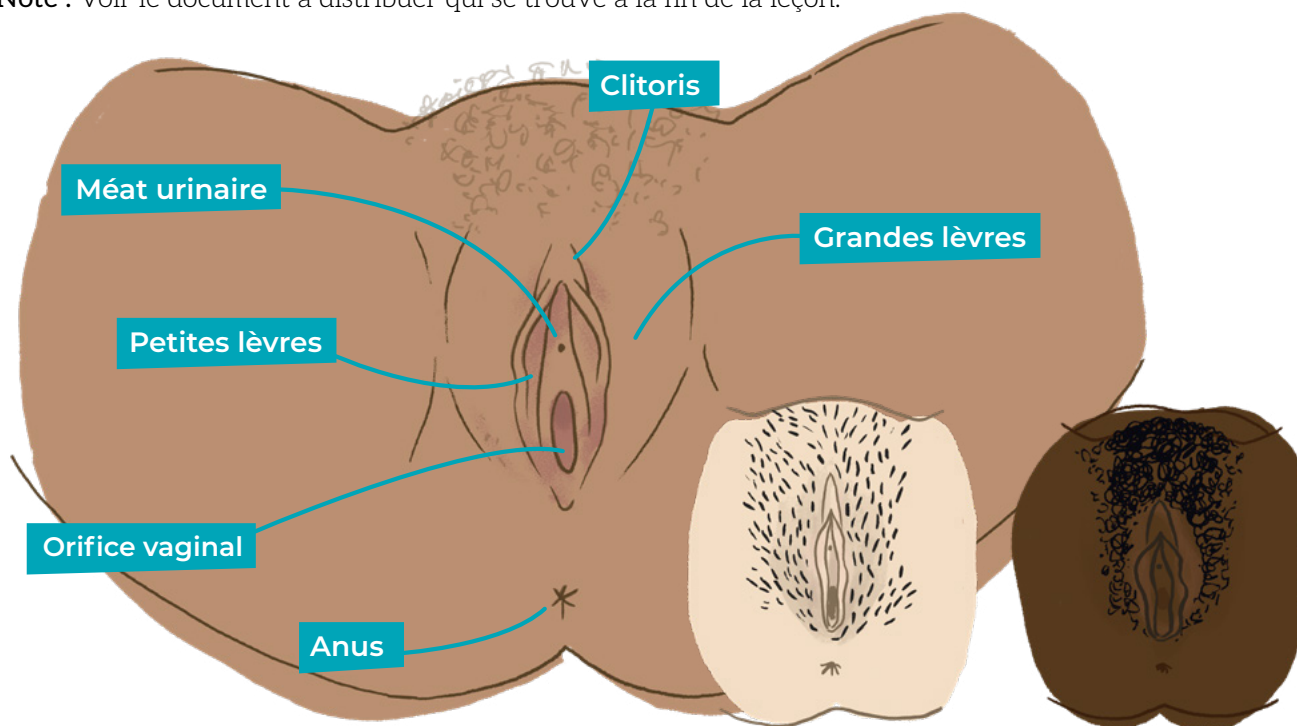
- ▶ La section sur le corps de sexe biologique féminin est divisée en deux volets : les organes génitaux externes (la vulve) et les organes génitaux internes.

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

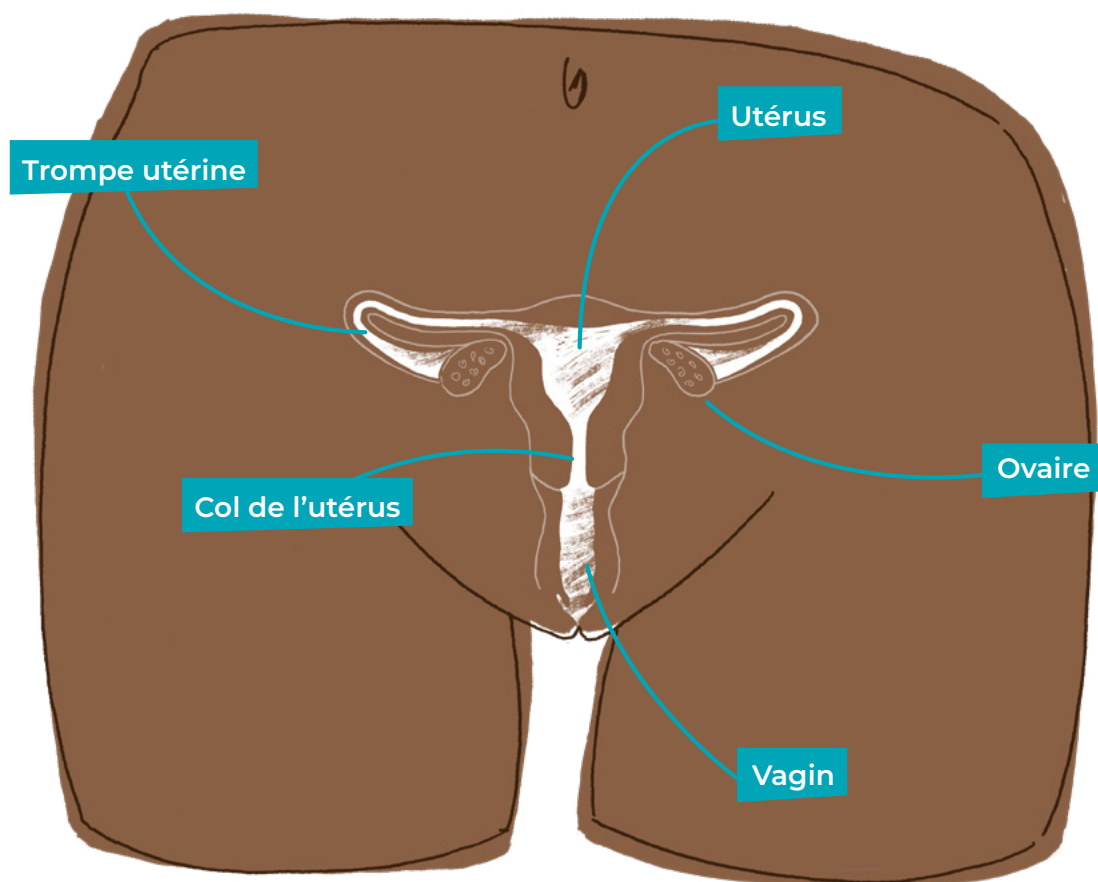
À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.

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

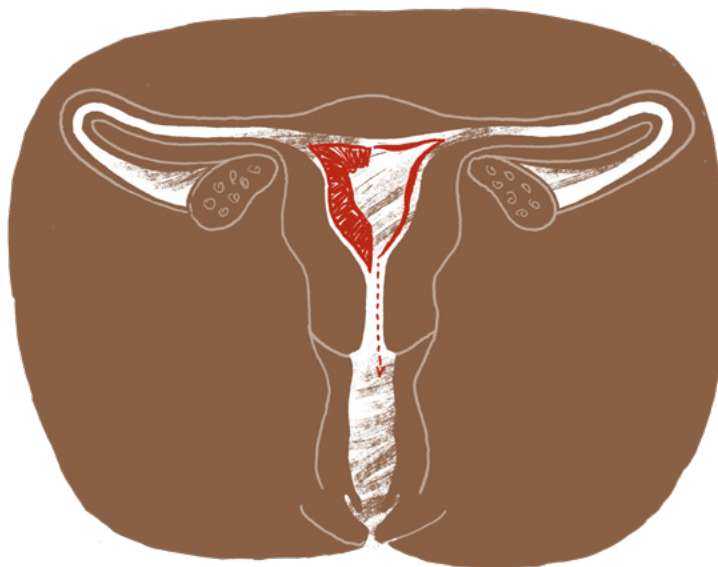
- ▶ À la puberté, le **cycle menstruel** s'amorce et les menstruations commencent. (Voir le document à distribuer *Le cycle menstruel* qui se trouve à la fin de la leçon.)
 - Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi interne de l'utérus se tapisse d'un mélange de sang et de tissus (muqueuse 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** sont conçus pour absorber les pertes menstruelles. Il existe différents produits. Voici ceux qui sont les plus utilisés. (Voir le document à distribuer *Produits d'hygiène menstruelle* qui se trouve à la fin de la leçon.)

Protège-dessous



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

Serviettes hygiéniques



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

Tampons



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

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

Conseil pratique

Certains élèves pourraient dire : « Je n'aurai pas de menstruations. Pourquoi 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

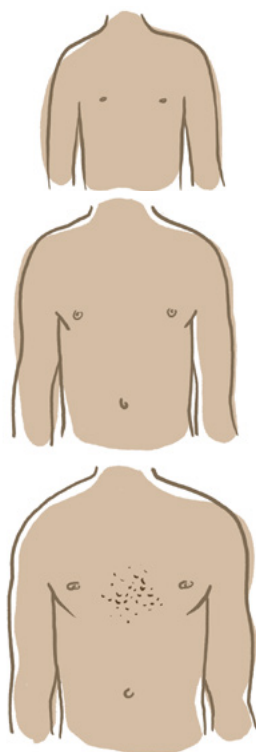
- Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes (préparer les réponses pour le prochain cours).
- **Note** : Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à bettertoknow@yukon.ca.

Documents à distribuer

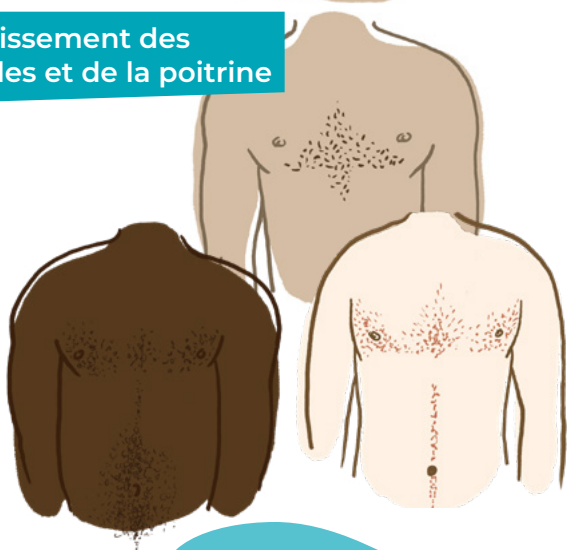
- 55 Changements provoqués par la testostérone
- 56 Hygiène du prépuce
- 57 Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) : organes génitaux externes et internes
- 58 Changements provoqués par les œstrogènes
- 59 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes
- 60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

