

La puberté, un monde de changements ! Mieux connaître son corps (partie 1 et partie 2)

Connaissance de soi

Choix éclairés en matière
d'habitudes de vie



Auteur.trice

Proposée par
Isabelle
Lepage,
sexologue et
conseillère
pédagogique,
CSSDM



Date de

publication

20 août 2021



5e année



Activité physique, Alimentation, Infections, Santé
environnementale, Sexualité, Sommeil, Tabac



Plusieurs animations de 60 min

Savoir à développer

- Comprendre le processus de croissance, les changements liés à la puberté et les sentiments qui y sont associés.
- Reconnaître l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie pendant la période de croissance et de changements.

Lien avec le PFEQ

Domaine général de formation :

– Santé et bien-être

Axe de développement :

– Connaissance des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être.

Intention éducative :

– Amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité.

Compétences disciplinaires : Éducation à la sexualité



Résumé



DURÉE

Plusieurs animations de 60 min

Animation clé en main avec présentation PowerPoint, des notes pour l'animateur et des fiches pratiques pour les élèves. Plusieurs stratégies sont suggérées dans cette activité (discussions, quizz, réflexion personnelle) pour prendre conscience des changements physiques et psychologiques liés à la puberté et comprendre le rôle de la puberté par rapport aux capacités reproductrices.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

• LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/sexoclic/agir-aupres-des-jeunes/puberte> : projecteur, haut-parleur, impression des fiches pratiques associées

• LE SOUTIEN À L'ACTIVITÉ NÉCESSAIRE

infirmière scolaire/TS

• NOTE INFORMATIVE

– Ces activités sont en concordance avec les contenus obligatoires en éducation à la sexualité prescrits en 5^e année (thématique « Croissance sexuelle humaine et image corporelle »). Il importe d'animer ces activités avant les contenus liés la thématique « Agression sexuelle » pour aborder la sexualité sous un angle positif avant de poursuivre avec des contenus plus sensibles, dont la thématique « Agression sexuelle ».

– Il est important de communiquer aux autres adultes de l'école et aux parents le contenu abordé puisque des élèves pourraient avoir de nouvelles questions ou des questions qu'ils n'auront pas voulu aborder directement devant leurs camarades de classe.

– Il est fortement recommandé de faire une lecture des fiches pratiques et des éléments « À réfléchir avant d'animer » inclus à chacun des PowerPoint. Par exemple : « Comprendre la diversité des rythmes de croissance et être sensible au vécu des enfants en matière de puberté. », Comprendre jusqu'où aller dans les informations sur la puberté.

LA PRÉPARATION

• À PRÉPARER

Les éléments qui suscitent l'intérêt et introduire l'intention pédagogique à présenter aux élèves : Lire les « **Notes pour guider l'animation** » de la diapositive 1 (et suivantes) en portant attention aux éléments qui suscitent l'intérêt de l'élève, qui introduisent l'activité et qui activent les connaissances antérieures.

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Consulter les 2 documents ppt pour réaliser l'animation :
<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/sexoclic/agir-aupres-des-jeunes/puberte> (voir 5e année).

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Pour la partie 1 :

– Animer une discussion pour faire émerger ce que les jeunes retiennent du rôle des hormones, des changements pubertaires et des besoins du corps pendant la puberté.

Pour la partie 2 :

– Animer une discussion pour faire émerger ce que les jeunes retiennent du rôle de la puberté par rapport aux capacités reproductrices. Insister sur le fait que tous les jeunes ont des questions liées au fonctionnement de leur corps, dont plusieurs au sujet des organes génitaux.

- **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

Mentionner aux élèves que les deux animations visaient à :

– Comprendre le processus de croissance, les changements liés à la puberté et les sentiments qui y sont associés.
 – Reconnaître l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie pendant la période de croissance et de changements.

Mentionner aux élèves qu'il est normal d'avoir des questions supplémentaires et qu'il est possible d'aller voir une personne de confiance pour en discuter.

S'assurer que les élèves se souviennent des savoirs travaillés et les encourager à mettre la compétence en application :

Utiliser **une affiche** présentant les différents changements de la puberté ou les différents sentiments pouvant être ressentis à ce moment (voir « Fiches pratiques » disponibles en ligne) comme rappel visuel. Par exemple, cette fiche pratique pourrait être remplie et être affichée en classe :

https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/SEXOclic/Agir/Puberte/Fiche3_Changements_puberte_fra.pdf

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

Dans la classe :

Mettre à la disposition des livres abordant les changements physiques et physiologiques de la puberté ou permettant d'aborder les questions des élèves liés à ces changements.

Suggestion aux enseignants

– Mentionner aux éducateurs le moment où ces ateliers auront lieu. Le personnel en SDG ne sera pas surpris d'entendre les enfants en reparler, s'il est informé des ateliers donnés en classe.

Suggestion aux éducateurs

– Les enfants souhaitent en connaître plus sur la puberté. Une affiche informative peut être apposée au SDG sur les différents changements et/ou sentiments vécus à la puberté (exemple : https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/affiche-puberte_changements_corporels_finale.pdf) ou des livres peuvent être laissés à la disposition des enfants dans la bibliothèque pour consultation.

– Certains auront des questions qu'ils adresseront au personnel en SDG. C'est une marque de confiance que l'enfant vous accorde : il est peut-être plus à l'aise d'en parler à son éducatrice qu'à son parent ou à son enseignant. Cela veut dire que l'enfant a un lien significatif avec vous.

Il importe de rester ouverts et d'accueillir l'ensemble de leurs questionnements sur la puberté (la puberté est un sujet parmi tant d'autres qui suscite des questionnements et des sentiments nouveaux des élèves. Il importe de trouver les bons mots ou une réponse qui sera réconfortante pour l'enfant. L'éducateur en SDG peut demander du soutien auprès d'un professionnel de l'école ou de l'infirmière scolaire qui pourront aider et guider sur des pistes de réponses. Il importe d'aller chercher la réponse ailleurs, d'une autre façon, mais en gardant en tête qu'une réponse doit être donnée à l'enfant.

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

– Diffuser aux parents des lectures permettant d'assurer une communication avec leur enfant (ex. : bulletin Mosaïk, disponible en ligne : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/mosaik/bulletins/15-314-09W_Bulletin9.pdf).

– Renforcer certains messages clés qu'ils auront pu entendre en classe (ex. : normaliser la présence de ces changements, se montrer comme un adulte de confiance disponible pour répondre à leurs questions, si l'enfant est préoccupé à l'égard de son corps qui change, nommer des stratégies pour s'adapter à ces changements).

– Se prendre en exemple pour démontrer que c'est une étape qui a pu comporter certains enjeux, mais qui au final, s'est bien déroulée dans son ensemble. Se remémorer certaines préoccupations ou questions qu'ils avaient eux-mêmes à ce moment puisqu'elles pourraient être similaires à celles de leur enfant.