Changements provoqués par la testostérone

3 ans



Élargissement des épaules et de la poitrine



18 ans



Développement du pénis et des testicules

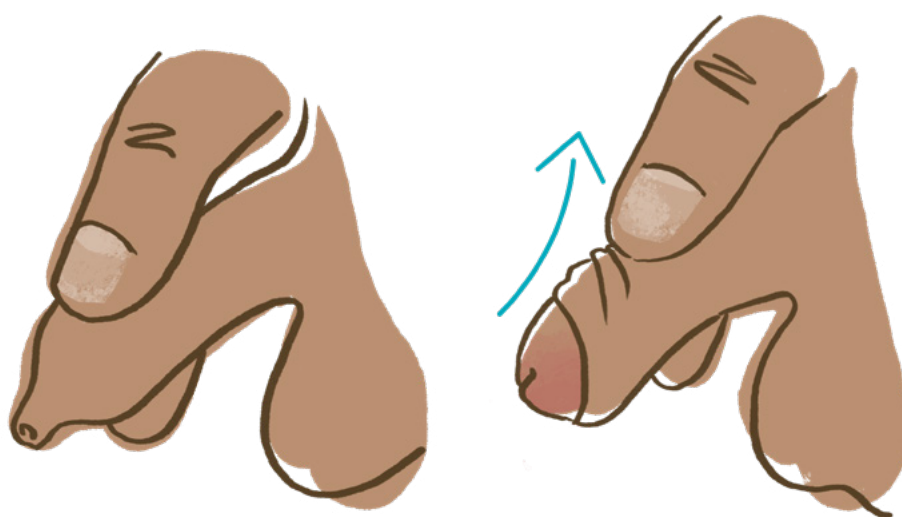
Augmentation du nombre d'érections

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

Fait intéressant

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

Hygiène du prépuce



Smegma

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

Hygiène du prépuce

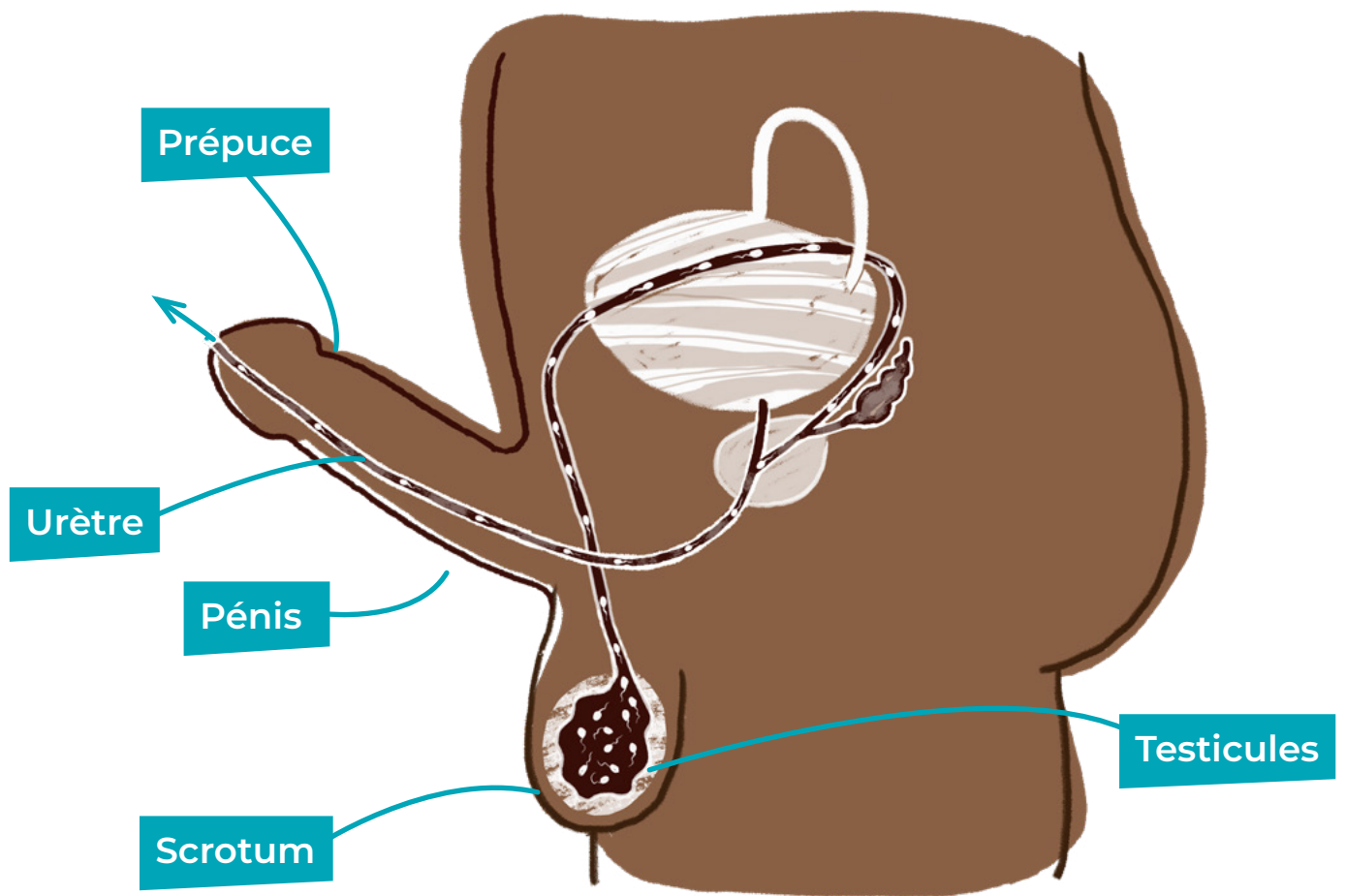
Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment :

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

Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis)

Organes génitaux externes et internes



Fait intéressant

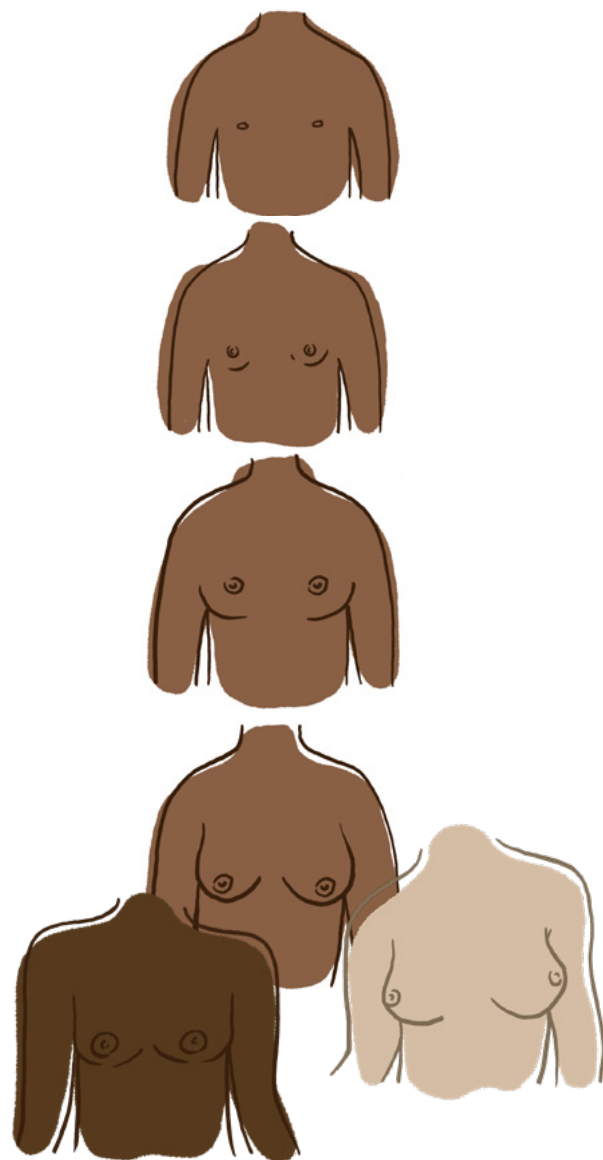
Au moment de l'éjaculation, le muscle qui contrôle la sortie de l'urine de la vessie se contracte, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.

Capacité d'éjaculer

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

Changements provoqués par les œstrogènes

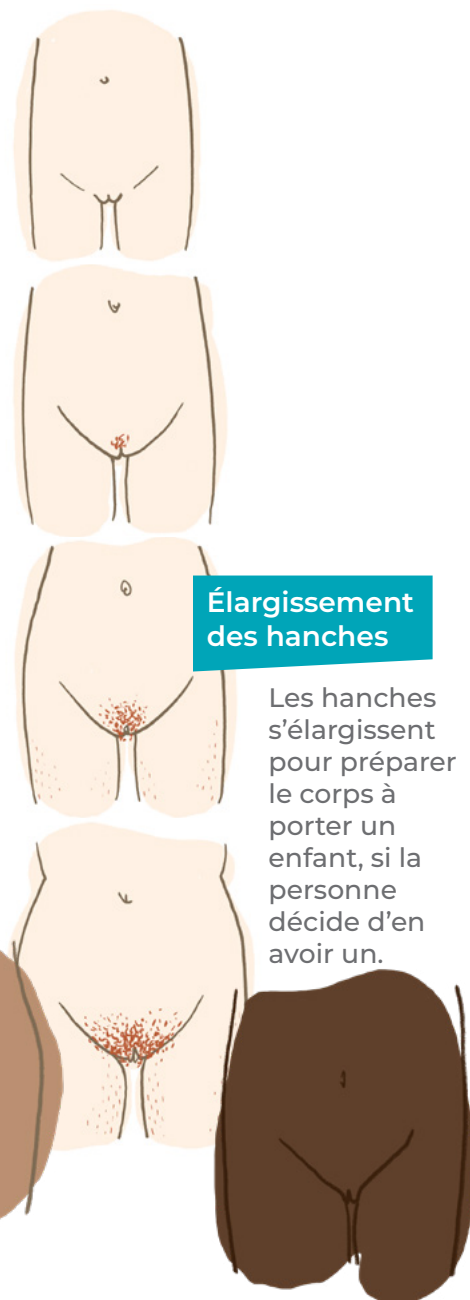
3 ans



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.

18 ans



Élargissement des hanches

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

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.

Anus

Ouverture par laquelle les matières fécales sont évacuées.

Orifice vaginal

Ouverture du vagin.

Grandes lèvres

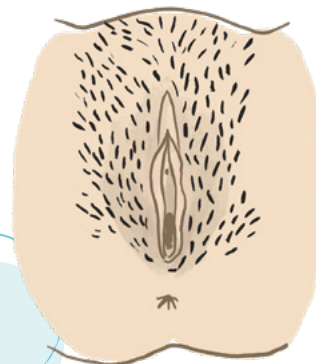
Deux replis de peau épais qui forment les côtés de la vulve.

Petites lèvres

Deux replis de peau situés entre les grandes lèvres.

Conseil santé

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



Note : L'apparence de chaque vulve est unique.

Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

Organes génitaux internes

Trompe utérine

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

Utérus

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

Ovule

Cellule reproductrice féminine.

Vulve

Col de l'utérus

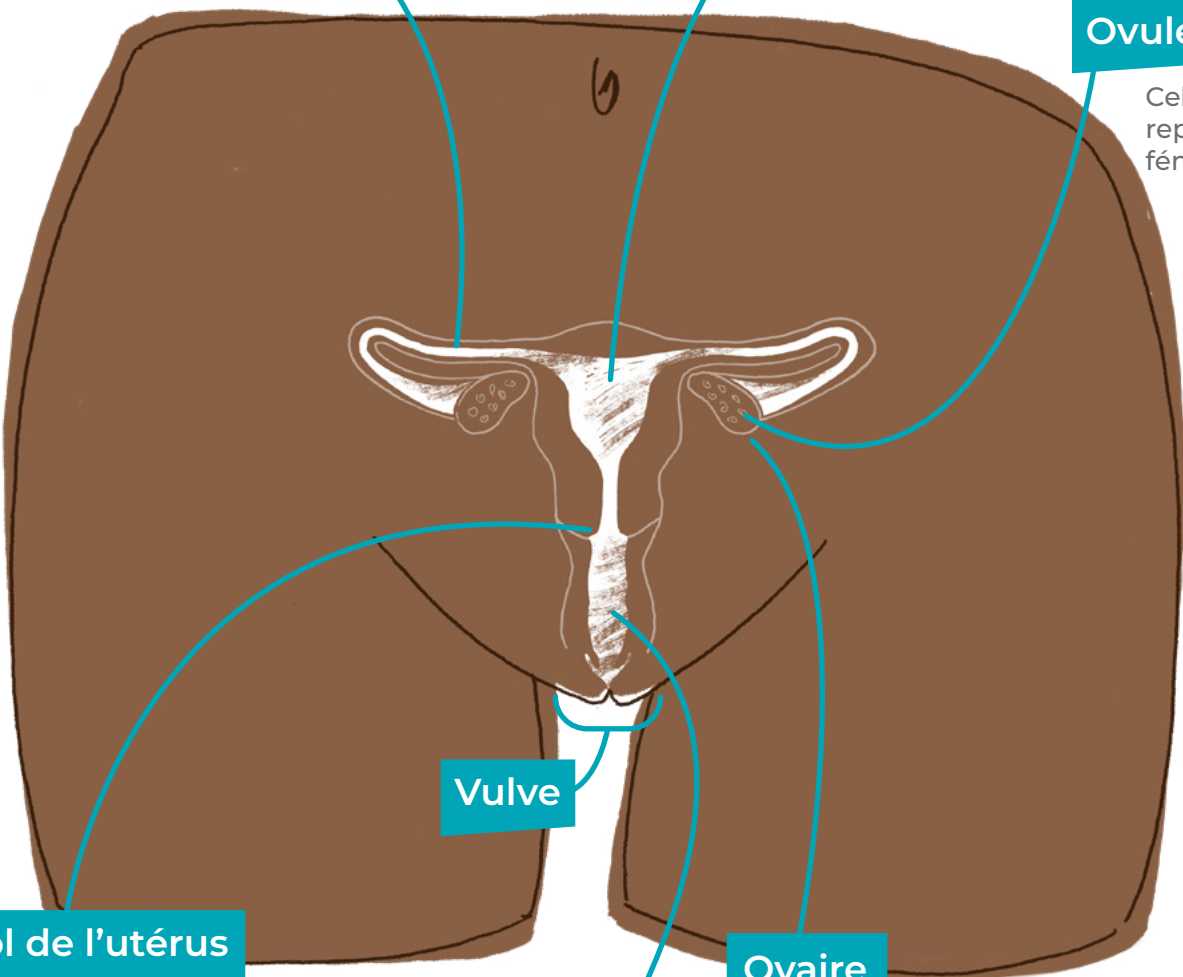
Partie qui relie l'utérus au vagin.

Ovaire

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

Vagin

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



Le cycle menstruel

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

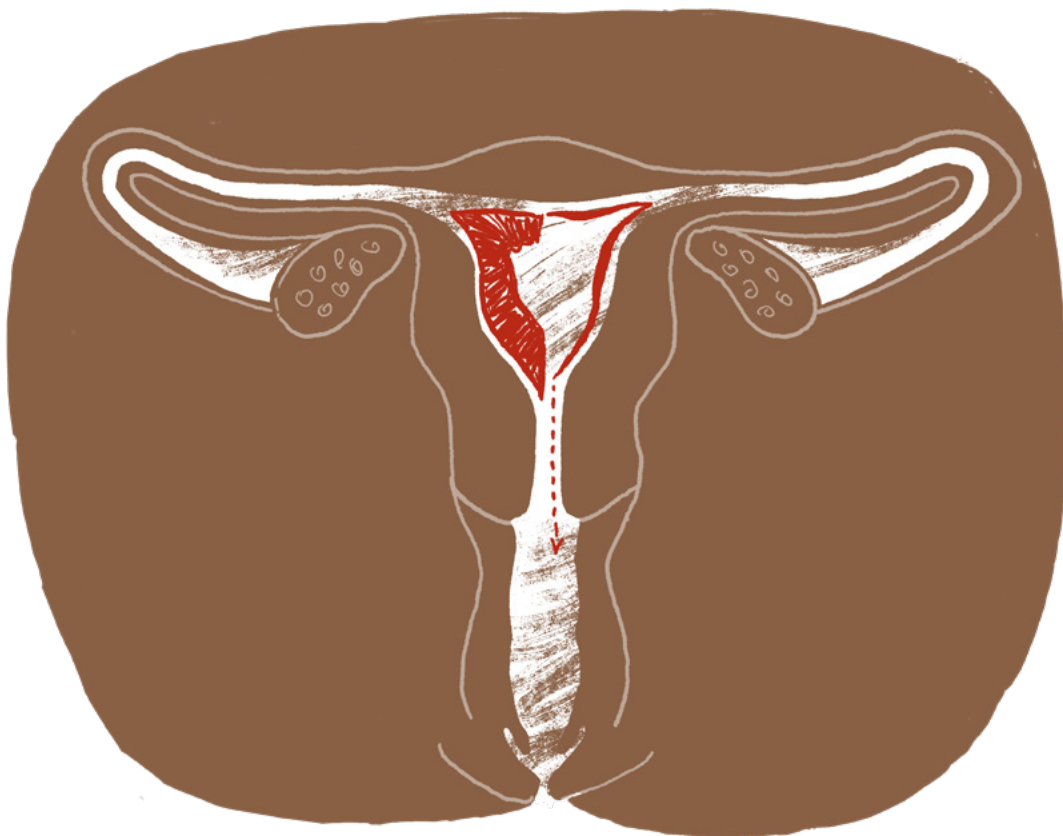
Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dégrade et est évacué avec les pertes menstruelles. C'est ce qu'on appelle les **menstruations** ou les **règles**.

Avant les menstruations

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

Pendant les menstruations

Ce revêtement est éliminé au moment des règles.

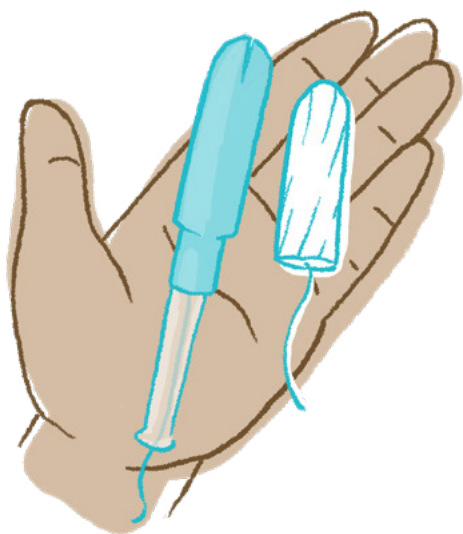
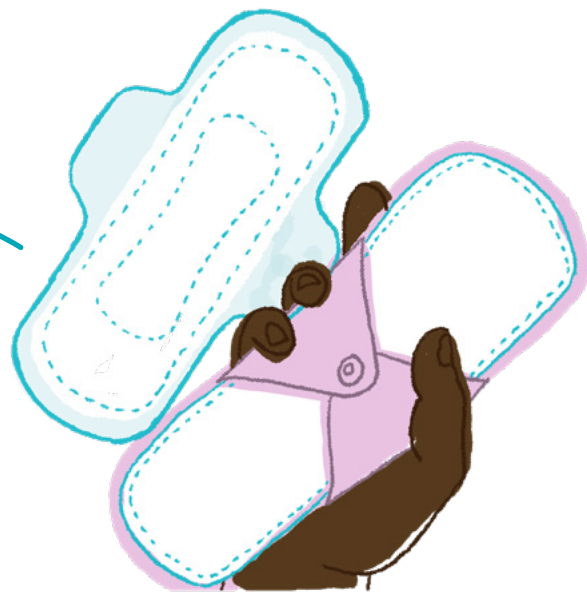


Produits d'hygiène menstruelle

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.

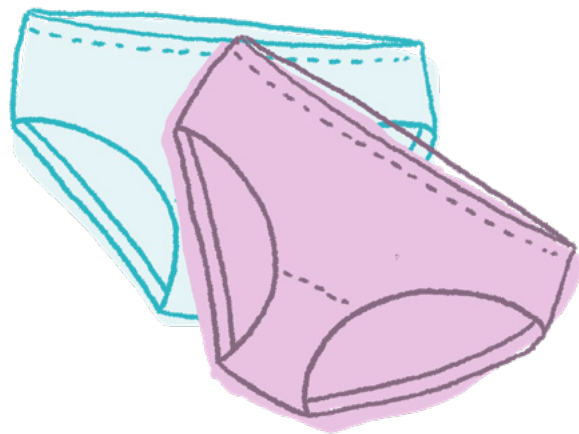


Tampon

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 4

La puberté et la reproduction

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Bien-être mental

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

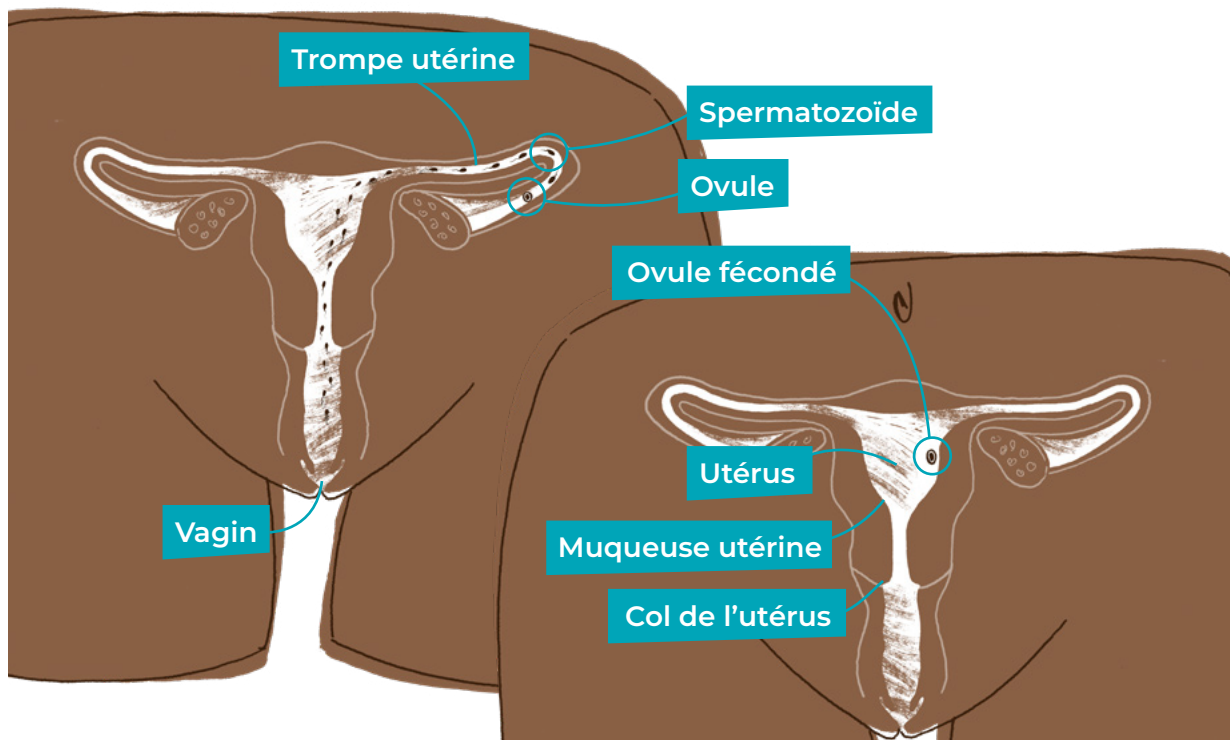
- ▶ Avant la puberté, il est physiquement impossible de concevoir un bébé.
- ▶ Pour concevoir un bébé, il faut que le corps ait commencé à produire des spermatozoïdes ou des ovules.
- ▶ La plupart des enfants trouvent cette idée « dégoûtante » parce qu'ils ne sont pas mentalement ni émotionnellement 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 jeune pour avoir un bébé, il est important de connaître le fonctionnement du corps humain.

LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Expliquer

- ▶ La **conception** et la **grossesse** surviennent lorsqu'un spermatozoïde féconde un ovule. L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse utérine et se développe : il devient un bébé.
- ▶ Un spermatozoïde peut féconder un ovule lors d'une relation sexuelle vaginale (pénétration du pénis dans le vagin) ou après 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 muqueuse utérine. 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.

Document à distribuer

68 La grossesse

La grossesse

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

Étape 1 – Ovulation

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

Étape 2 – Relation sexuelle ou traitement de fertilité

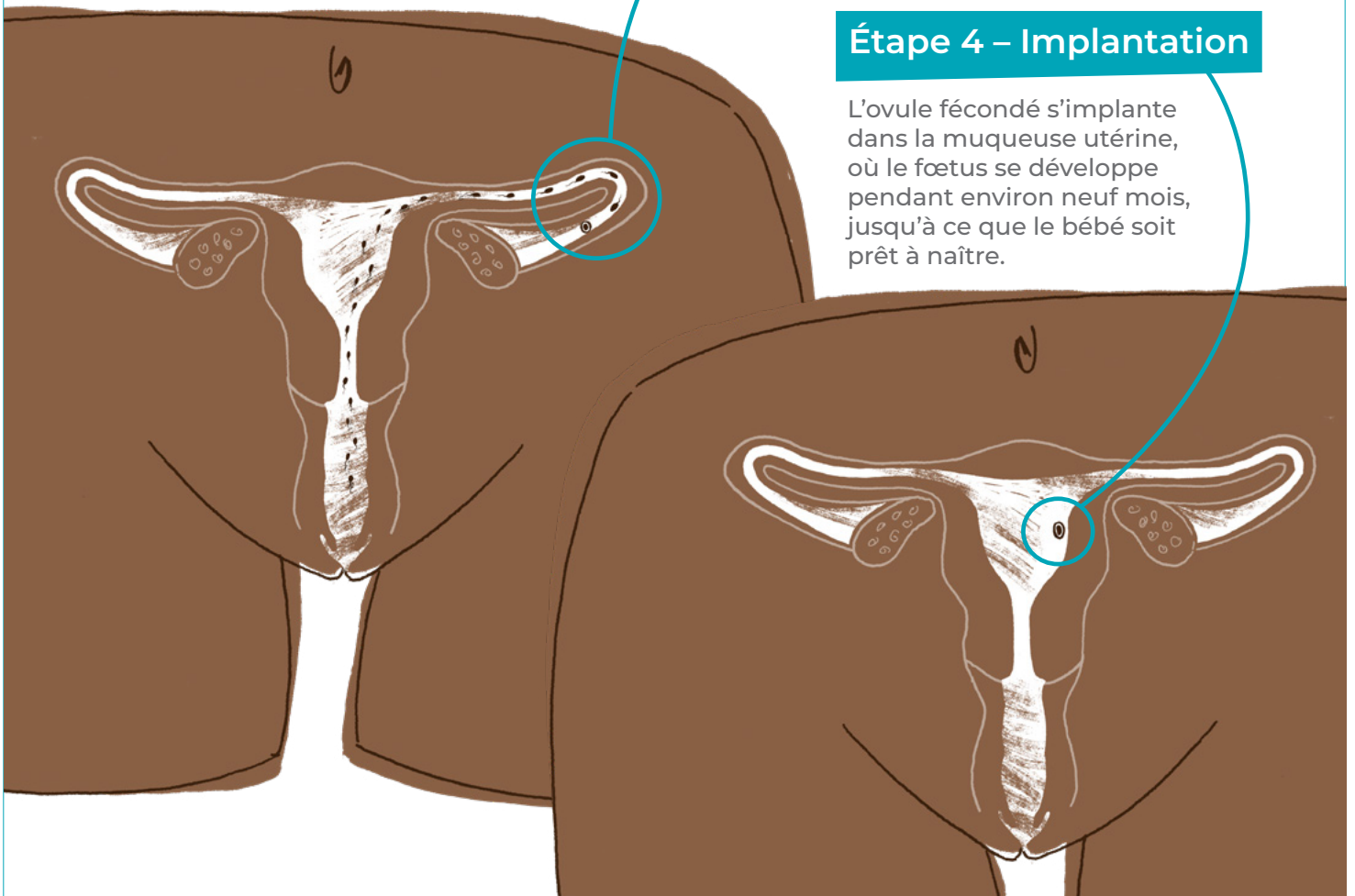
Lors d'une relation sexuelle avec pénétration vaginale, le sperme, qui contient les spermatozoïdes, est éjaculé par le pénis.

Étape 3 – Fécondation

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

Étape 4 – Implantation

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



Leçon 5

Les infections transmissibles sexuellement (ITS)

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

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

Bien-être mental

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

CONTENU

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

OBJECTIFS

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

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

Conseil pratique

Cette leçon ne doit être enseignée qu'une fois que les élèves comprennent bien les notions de puberté et de reproduction. Au besoin, enseigner à nouveau la leçon sur la puberté et la reproduction à l'intention des élèves de la 4^e à la 7^e année.

MATÉRIEL

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

RAISON D'ÊTRE

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

Objectif 1 – Les virus, les bactéries et la transmission

Expliquer

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

Dire

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

Expliquer

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

Activité

Expliquer

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

Directives

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

Expliquer

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

Objectif 2 – Les virus, les bactéries et les ITS

Dire

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

Expliquer

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

Liquides corporels pouvant transmettre une ITS

- ▶ Sang
- ▶ Sperme
- ▶ Sécrétions vaginales

Parties du corps par lesquelles une ITS peut se transmettre

- ▶ Bouche
- ▶ Parties génitales
- ▶ Anus

Objectif 3 – Réduire la propagation des virus et des bactéries

Expliquer

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

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

Expliquer

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

- **Centres de santé**

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

CONCLUSION

Révision

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

Questions anonymes

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

Leçon 6

L'estime de soi

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Mode de vie sain et actif

- ▶ Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain, et réfléchir à celles-ci

Santé sociale et communautaire

- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
- ▶ Acquérir des moyens pour développer l'estime de soi

Bien-être mental

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

OBJECTIF

1. Comprendre ce qu'est l'estime de soi et connaître des moyens de la développer

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Évaluation de l'estime de soi
 - Développement de l'estime de soi
 - Quelques mots sur la santé mentale
- ▶ 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 et les moyens de la développer

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 et on a peu confiance en soi.
- ▶ L'estime de soi a tendance à fluctuer au fil du temps, selon les circonstances.
- ▶ Il est normal de passer par des périodes où l'on se sent mal dans sa peau et d'autres où l'on se sent bien.
- ▶ En général, cependant, l'estime de soi se maintient à un niveau général qui reflète le regard que l'on porte sur soi.
- ▶ L'estime de soi a un effet considérable sur la façon dont on se traite et dont on traite les autres, ainsi que sur les choix que l'on fait.
- ▶ Par exemple, les personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes ont tendance à prendre des décisions éclairées, à avoir des amitiés saines et à se sentir plus heureuses.
- ▶ Par contre, les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes ont tendance à prendre des décisions à l'aveugle, à avoir des amitiés malsaines et à se sentir moins heureuses.
- ▶ Il existe des moyens de développer son estime de soi si elle est faible.
 - Première étape : Évaluer ce qu'on ressent envers soi. Cerner le problème.
 - Deuxième étape : Prendre des mesures actives pour renforcer son estime de soi.

Activité 1

Expliquer

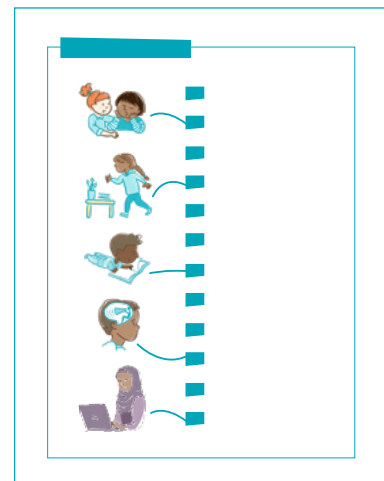
- ▶ Distribuer le document *Évaluation de l'estime de soi*.
- ▶ Demander aux élèves de cocher une réponse pour chaque élément de la liste, de compter leurs points et de lire l'interprétation de leurs résultats.
- ▶ Expliquer aux élèves qu'ils font l'activité pour eux-mêmes et qu'ils n'auront pas à communiquer leurs réponses à qui que ce soit.



Activité 2

Expliquer

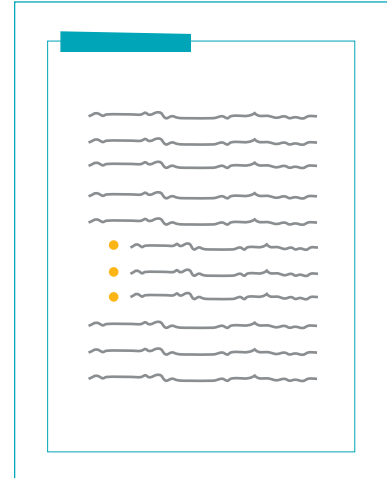
- ▶ Distribuer le document *Moyens pour développer son estime de soi*.
- ▶ Expliquer que la **construction** de l'estime de soi se fait petit à petit.
- ▶ Lire le document avec l'ensemble du groupe pour que les élèves voient ce qu'ils peuvent faire pour améliorer leur estime d'eux-mêmes.
- ▶ Demander aux élèves de choisir un élément de la liste qu'ils mettront en application au cours de la semaine.



Activité 3

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Quelques mots sur la santé mentale*.
- ▶ Expliquer que de se sentir très déprimé, triste, désespéré, etc. peut être le signe que l'on a un **problème de santé mentale**. Les problèmes de santé mentale sont courants et peuvent être traités avec l'aide d'une professionnelle ou d'un professionnel.
- ▶ Lire le document avec l'ensemble du groupe pour que les élèves acquièrent davantage de connaissances à ce sujet.



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

81 Évaluation de l'estime de soi

82 Moyens pour développer son estime de soi

83 Quelques mots sur la santé mentale

Évaluation de l'estime de soi

Que penses-tu de toi?

- ▶ Pour chaque énoncé, fais un crochet dans la colonne qui te semble appropriée.
- ▶ Compte tes points.
- ▶ Lis l'interprétation qui correspond à ton résultat.

	La plupart du temps (3 points par crochet)	Parfois (2 points par crochet)	Presque jamais (1 point par crochet)
1. Je persévère même si une tâche est difficile.			
2. J'ai de l'importance pour ma famille et mes amis.			
3. Je m'entends bien avec les autres.			
4. J'aide les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes.			
5. J'assume la responsabilité de mes actes.			
6. J'ai de l'importance.			
7. Je connais mes forces.			
8. Je crois en moi.			
9. Les autres m'écoutent.			
10. J'écoute les autres.			
11. J'utilise des termes positifs quand je me parle à moi-même.			
12. Je pense que l'avenir est prometteur.			
13. Je suis un bon ami ou une bonne amie.			
14. J'accepte les compliments en disant « merci ».			
15. Je peux faire des compliments sincères aux autres.			
16. Je suis bien lorsque je me lève le matin.			
17. D'autres personnes se soucient de moi.			
18. Je fais de mon mieux.			
19. Je suis unique.			
20. J'exprime mes besoins et mes idées.			
21. Je mérite ce qu'il y a de mieux.			
22. J'arrive à me pardonner.			
POINTS TOTAUX			

Points d'estime de soi

- ▶ 3 points pour chaque crochet de la colonne « La plupart du temps »
- ▶ 2 points pour chaque crochet de la colonne « Parfois »
- ▶ 1 point pour chaque crochet de la colonne « Presque jamais »

Interprétation des résultats

- ▶ De 22 à 32 points : Il est temps de prendre des mesures actives de développement de l'estime de soi. Tu en vaux la peine!
- ▶ De 33 à 44 points : Tu es sur la bonne voie de la bonne estime de soi. Continue tes efforts! Tu en vaux la peine!
- ▶ De 45 à 66 points : Ton estime de soi est très bonne. Bravo, continue! Tu en vaux la peine!

Moyens pour développer son estime de soi

Voici quelques idées de choses qu'on peut faire pour protéger ou développer son estime de soi.



1. « Être pour soi le meilleur ami qui soit ». Prendre bien soin de soi et faire des choses qui font du bien, par exemple du sport ou de l'art.

2. Passer du temps avec des personnes qui nous aiment et qui se soucient de nous.

3. Ne pas se soucier des personnes qui nous rabaissent ou nous maltraitent (et s'en tenir loin).

4. Faire ce qui nous plaît ou ce qui nous fait du bien.



5. Faire des choses dans lesquelles on excelle.

6. Fêter ses succès.



7. Développer ses talents.

8. Se fixer des buts et travailler à les atteindre.

9. Faire de bons choix pour soi et ne pas laisser les autres les faire à notre place.



10. Assumer qui l'on est, ce qu'on choisit et ce qu'on fait.

11. Faire toujours ce qu'on croit être juste.

12. Être fidèle à soi-même et à ses valeurs.



13. Respecter les autres et faire preuve de bienveillance envers eux.

Pour améliorer mon estime de moi, je vais _____

Quelques mots sur la santé mentale

- ▶ À la puberté, il est assez courant de passer en un instant, parfois sans raison apparente, d'une grande joie à une grande tristesse, ou de la confiance en soi à la faible estime de soi. C'est parce que les hormones ont un effet sur les émotions.
- ▶ La préadolescence et l'adolescence sont des périodes difficiles. On se met de la pression pour plaire, réussir à l'école, s'entendre avec sa famille et prendre des décisions importantes. Il est presque impossible d'éviter la pression, et c'est normal aussi de ressentir de l'inquiétude. Cependant, se sentir très triste ou sans espoir, ou avoir l'impression qu'on ne vaut rien peuvent être des signes 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 :
 - tu ressens du désespoir ou tu as l'impression de n'avoir aucune valeur;
 - tu ressens souvent une grande colère ou une grande inquiétude;
 - tu ressens de la tristesse pendant très longtemps après une perte ou un décès;
 - tu as l'impression que tes pensées sont gouvernées par une force extérieure ou que tu ne les maîtrises plus;
 - tu consommes de l'alcool ou de la drogue;
 - tu fais de l'exercice, tu suis un régime ou tu manges de façon excessive ou obsessive;
 - tu blesses des gens ou tu détruis des choses;
 - tu fais des choses imprudentes qui peuvent causer des blessures (à toi ou à d'autres personnes).
- ▶ Les problèmes de santé mentale peuvent être soignés. Pour obtenir de l'aide, parle de ce que tu ressens à tes parents, à une intervenante ou un intervenant scolaire ou à une professionnelle ou un professionnel de la santé.
- ▶ Il existe également des ressources en ligne et des lignes téléphoniques pour les jeunes. Par exemple, Jeunesse, J'écoute est un service d'aide accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Tu peux appeler (1-800-668-6868), envoyer un texto (68-68-68) ou consulter leur site Web (JeunesseJecoute.ca).

Leçon 7

Les valeurs et l'amitié

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Mode de vie sain et actif

- ▶ Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être
- ▶ Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain, et réfléchir à celles-ci

Santé sociale et communautaire

- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
- ▶ Acquérir des moyens de développer l'estime de soi

Bien-être mental

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

OBJECTIFS

1. Connaître ses valeurs et savoir distinguer les amitiés saines des amitiés malsaines

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Mes valeurs et l'amitié
 - Comportements en amitié : sains ou malsains?
- ▶ 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 – Mes valeurs et l’amitié

Expliquer

- ▶ Les **valeurs** sont des croyances qui guident de nombreux choix, par exemple les activités qu’on pratique, les amis qu’on choisit, la façon de faire face à la pression exercée par les pairs.
- ▶ En règle générale, les jeunes acquièrent des valeurs transmises par leur famille, des adultes de confiance et des amis.
- ▶ Dans la présente leçon, nous allons parler de la relation entre les valeurs et l’amitié.

Activité 1

Expliquer

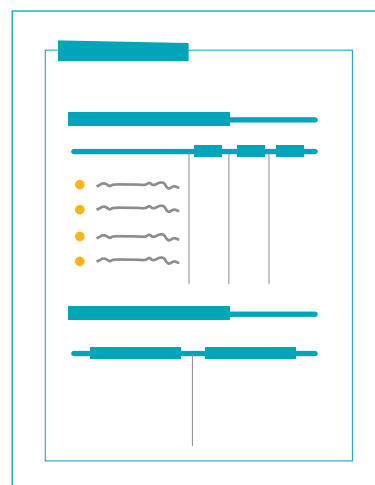
- ▶ Distribuer le document *Mes valeurs et l’amitié*.
- ▶ Tout d’abord, demander aux élèves de remplir la liste *Mes valeurs*.
- ▶ Ensuite, demander aux élèves de nommer les aspects de l’amitié qui sont importants pour eux en se servant des valeurs de leur liste.

Mettre en commun

- ▶ Lorsque les élèves ont terminé, poser les questions suivantes au groupe :
 - Ont-ils trouvé facile ou difficile de nommer leurs valeurs?
 - Quels sont les liens entre leurs valeurs et les aspects de l’amitié qui sont importants pour eux?
 - Ont-ils appris quelque chose de nouveau sur eux-mêmes ou sur leurs relations d’amitié?

Expliquer

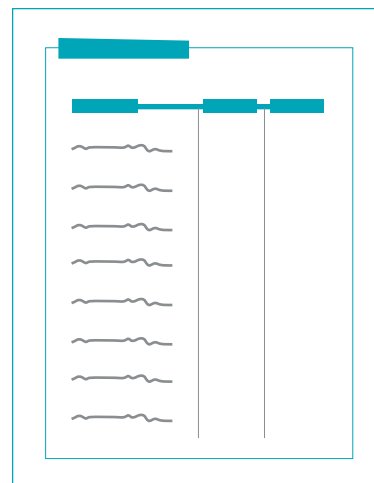
- ▶ Les **amitiés** peuvent avoir un effet positif ou négatif sur notre santé et notre bien-être, selon que la relation est saine ou non.
- ▶ Comprendre ses valeurs aide à savoir reconnaître les caractéristiques d’une relation d’amitié saine ou malsaine.



Activité 2

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Comportements en amitié : sains ou malsains* ?
- ▶ Demander aux élèves de lire les énoncés et de cocher la case appropriée.



Mettre en commun

- ▶ Lorsque les élèves ont terminé, poser les questions suivantes au groupe :
 - A-t-il été facile ou difficile de déterminer si chaque comportement était sain ou malsain?
 - Comprendre leurs valeurs les a-t-il aidés à distinguer les comportements sains des comportements malsains?
 - Ont-ils appris quelque chose de nouveau sur eux-mêmes?

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

88 Mes valeurs et l'amitié

89 Comportements en amitié : sains ou malsains?

Mes valeurs et l'amitié

Étape 1 – Mes valeurs

Pour t'aider à cerner tes valeurs, classe chacun des énoncés selon leur importance pour toi.

	Très important	Un peu important	Pas important
1. Être honnête			
2. Se sentir bien dans sa peau			
3. Être heureuse ou heureux			
4. Prendre soin des autres			
5. Obéir à mes parents			
6. M'amuser			
7. Être populaire			
8. Avoir une belle apparence			
9. Avoir de beaux vêtements			
10. Exceller dans les sports			
11. Trouver une petite amie ou un petit ami			
12. Recevoir une bonne éducation			
13. Assumer la responsabilité de ses actes			
14. S'entendre avec ses parents			
15. Défendre une amie ou un ami qui se fait intimider			

Étape 2 – Aspects de l'amitié qui sont importants pour moi

Dans la liste ci-dessus, choisis trois valeurs qui sont importantes pour toi et explique ton choix.

Ce qui est important dans l'amitié	Exemple
Exemple : Inclusion	J'inclus tout le monde lorsque j'organise une partie de ballon-chasseur à la récréation parce que je ne veux faire de peine à personne.
1.	
2.	
3.	

Comportements en amitié : sains ou malsains?

Lis chaque affirmation ci-dessous et indique s'il s'agit d'un comportement sain ou malsain.

Comportement	Sain	Malsain
Se soucie de toi et de tes problèmes		
Parle dans ton dos		
T'aide lorsque tu en as besoin		
T'accompagne dans les moments difficiles		
Te crie après quand tu fais une erreur		
Partage tout avec toi		
Prend tes choses sans ta permission		
Essaie de comprendre tes problèmes		
Ne pense qu'à lui ou à elle		
Te traite avec gentillesse et bienveillance		
N'écoute pas tes problèmes		
Essaie de résoudre tes problèmes		
Garde tes secrets		
Ne t'aide pas quand tu en as besoin		
Se moque de toi		

Leçon 8

La communication assertive¹⁵

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Mode de vie sain et actif

- ▶ Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être

Santé sociale et communautaire

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

Bien-être mental

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

CONTENU

- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination

¹⁵ Action Canada pour la santé & les droits sexuels (2017). *Au-delà de l'essentiel* (3^e éd.) Ressource pour les personnes enseignantes, à propos de la sexualité et de la santé sexuelle.

OBJECTIF

1. Comprendre les différents styles de communication : la communication agressive, la communication passive, la communication passive-agressive et la communication assertive

MATÉRIEL

- ▶ Document à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Les avantages et les inconvénients des différents styles de communication
- ▶ 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 styles de communication

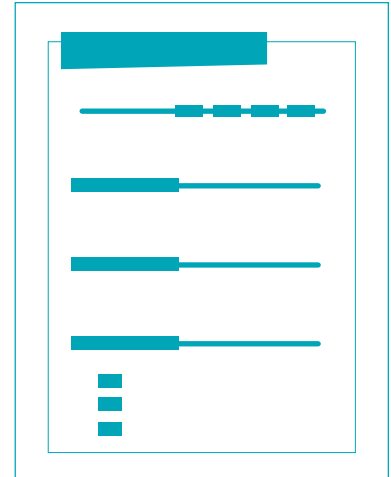
Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Les avantages et les inconvénients des différents styles de communication*.
- ▶ Expliquer que la **communication** est un échange de pensées, d'idées et d'émotions. C'est l'envoi et la réception de messages porteurs de sens.
- ▶ Il existe **quatre styles fondamentaux** de communication : la communication passive, la communication agressive, la communication passive-agressive et la communication assertive.
 1. **Communication passive** – La personne est contrariée, mais elle ne dit rien.
 2. **Communication agressive** – La personne crie.
 3. **Communication passive-agressive** – La personne marmonne des injures ou répand des rumeurs à propos de l'autre personne.
 4. **Communication assertive** – La personne se défend respectueusement et clairement, elle dit ce qu'elle ressent face aux actions de l'autre personne et elle fait part des mesures qui, à son avis, devraient être prises pour remédier à la situation. Cette communication est claire, bienveillante et ferme.
- ▶ La communication assertive favorise les relations et les amitiés saines.
- ▶ Les personnes qui utilisent la communication assertive ont tendance à écouter et à valoriser leurs besoins autant que ceux des personnes qui les entourent. Elles peuvent exprimer directement et clairement leurs émotions, leurs besoins et leurs opinions sans empiéter sur les droits des autres.
- ▶ La communication assertive :
 - est respectueuse, mais pas passive;
 - est confiante, mais pas agressive;
 - est directe et claire et, en même temps, bienveillante et respectueuse;
 - est une compétence qui s'acquiert tout au long de la vie et qui demande de la pratique.
- ▶ La communication assertive favorise le maintien de relations saines tout au long de la vie.

Activité

Expliquer

- ▶ Avant la leçon, demander aux élèves d'apporter en classe un objet qu'ils montreront et dont ils parleront.
- ▶ Diviser les élèves en deux équipes (A et B), et demander aux deux équipes de se placer face à face.
- ▶ Demander aux élèves de l'équipe A de placer leur objet devant eux.
- ▶ Demander aux élèves de l'équipe B de prendre l'objet de la personne de l'équipe A qui se trouve face à eux.
- ▶ Demandez aux membres de l'équipe A ce qu'ils ont ressenti lorsque le membre de l'équipe B a pris leur objet. Suggérer des émotions possibles : agacement, jalousie, indifférence, tristesse, colère, frustration, etc.
- ▶ Écrire la formule de réponse assertive suivante au tableau.
 - 1. Lorsque _____,
 - 2. Je me sens _____.
 - 3. Je voudrais que _____.
- ▶ Demander aux élèves de l'équipe A d'utiliser la formule de réponse assertive pour communiquer ce qu'ils ont ressenti lorsque le membre de l'équipe B a pris leur objet. Par exemple :
 - Lorsque la personne a pris mon jouet,
 - J'ai ressenti de la colère.
 - Je voudrais qu'elle me le rende.
- ▶ Inverser les rôles de façon que les membres de l'équipe A prennent l'objet de leur vis-à-vis de l'équipe B.
- ▶ À la fin de l'activité, s'assurer que tout le monde a récupéré son objet.



Communication passive



Communication agressive



Communication passive-agressive



Communication assertive

Discuter

- ▶ Faire un suivi de l'activité en travaillant avec la classe sur les exemples suivants :
 - Ton frère ou ta sœur ouvre souvent la porte de ta chambre et entre sans frapper. Comment utiliser la communication assertive pour qu'il ou elle arrête d'entrer sans frapper?
 - Ta meilleure amie ou ton meilleur ami passe de plus en plus de temps avec quelqu'un d'autre. Comment utiliser la communication assertive pour comprendre pourquoi?

Résumer

- ▶ Faire un retour sur l'activité en se servant des questions suivantes :
 - Avez-vous déjà utilisé la communication assertive ou est-ce nouveau pour vous?
 - Qu'est-ce que cela vous a fait de parler franchement de vos émotions?
 - Qu'est-ce que cela vous a fait de parler franchement de vos besoins tout en faisant preuve de bienveillance?

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

- 95** Les avantages et les inconvénients des différents styles de communication

Les avantages et les inconvénients des différents styles de communication



Communication passive

La personne est contrariée, mais elle ne dit rien.



Communication agressive

La personne crie.



Communication passive-agressive

La personne marmonne des injures ou répand des rumeurs à propos de l'autre personne.



Communication assertive

La personne se défend respectueusement et clairement, elle dit ce qu'elle ressent face aux actions de l'autre personne et elle fait part des mesures qui, à son avis, devraient être prises pour remédier à la situation.

Avantages

- ▶ Évite la confrontation
- ▶ Semble généreuse

- ▶ Libère les tensions
- ▶ Semble forte

- ▶ Diminue la tension
- ▶ A des apparences de gentillesse
- ▶ Évite une confrontation

- ▶ Assume la responsabilité de ses actes et de ses besoins
- ▶ Fait preuve d'ouverture et d'honnêteté
- ▶ Répond à certains besoins
- ▶ Favorise l'entretien de bonnes relations

Inconvénients

- ▶ La personne ne se sent pas écoutée
- ▶ La personne éprouve du ressentiment et sent qu'on profite d'elle
- ▶ Ne résout pas le problème

- ▶ Ne résout pas le problème
- ▶ Crée des conflits et de l'hostilité
- ▶ Semble impolie et violente

- ▶ Semble hypocrite
- ▶ Suscite de la méfiance
- ▶ Semble manipulatrice
- ▶ Ne semble pas tout à fait honnête
- ▶ Ressemble à du mensonge

- ▶ Requiert du travail et de la pratique
- ▶ Peut susciter des appréhensions au départ

Formule pour une communication assertive

1. Lorsque _____,
2. je me sens _____.
3. Je voudrais que _____.

Leçon 9

Identité de genre, orientation sexuelle et sexe biologique (à la naissance)

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

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

Bien-être mental

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

OBJECTIF

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

MATÉRIEL

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

Conseils pratiques

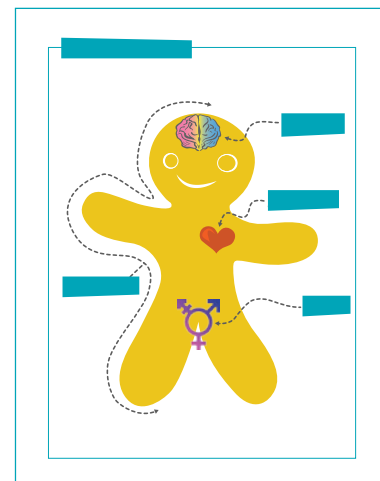
Au début de chaque activité :

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

Objectif 1 – Genre, identité de genre, expression de genre, orientation sexuelle et sexe biologique (à la naissance)¹⁶

Expliquer

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



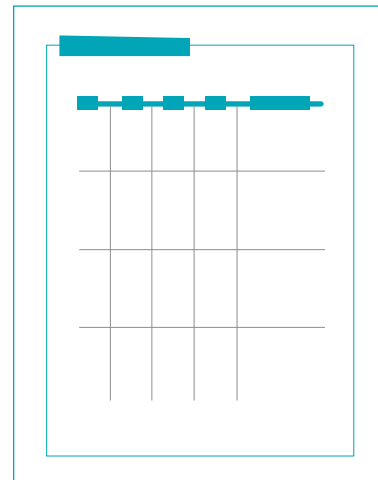
1. En haut de la personne gingembre se trouve le cerveau, où on trouve le **genre** et l'**identité de genre**.
 - **Genre** : Ce que la société considère comme masculin ou féminin; la manière dont les hommes et les femmes sont censés agir en fonction de leur sexe biologique (à la naissance).
 - **Identité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

¹⁶ La version anglaise de cette leçon a été adaptée d'une leçon offerte sur le site www.itspronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3/.

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

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

- L'expression du genre est la manière dont une personne présente son genre, par ses actions, ses vêtements et son comportement.
- On ne peut pas deviner le genre auquel une personne s'identifie. Alors, lorsqu'on se présente, on indique le pronom qu'on préfère utiliser pour soi. Par exemple : « Je m'appelle Jana et j'utilise le pronom "elle" ».
- Il existe un très grand nombre de pronoms que l'on peut utiliser. Le tableau des pronoms associés aux genres donne certains pronoms courants. Distribuer aux élèves le document *Genres et pronoms*¹⁷.



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

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

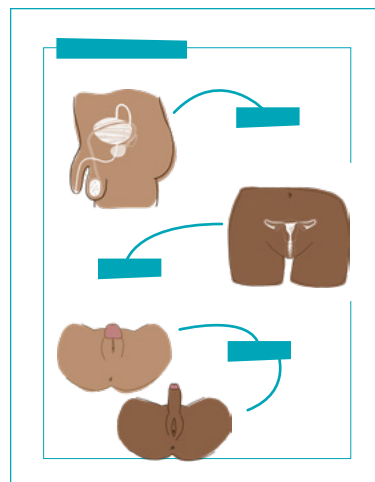
¹⁷ www.noslangues-ourlangues.gc.ca/fr/cles-de-la-redaction/ecriture-inclusive-communications-relatives-aux-personnes-non-binaires#pronoms.

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

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

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

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



Expliquer

- 2ELGBTQ+ signifie : aux deux esprits (2E), lesbienne (L), gai (G), bisexuel (B), transgenre (T), queer ou en questionnement (Q), et autres orientations sexuelles ou identités de genre (+). D'autres lettres s'ajoutent parfois à l'acronyme : I pour « intersexe », A pour « agenre », N pour « non-binaire », par exemple. Le parapluie multicolore est une illustration courante de l'acronyme LGBTQ+.
- Distribuer aux élèves le document *Le parapluie Queer*¹⁸.
- **Note** : L'ajout de la mention « 2E » (pour désigner les personnes aux deux esprits) à l'acronyme LGBTQ+ peut poser problème, car elle amalgame le fait d'avoir deux esprits aux identités occidentales. On peut employer l'acronyme LGBTQ/2E pour signifier qu'avoir deux esprits diffère des autres identités LGBTQ+. (Pruden et Salway, 2020. cihr-irsc.gc.ca/f/52214.html)



¹⁸ thesafezoneproject.com/wp-content/uploads/2015/08/GenderbreadPersonLGBTQUmbrella.pdf (en anglais)

CONCLUSION

Révision

- ▶ Revoir les objectifs de la leçon.

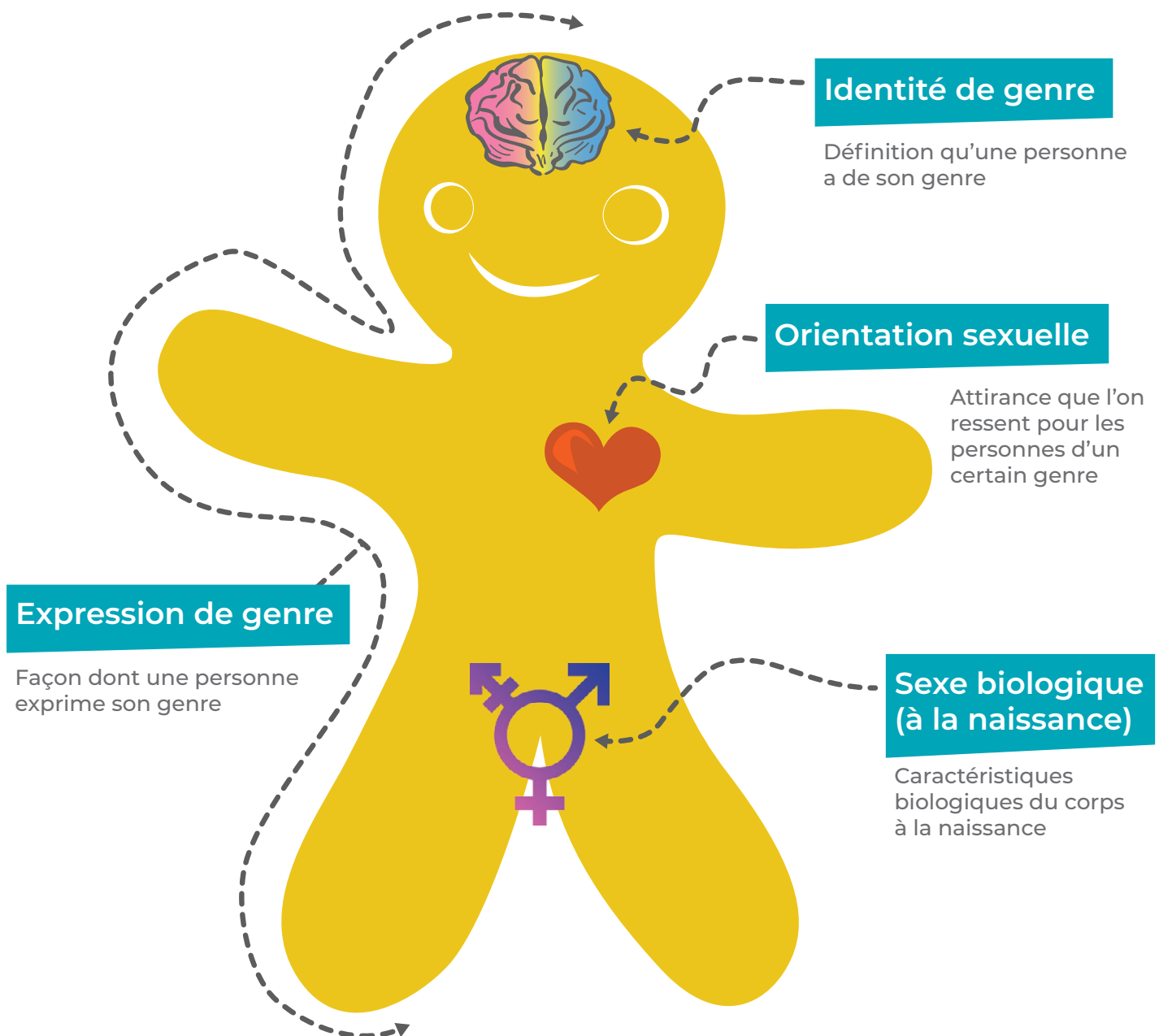
Questions anonymes

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

Documents à distribuer

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

La personne ginge¹⁹



¹⁹ Version anglaise adaptée de www.itspronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3/

Genres et pronoms²⁰

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

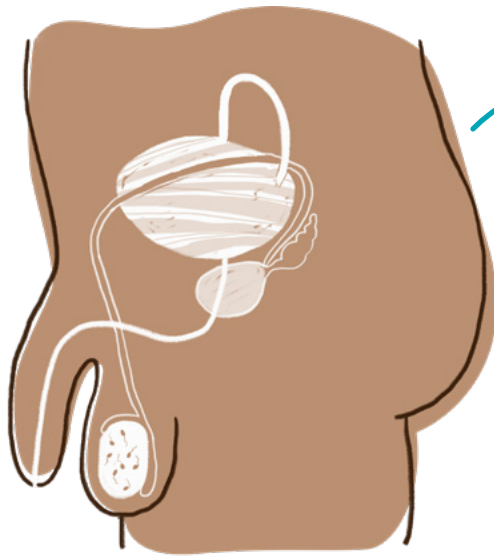
Certaines personnes préfèrent qu'on les désigne par un pronom autre que « il » ou « elle » – un néopronom. Ces pronoms sont soit neutres (ni féminin ni masculin) soit inclusifs. « Iel » est le plus fréquent, mais il en existe plusieurs autres. Par exemple, « ille », « ul » ou « ol ».

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

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

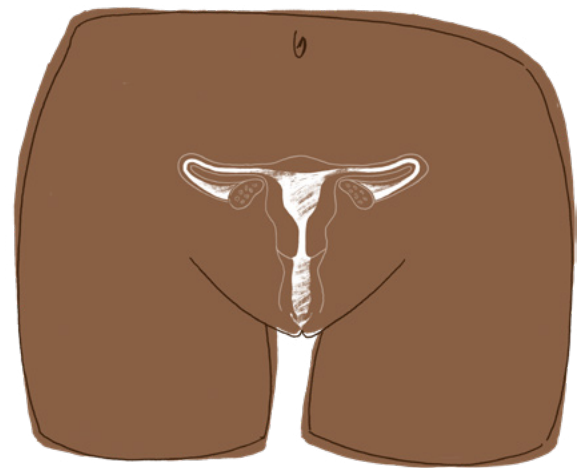
Sexe biologique (à la naissance)

Le sexe biologique est déterminé par les organes génitaux.



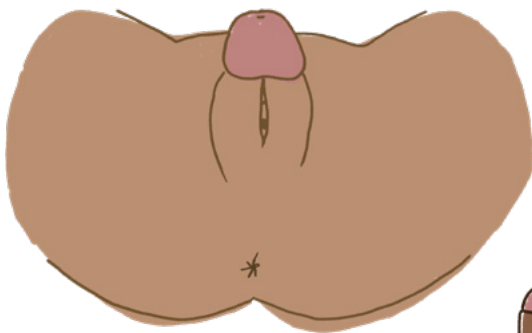
Corps de sexe masculin

= pénis, scrotum et testicules



Corps de sexe féminin

= vulve, vagin et ovaires



Corps intersexué

= combinaison de caractéristiques associées aux sexes masculin et féminin



Le parapluie Queer²¹



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

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

Leçon 10

Ne mords pas à l'hameçon!²²

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

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

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- ▶ Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

CONTENU

Les sources d'information sur la santé

- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination

²² La version anglaise de la leçon est une adaptation d'une leçon offerte sur le site Common Sense Education (commonsense.org/education/).

OBJECTIF

1. Comprendre ce qu'est le vol d'identité en ligne et savoir s'en protéger

MATÉRIEL

- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Questions pièges!
 - On clique ou pas?
 - Reconnaître les messages frauduleux
- ▶ Boîte à questions anonymes et matériel requis pour les questions écrites

Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

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

Objectif 1 – Le vol d'identité en ligne et les moyens de s'en protéger

Expliquer

- ▶ Le **vol d'identité** est le vol des renseignements personnels d'une personne pour s'en servir à des fins criminelles.
- ▶ Les **renseignements personnels** sont les renseignements qui servent à identifier une personne, comme un nom complet, un numéro de téléphone ou une adresse.
- ▶ Le vol d'un seul renseignement personnel d'une personne constitue un vol d'identité. Cependant, la victime est toujours en possession de ses renseignements personnels (ils n'ont pas disparu, comme c'est le cas des objets volés), et son identité demeure toujours la même.
- ▶ Le vol d'identité peut toutefois avoir des conséquences graves, dont la victime peut prendre conscience bien après le vol. Voici des conséquences possibles du vol d'identité pour une victime :
 - Vol d'argent
 - Demande de cartes de crédit ou achats faits en son nom, mais pas par elle
 - Cyberintimidation faite par une personne qui se fait passer pour elle
 - Création de faux documents d'identité
 - Utilisation de son nom pour obtenir un permis de conduire ou un emploi
- ▶ Pour voler des identités, les voleurs commettent des **escroqueries** sur Internet.
- ▶ Par exemple, ils incitent les gens à communiquer de leur plein gré des renseignements personnels ou à cliquer sur un lien grâce auquel des renseignements personnels seront transmis.
- ▶ L'exploitation de la curiosité et les messages frauduleux sont deux stratégies utilisées par les escrocs sur Internet.

- ▶ L'**exploitation de la curiosité** est une stratégie qui joue sur le désir des gens d'en savoir plus. Voici quelques exemples de stratégies.
 - Un micromessage qui pose une question intéressante.
 - Une photo accompagnée d'une légende mystérieuse (« La chose la plus drôle qu'on ait jamais vue! »).
 - Une vidéo contextuelle où s'affiche un message incitatif (« Cliquez ici pour voir la suite. »).
- ▶ Les escrocs exploitent la curiosité pour créer des messages qui amèneront les gens à cliquer sur des liens, lesquels mènent ensuite à des sites qui installent des logiciels malveillants sur l'appareil de la victime, volent ses renseignements personnels ou lui extorquent de l'argent.
- ▶ L'**hameçonnage** est une autre stratégie utilisée pour voler des renseignements personnels.
- ▶ On parle d'hameçonnage lorsqu'une personne se fait passer pour une institution, comme une banque ou une école, et envoie à la victime un message personnel dans lequel elle lui demande de fournir des renseignements personnels.
- ▶ Les **messages frauduleux** ont souvent des caractéristiques similaires. Quand on les connaît, on peut repérer les tentatives d'escroqueries.
- ▶ Par exemple :
 - **Court délai** : le message indique que le destinataire a peu de temps pour répondre.
 - **Fautes d'orthographe et de grammaire** : une véritable entreprise n'envoie pas de messages contenant de telles fautes.
 - **Urgence** : le message semble urgent (« Alerte! Alerte! ») et fait craindre une situation anormale.
 - **Proche en difficulté** : on voit la photo d'une personne qu'on connaît, mais en réalité, le message ne vient pas d'elle.
 - **URL raccourcie** : le message contient une adresse URL qui a été écourtée et mène à un site Web à risque.
 - **Trop beau pour être vrai** : les voleurs d'identité offrent souvent des possibilités de gagner facilement de l'argent ou des prix.
 - **Formule d'appel absente ou très générale** : dans leurs messages, les véritables entreprises s'adressent à leurs clients par leur nom.

Activité 1

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Questions pièges!*
- ▶ Demander aux élèves de travailler en équipes de deux et de déterminer s'ils devraient ou non cliquer sur les liens décrits.

Corrigé

- NON! Les voleurs d'identité utilisent ces informations pour découvrir les mots de passe d'un utilisateur.
 - NON! Les entreprises sérieuses ne font pas cela. Les voleurs utilisent ces renseignements pour créer de fausses identités.
 - NON! Les voleurs d'identité peuvent se servir des renseignements pour facturer de faux achats. Demander d'abord à ses parents.
-
- ▶ Demander aux élèves de trouver les raisons pour lesquelles les personnages de chaque scénario pourraient se faire duper. Voici quelques raisons possibles :
 - Le désir de gagner de l'argent ou un prix, ou d'obtenir une réduction ou un autre avantage
 - La peur de perdre ses photos, ses vidéos, ses jeux ou l'accès à son compte
 - La pression d'agir rapidement « avant qu'il ne soit trop tard »
 - La curiosité (le désir d'en savoir plus)

The diagram consists of three identical horizontal sections stacked vertically. Each section contains a solid blue horizontal line at the top. Below this line is a yellow dot, followed by a wavy line representing a password or a series of characters. At the bottom of each section is a small, empty square checkbox.

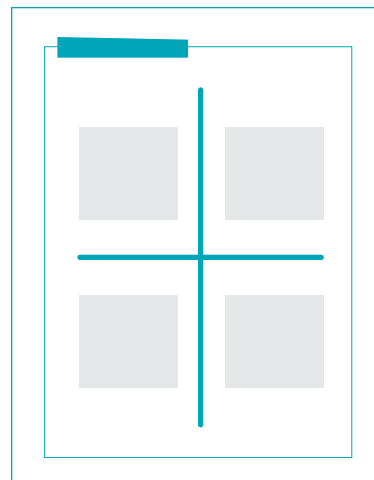
Activité 2

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *On clique ou pas?*
- ▶ Demander aux élèves de décider s'ils cliqueraient ou non sur les différents liens présentés.
- ▶ Demander aux élèves de décrire les éléments sur lesquels leur décision est fondée.

Corrigé

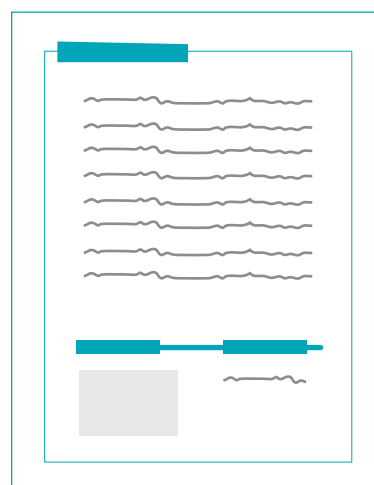
- Le message de Mari_Tellez est le seul qui semble sécuritaire.



Activité 3

Expliquer

- ▶ Distribuez le document *Reconnaître les messages frauduleux*.
- ▶ Demander aux élèves de trouver des caractéristiques de message frauduleux dans les messages.



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

113 Questions pièges!

114 On clique ou pas?

115 à 118 Reconnaître les messages frauduleux

Questions pièges!

Lire chaque mise en situation et répondre aux questions.

1. Zach voit un concours en ligne. Il pourrait gagner 10 000 \$ instantanément! Sur le formulaire d'inscription, il inscrit son nom et son courriel. Il lui est également demandé d'indiquer son surnom, le nom de ses animaux de compagnie et le nom de famille de sa mère à sa naissance. Devrait-il le faire?

- ☐ OUI! Les questions sont idiotes, mais y répondre donne une chance de gagner 10 000 \$.
- ☐ NON! Les voleurs d'identité utilisent ces informations pour découvrir les mots de passe des utilisateurs.
-

2. Louis reçoit un avis d'Apple : en raison de nouvelles règles de sécurité, il doit communiquer immédiatement son numéro d'assurance sociale (NAS) sous peine de perdre toutes ses photos. Louis sait où sa mère garde sa carte d'assurance sociale. Est-ce qu'il devrait transmettre ce renseignement?

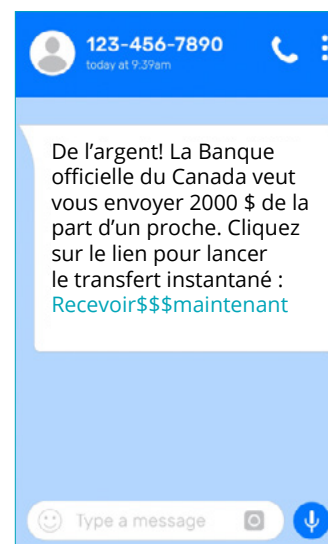
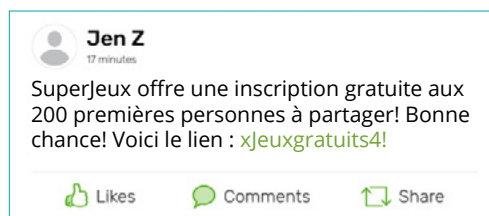
- ☐ OUI! C'est un avis officiel d'une entreprise qui existe vraiment. Il doit agir sans tarder, sinon toutes ses photos seront perdues.
- ☐ NON! Les entreprises sérieuses ne font pas cela. Les voleurs utilisent ces renseignements pour créer de fausses identités.
-

3. Dana voit des écouteurs sans fil de 200 \$ en vente à seulement 5 \$! Elle ne reconnaît pas le site Web. Le site n'accepte que les cartes de crédit, pas PayPal, et demande plus de renseignements que la plupart des sites. Elle pourrait utiliser la carte de crédit à utiliser en cas d'urgence que ses parents lui ont donnée. Est-ce que Dana devrait acheter ces écouteurs?

- ☐ OUI! Si elle rembourse ses parents immédiatement, tout devrait bien se passer.
- ☐ NON! Les voleurs d'identité peuvent se servir des renseignements pour facturer de faux achats. Dana devrait d'abord demander à ses parents.

On clique ou pas?

En équipe, décidez s'il faut cliquer ou non sur les liens des messages ci-dessous et justifiez vos choix. Indiquez les détails qui vous ont aidé à prendre votre décision.



Reconnaître les messages frauduleux

Directives

- ▶ Lire les messages de la colonne de gauche et souligner les indices d'un message frauduleux. Par exemple : « Les amis, envoyez-moi des \$\$\$ immédiatement sinon je vais manquer mon avion ».
- ▶ Dans la colonne de droite, indiquer les indices. Par exemple, *ami en difficulté et urgence*.
- ▶ Voici des **indices** de messages frauduleux.
 - **Court délai** : le message indique que le destinataire a peu de temps pour répondre.
 - **Fautes d'orthographe et de grammaire** : une véritable entreprise n'envoie pas de messages contenant de telles fautes.
 - **Urgence** : le message semble urgent (« Alerte! Alerte! ») et fait craindre une situation anormale.
 - **Proche en difficulté** : on voit la photo d'une personne qu'on connaît, mais en réalité, le message ne vient pas d'elle.
 - **URL raccourcie** : le message contient une adresse URL qui a été écourtée et qui mène à un site Web à risque.
 - **Trop beau pour être vrai** : les voleurs d'identité offrent souvent des possibilités de gagner facilement de l'argent ou des prix.
 - **Formule d'appel absente ou très générale** : dans leurs messages, les véritables entreprises s'adressent à leurs clients par leur nom.

Exemple

Message WhatsApp



Mon ami! Papi m'a déposé à l'aéroport pour mon vol de retour et je me suis fait VOLER mon sac à dos! C'est le voleur qui a mon billet et la carte de débit que maman m'a donnée. STP envoie-moi vite des \$\$\$ par PayPal sinon je vais manquer le dernier vol. Mes parents te rembourseront à l'école, lundi. Merci tellement!

Indices de message frauduleux

- ▶ Ami en difficulté
- ▶ Court délai

Reconnaître les messages frauduleux

Fenêtre contextuelle de site Web

FÉLICITATIONS!

Tu pourrais gagner un accès VIP pour la finale
télé de *Plus grande voix de l'Amérique* et
jusqu'à 500 000 000 \$ en argent comptant!
Clique ici pour voir si tu gagnes : **GagneOuPas**

Indices de message frauduleux

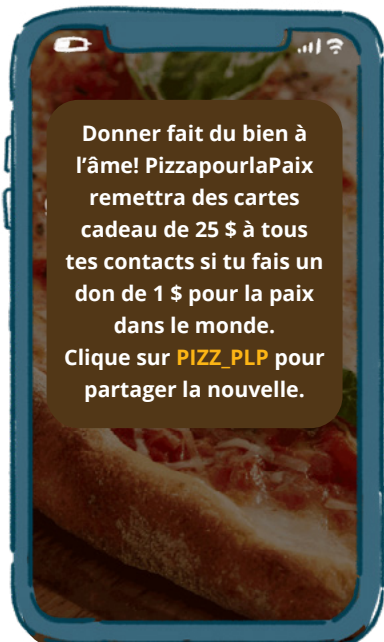
Écran de connexion



Indices de message frauduleux

Reconnaître les messages frauduleux

Message texte



Indices de message frauduleux

Avis

Commentaires



Attention **@AmourAnoure**
Nous effectuons une vérification de sécurité de votre fil InstGRam. Vous devez urgemmant confirmer les renseignements à votre compte d'ici 24 heures. Sinon, vous perdrez toutes vos photos. Désolé du dérengemnt.
[Clique sur [oui.ses.moi](#) pour confirmer]

Message officiel InstaGram
@ServiceClienteleEnLigne

23 min Reply

Add a comment

Post

Indices de message frauduleux

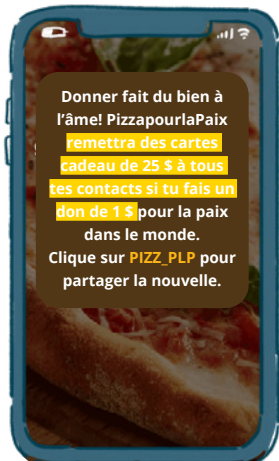
Reconnaître les messages frauduleux – Corrigé

Indices de message frauduleux

FÉLICITATIONS!

Tu pourrais gagner un accès VIP pour la finale télé de *Plus grande voix de l'Amérique* et jusqu'à **500 000 000 \$ en argent comptant!**
Clique ici pour voir **si tu gagnes : GagneOuPas**

- ▶ Trop beau pour être vrai
- ▶ Fautes d'orthographe et de grammaire
- ▶ URL raccourcie



- ▶ Trop beau pour être vrai
- ▶ Vague ou confus
- ▶ Demande de transmettre le message



- ▶ Fautes d'orthographe et de grammaire
- ▶ Formule d'appel absente ou très générale
- ▶ URL raccourcie
- ▶ Prétend provenir d'une entreprise légitime



- ▶ Formule d'appel absente ou très générale
- ▶ Urgence (« Alerte! Alerte! »)
- ▶ URL raccourcie
- ▶ Prétend être un message officiel

Leçon 11

Clavarder en toute sécurité²³

 60 minutes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Santé sociale et communautaire

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

Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- ▶ Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

CONTENU

Les sources d'information sur la santé

- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination

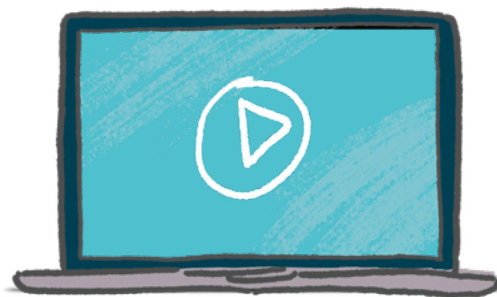
²³ La version anglaise de la leçon est une adaptation d'une leçon offerte sur le site Common Sense Education (commonsense.org/education).

OBJECTIF

1. Connaître les risques liés au clavardage et les moyens de s'en protéger

MATÉRIEL

- ▶ Vidéo *Teen Voices : Who You're Talking to Online* (youtube.com/watch?v=DiI8Lj0_TGQ)
- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
 - Les clavardages de Sara
 - Clavardage à risque
- ▶ 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 risques du clavardage et les façons de s'en protéger

Demander

- ▶ Qui utilise les textos pour communiquer avec ses amis?
- ▶ Qui se sert d'autres applications, comme des jeux, WhatsApp ou YouTube?

Expliquer

- ▶ Dans cette leçon, nous allons parler de la communauté en ligne et des différentes personnes avec qui on échange des messages en ligne ou par l'intermédiaire du téléphone.
- ▶ Pour commencer, nous allons regarder une brève vidéo intitulée *Teen Voices : Who You're Talking to Online* (youtube.com/watch?v=DiI8Lj0_TGQ).



Demander

- ▶ Quels sont les avantages et les risques de parler avec des gens en ligne?
- ▶ Quel est le commentaire de la vidéo avec lequel vous êtes d'accord? Pourquoi?

Expliquer

- ▶ **Clavarder avec une personne** qu'on n'a jamais rencontrée comporte des risques mentaux, émotionnels et même physiques.
- ▶ Il est difficile de prévoir ce qu'une personne fera avec les renseignements qu'on lui transmet (à qui elle pourrait les transmettre ou de quelle manière elle pourrait les utiliser). En ligne, il est facile d'utiliser les renseignements personnels d'une autre personne à mauvais escient, car les coupables sont plus difficiles à trouver.
- ▶ C'est pourquoi il ne faut jamais transmettre de renseignements personnels sans l'autorisation d'un adulte de confiance.
- ▶ Les renseignements personnels servent à identifier une personne parce qu'ils lui sont propres, par exemple un nom complet, un numéro d'élève, un numéro de téléphone ou une adresse.

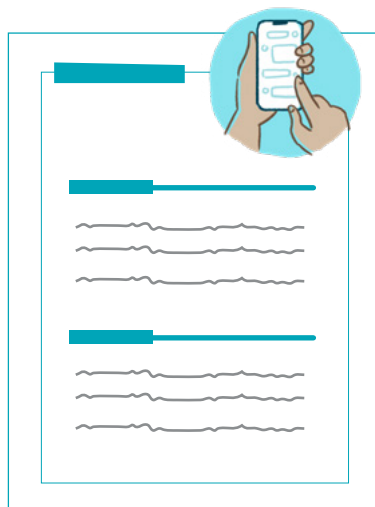
Activité 1

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Les clavardages de Sara*.
- ▶ Lire les deux clavardages en classe. Puis, avec les élèves, déterminer le clavardage le plus risqué et discuter des risques qu'il comporte.

Expliquer

- ▶ Après que les élèves ont fait leur choix, expliquer que le clavardage avec alex_eastwest13 est le plus risqué parce que Sara n'a jamais rencontré cette personne et qu'elle n'a aucune idée de sa véritable identité.
- ▶ Il faut faire preuve d'une très grande prudence lorsqu'on transmet des renseignements en ligne, surtout si c'est à une personne avec qui on n'a jamais eu de contact dans la vie réelle ou qu'on a rencontrée en ligne, un peu au hasard.
- ▶ Il ne faut donc jamais transmettre de renseignements personnels sans l'autorisation d'une ou un adulte de confiance.
- ▶ Le clavardage, avec une personne connue ou inconnue, peut également conduire à des situations risquées ou dangereuses, comme la cyberintimidation, l'envoi ou la réception de photos inappropriées, les menaces ou le chantage.
- ▶ Lorsqu'on se retrouve dans une situation à risque, on peut ressentir un « signal d'alerte ».
- ▶ Un **signal d'alerte** est une sensation qui prévient d'une menace possible. On peut se sentir mal à l'aise, ou ressentir de l'inquiétude ou de l'anxiété. On a l'impression que quelque chose cloche, que la personne ne devrait pas poser ce genre de question ou faire ce genre de demande, ou qu'on ne devrait pas faire ce qu'elle demande. Voici des situations qui peuvent déclencher un signal d'alerte :
 - Quelqu'un nous demande de garder une information secrète.
 - Une personne qu'on ne connaît pas flirte avec nous.
 - Quelqu'un nous demande quelque chose de privé, par exemple notre numéro de téléphone, notre adresse ou le nom de l'école qu'on fréquente.
 - Quelqu'un insiste pour qu'on fasse quelque chose qu'on ne veut pas faire.
 - Une personne qu'on n'a jamais vue de notre vie demande de nous rencontrer en personne, sans témoin.
 - Une personne qu'on ne connaît pas nous demande d'envoyer des photos de nous.
 - Quelqu'un nous invite à clavarder, mais nous demande de n'en parler à personne.

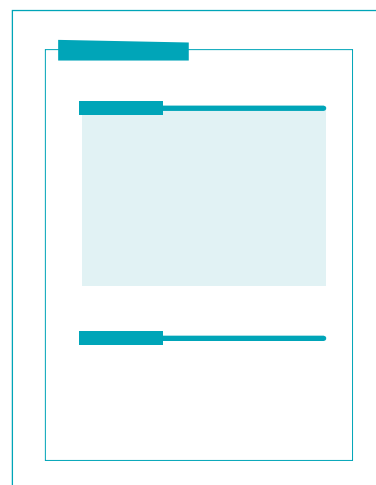


- ▶ Lorsqu'on ressent un signal d'alerte, il est important de faire une pause ou de mettre fin à l'interaction (clavardage, jeu, etc.). Par exemple :
 - Dire : « Je ne veux pas parler de ce sujet. »
 - Se déconnecter ou quitter l'application ou la conversation.
 - Retirer la personne de sa liste d'amis ou la bloquer.
 - Créer un nouveau compte.
 - Signaler l'autre utilisateur.
 - Demander des conseils ou de l'aide à un adulte de confiance si on a des doutes ou qu'on se sent mal à l'aise dans une situation, quelle qu'elle soit.
 - Ne jamais accepter de rencontrer en tête-à-tête une personne qu'on ne connaît pas sans la présence d'un adulte responsable (parent, tuteur ou tutrice).

Activité 2

Expliquer

- ▶ Distribuer le document *Clavardage à risque*.
- ▶ Demander aux élèves de relire le clavardage de Sara avec alex_eastwest13 et de répondre aux questions.



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

125 Les clavardages de Sara

126 à 131 Clavardage à risque

Les clavardages de Sara



Clavardage 1 – Sara et Jen

L'entraîneur de football de Sara l'a mise en contact avec Jen, une joueuse qu'il entraîne dans une ville voisine. Sara et Jen sont toutes les deux gardiennes de but et ont d'autres centres d'intérêt en commun, comme un groupe de musique.

Cela fait environ un mois qu'elles discutent par intermittence par l'intermédiaire d'une application de messagerie sur les réseaux sociaux. Elles parlent des matchs qu'elles jouent et des problèmes qu'elles vivent à l'école avec leurs amis. Elles se sont communiqué l'horaire de leurs matchs de soccer. Elles se sont également transmises le nom de leur équipe, leur logo et leurs terrains de soccer préférés dans la région.

La semaine dernière, Jen a envoyé à Sara des messages de joueurs de soccer qui contenaient des mots grossiers et des images inappropriées. Jen a mentionné que Sara devrait probablement s'assurer que ses parents ne les voient pas.

Clavardage 2 - Sara et alex_eastwest13

Sara adore prendre des photos et les publier sur Instagram. Il y a quelques mois, elle a remarqué qu'alex_eastwest13 avait « aimé » plusieurs de ses photos et avait commenté « Tu as tellement de talent! » Sara avait trouvé bien agréable de recevoir ce compliment.

Elle a ensuite reçu un message privé d'alex_eastwest13, qui lui demandait si elle était photographe professionnelle ou si elle souhaitait le devenir un jour. Sara a répondu qu'elle rêvait de faire une carrière de photographe. Maintenant, Sara et alex_eastwest13 se parlent beaucoup par messages privés.

Sara publie également des commentaires sur les photos d'alex_eastwest13, qui représentent principalement des objets et des scènes de nature. La semaine dernière, alex_eastwest13 lui a demandé de publier plus de photos d'elle « pcq tu es tlmt belle ». alex_eastwest13 lui a également transmis un numéro de téléphone cellulaire pour qu'elle puisse lui envoyer davantage de photos personnelles, tout en lui disant « ne dis à personne que je t'ai donné ce numéro ».

Clavardage à risque

Lis le clavardage ci-dessous et réponds aux questions.

Clavardage à risque

Sara adore prendre des photos et les publier sur Instagram. Il y a quelques mois, elle a remarqué qu'alex_eastwest13 avait « aimé » plusieurs de ses photos et avait commenté « Tu as tellement de talent! » Sara avait trouvé bien agréable de recevoir ce compliment.

Elle a ensuite reçu un message privé d'alex_eastwest13, qui lui demandait si elle était photographe professionnelle ou si elle souhaitait le devenir un jour. Sara a répondu qu'elle rêvait de faire une carrière de photographe. Maintenant, Sara et alex_eastwest13 se parlent beaucoup par messages privés.

Sara publie également des commentaires sur les photos d'alex_eastwest13, qui représentent principalement des objets et des scènes de nature. La semaine dernière, alex_eastwest13 lui a demandé de publier plus de photos d'elle « pcq tu es tlmt belle », alex_eastwest13 lui a également transmis un numéro de téléphone cellulaire pour qu'elle puisse lui envoyer davantage de photos personnelles, tout en lui disant « ne dis à personne que je t'ai donné ce numéro ».

Les personnes

Quelles sont les différentes personnes impliquées dans la situation? À quel dilemme ou à quelles difficultés ces personnes sont-elles confrontées?

Clavardage à risque

Ressentir

Comment Sara peut-elle se sentir? Pourquoi la situation peut-elle être pénible ou délicate pour elle?

Réfléchir

Imagine des moyens de faire face à la situation. Trouve autant d'idées que possible. Ensuite, choisis l'option qui pourrait donner le meilleur résultat.

S'exprimer

Réfléchis davantage à l'idée choisie. Qu'est-ce que Sara pourrait dire ou faire? Donne la réponse la plus précise possible.

Clavardage à risque

Premièrement

Qu'est-ce que Sara pourrait dire ou faire?

Deuxièmement

Quel moyen Sara pourrait-elle utiliser?

☐

En personne

☐

Appel ou appel vidéo

☐

Texte

☐

Dans un message
direct/privé

☐

Courriel

☐

Autre

Troisièmement

Qu'est-ce que Sara pourrait dire? Rédige la conversation.

Partie 2 – Ça se corse (facultatif)

Questions pour discussion de groupe

- ▶ Que faire si Sara essaie d'ignorer alex_eastwest13, mais qu'alex_eastwest13 trouve toujours un moyen de communiquer avec elle?
- ▶ Que faire si Sara dit poliment non à la demande d'alex_eastwest13 et qu'alex_eastwest13 se fâche?
- ▶ Que faire si alex_eastwest13 dit à Sara « je connais certains de tes amis »?

Clavardage à risque – Corrigé

Clavardage à risque

Sara adore prendre des photos et les publier sur Instagram. Il y a quelques mois, elle a remarqué qu'alex_eastwest13 avait « aimé » plusieurs de ses photos et avait commenté « Tu as tellement de talent! » Sara avait trouvé bien agréable de recevoir ce compliment.

Elle a ensuite reçu un message privé d'alex_eastwest13, qui lui demandait si elle était photographe professionnelle ou si elle souhaitait le devenir un jour. Sara a répondu qu'elle rêvait de faire une carrière de photographe. Maintenant, Sara et alex_eastwest13 se parlent beaucoup par messages privés.

Sara publie également des commentaires sur les photos d'alex_eastwest13, qui représentent principalement des objets et des scènes de nature. La semaine dernière, alex_eastwest13 lui a demandé de publier plus de photos d'elle « pcq tu es tlmt belle ». alex_eastwest13 lui a également transmis un numéro de téléphone cellulaire pour qu'elle puisse lui envoyer davantage de photos personnelles, tout en lui disant « ne dis à personne que je t'ai donné ce numéro ».

Les personnes

Quelles sont les différentes personnes impliquées dans la situation? À quel dilemme ou à quelles difficultés ces personnes sont-elles confrontées?

- ▶ alex_eastwest13 et Sara sont les personnes impliquées dans la situation.
- ▶ alex_eastwest13 a flirté avec Sara, lui a transmis un numéro de téléphone cellulaire et lui a dit de n'en parler à personne.

Ressentir

Comment Sara peut-elle se sentir? Pourquoi la situation peut-elle être pénible ou délicate pour elle?

Les réponses varieront.

- ▶ Sara pourrait se sentir anxieuse ou mal à l'aise.
- ▶ Elle ne connaît pas très bien alex_eastwest13 et se demande à quel point elle peut lui faire confiance.
- ▶ Si elle lui envoie des photos, alex_eastwest13 pourrait continuer à lui en demander ou pourrait les partager avec des personnes que Sara ne connaît pas. alex_eastwest13 pourrait aussi transmettre le numéro de Sara à quelqu'un qu'elle ne connaît pas.
- ▶ Si elle ne partage pas plus de photos, alex_eastwest13 pourrait cesser de lui parler, se fâcher ou l'humilier publiquement.

Clavardage à risque – Corrigé

Réfléchir

Imagine des moyens de faire face à la situation. Trouve autant d'idées que possible. Ensuite, choisis l'option qui pourrait donner le meilleur résultat.

Les réponses varieront.

- ▶ Sara pourrait envoyer ou publier plus d'égoportraits.
- ▶ Sara pourrait ignorer ou bloquer alex_eastwest13.
- ▶ Sara pourrait changer de sujet.
- ▶ Sara pourrait demander conseil à un adulte de confiance.

S'exprimer

Réfléchis davantage à l'idée choisie. Qu'est-ce que Sara pourrait dire ou faire? Donne la réponse la plus précise possible.

Premièrement

Qu'est-ce que Sara pourrait dire ou faire?

Les réponses varieront.

- ▶ Elle pourrait refuser et dire « Je ne partage pas de photos en privé ».
- ▶ Sara pourrait ignorer ou bloquer alex_eastwest13.
- ▶ Elle pourrait en parler à un adulte de confiance.

Deuxièmement

Quel moyen Sara pourrait-elle utiliser?

Les réponses varieront.

- | | |
|--------------------------------|------------|
| ▶ En personne | ▶ Courriel |
| ▶ Dans un message direct/privé | ▶ Texto |
| ▶ Appel ou appel vidéo | ▶ Autre |

Clavardage à risque – Corrigé

Troisièmement

Qu'est-ce que Sara pourrait dire? Rédige la conversation. Les réponses varieront.

Elle pourrait dire quelque chose comme :

- ▶ « Non, je ne partage pas de photos en privé. »
- ▶ « Non, je ne te connais pas. »
- ▶ « T'es bête ou quoi? Pourquoi est-ce que je ferais ça? »

À un adulte de confiance, elle pourrait dire quelque chose comme :

- ▶ « Je clavardais avec quelqu'un que je ne connais pas en personne, mais maintenant je me sens mal à l'aise de continuer. Qu'est-ce que je devrais faire? »
- ▶ « Je clavardais avec quelqu'un que je ne connais pas en personne, et je lui ai envoyé des trucs, mais je ne suis plus certaine que c'était une bonne idée. Qu'est-ce que je devrais faire? »
- ▶ « Je clavardais avec quelqu'un que je ne connais pas en personne, et la personne m'a envoyé son numéro de téléphone. Qu'est-ce que je devrais faire? »

Encourager les élèves à se demander s'ils utiliseraient vraiment les répliques qu'ils ont inventées.

- ▶ **Demander** : « Pensez-vous que Sara oserait vraiment dire ça? » ou « Pourriez-vous vous imaginer en train de dire ou d'envoyer un message de ce type si vous étiez à la place de Sara? Pourquoi? »
- ▶ Aider les élèves à développer leurs capacités de réflexion et de planification en leur posant des questions sur la mise en situation, par exemple : « Que faire si alex_eastwest13 répond en disant "Ça me fait bcp de peine, je pensais que tu étais mon amie" ».

Partie 2 – Ça se corse (facultatif)

Comment Sara peut-elle se sentir? Pourquoi la situation peut-elle être pénible ou délicate pour elle?

- ▶ Que faire si Sara essaie d'ignorer alex_eastwest13, mais qu'alex_eastwest13 trouve toujours un moyen de communiquer avec elle?
- ▶ Que faire si Sara dit poliment non à la demande d'alex_eastwest13 et qu'alex_eastwest13 se fâche?
- ▶ Que faire si alex_eastwest13 dit à Sara « je connais certains de tes amis »?

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.

lesexetmoi.ca

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

JeunesseJecoute.ca

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

actioncanadashr.org/fr

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

sieccan.org

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

Numéros de téléphone

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

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

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

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

Ligne Info-santé 811

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

Notes

[illegible]

