

## **Évaluation des connaissances** **Éducation à la santé sexuelle : La puberté**

1. À la puberté, filles et garçons vivent des changements physiques très importants.

a) Nomme au moins 3 changements physiques que vivent les filles.

---

---

---

---

b) Nomme au moins 3 changements physiques que vivent les garçons.

---

---

---

---

2. Les changements psychologiques vécus par les filles et les garçons à la puberté sont semblables. Quels sont-ils?

---

---

---

---

3. Tous ces changements amènent des changements dans tes habitudes de vie. Que devras-tu faire que tu ne faisais pas lorsque tu étais enfant?

---

---

---

---

# Journal de santé

Éducation sexuelle

## La puberté

Ce journal appartient à :

**IMPORTANT : CE JOURNAL CONTIENT DES INFORMATIONS PERSONNELLES. LES SECTIONS MARQUÉES D'UN \* NE PEUVENT ÊTRE LUES QUE PAR L'AUTEUR DE CE JOURNAL.**

## Tables des matières

Quand on parle d'éducation sexuelle...	3
Est-ce que les filles et les garçons, en grandissant, changent de la même façon?	4
Quels changements importants surviennent à l'adolescence chez les garçons et les filles?	5
Visionnement des présentations powerpoints FILLES et GARÇONS	6
Ce que tu as appris dans tes lectures	7
Ce que tu as appris sur Internet	8
Discussions de groupe	9
Objectif d'attitude en lien avec la puberté	10
Évaluation du travail de ton équipe	11
Sources de renseignements	12
* Section personnelle *	13
Journal d'événements personnels	13
Tes réflexions	14
Exercice d'écriture	16

## Quand on parle d'éducation sexuelle...

Lorsque tu participes à un cours d'éducation sexuelle, il se peut que tu te sentes :

Gêné(e)

Énervé(e)

Curieux(se)

Dégoûté(e)

Tout à fait à l'aise

Tous ces sentiments sont tout à fait normaux. Au fur et à mesure que progresseront les cours, il se peut que ce sentiment change.

Comment te sens-tu présentement?

---

---

---

---

À la fin de la SAÉ, voici maintenant comment je me sens :

---

---

---

---

**Est-ce que les filles et les garçons, en grandissant, changent de la même façon?**



**Inscris ta réponse. Sois le plus précis possible. Si tu préfères, tu peux ne pas partager ce que tu inscriras sur ta page.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quels changements importants surviennent à l'adolescence chez les garçons et les filles?**

<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>

## Visionnement des présentations powerpoints FILLES et GARÇONS

Voici quelques questions auxquelles tu auras à répondre au fur et à mesure de la présentation.

<b>FILLES</b>	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
1. À partir de sa puberté, une fille produit des ovules, ce qui peut lui permettre de concevoir un enfant lors d'une relation sexuelle. Elle doit donc se protéger si elle ne veut pas tomber enceinte.		
2. Il est normal de ne pas encore voir apparaître de changements physiques liés à la puberté chez une fille en 6 <sup>e</sup> année.		
3. À la puberté, les deux seins grossissent en même temps et sont donc toujours semblables.		
4. Il peut être utile pour la fille de tenir un calendrier de ses règles afin de prévoir à quel moment elles surviennent et mieux connaître son cycle menstruel.		
5. Il est mieux pour la fille de porter des serviettes sanitaires plutôt que des tampons.		
<b>GARÇONS</b>	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
1. À partir de sa puberté, un garçon produit des spermatozoïdes, ce qui peut lui permettre de concevoir un enfant lors d'une relation sexuelle. Il doit donc se protéger s'il ne veut pas que sa partenaire tombe enceinte.		
2. Si un garçon a des boutons, c'est qu'il ne se lave pas assez bien.		
3. Il est normal pour le garçon d'avoir une érection lorsqu'il se réveille le matin.		
4. Certains garçons préfèrent les garçons aux filles. C'est normal.		
5. Lors de la puberté, il arrive aux garçons (et aux filles) d'être fâchés contre leurs parents ou leurs amis pour toutes sortes de raisons.		

## Ce que tu as appris dans tes lectures

Tu peux ici prendre en note ce que tu as appris au cours de tes lectures sur la puberté. Cela te permettra de revenir consulter tes notes afin de te souvenir des détails importants que tu aurais oubliés.

Ce que tu veux retenir, ce que tu considères important ou ce qui t'as semblé surprenant	Ce que tu en penses
Titre Auteur(s)	

## Ce que tu as appris sur Internet

Tu peux ici prendre en note ce que tu as appris au cours de tes recherches sur Internet. Cela te permettra de revenir consulter tes notes afin de te souvenir de quelques détails importants que tu aurais oubliés.

Ce que tu veux retenir, ce que tu considères important ou ce qui t'as semblé surprenant	Ce que tu en penses
Adresse Auteur(s)	

## Discussions de groupe

Cette section de ton journal personnel a pour but de t'aider à te préparer aux discussions de groupe. Il s'agit d'y écrire la question posée ou le sujet de réflexion soulevé par l'enseignant et d'y consigner les éléments-clés de ta réflexion. Ceci t'aidera à réfléchir et à structurer tes idées en vue de la discussion de groupe.

1. Question posée ou sujet de réflexion soulevé :

---

Ta réponse à la question ou tes idées :

---

---

---

---

2. Question posée ou sujet de réflexion soulevé :

---

Ta réponse à la question ou tes idées :

---

---

---

---

## Objectif d'attitude en lien avec la puberté

Puisque la puberté amène son lot d'émotions et de tensions avec les gens qui t'entourent, nous te proposons de te fixer un objectif d'attitude que tu devras tenter de respecter. Cet objectif pourrait être, par exemple, de rester toujours positif face aux changements que subit ton corps ou de prendre le temps de bien écouter ce que tes parents ont à te dire avant de te choquer ou de prendre le temps de rassurer ou consoler tes amis qui ne se sentent pas bien.

Fixe-toi un objectif réaliste que tu respecteras pendant au moins : \_\_\_\_\_  
semaines

ou  
\_\_\_\_\_ mois

---

---

---

---

## Évaluation du travail de ton équipe

### Résoudre des problèmes

Nom :

Noms des autres membres de ton groupe :

Sur cette page, que tu remettras à ton enseignant lorsqu'il te le demandera, tu dois évaluer le travail que ton équipe et toi avez fait ensemble durant le jeu de rôles. Essaie d'être le plus précis possible dans les commentaires que tu feras.

	Notes pour le groupe	Note pour ma participation	Commentaires
1. Tous les membres de notre groupe ont participé activement au jeu de rôles.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
2. Tous les membres savaient reconnaître le problème dans la situation à jouer (exemples : ton amie est inquiète de ne pas être menstruée ou ta copine n'est pas respectueuse envers toi).	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
3. Tous les membres s'appuyaient sur des informations recueillies lors du cours précédent ou sur des expériences personnelles afin d'aider à résoudre le problème.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
4. Les membres du groupe avaient conscience que plusieurs solutions étaient possibles.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
5. Les membres du groupe ont choisi la solution qui leur semblait la plus appropriée.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
6. La solution proposée par les membres du groupe était plausible.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Ce que j'ai vraiment aimé de notre groupe.			
Idées pour des améliorations			

- 1 ⇒ excellent
- 2 ⇒ très bien
- 3 ⇒ bien
- 4 ⇒ passable
- 5 ⇒ inacceptable

## Sources de renseignements

Sers-toi de cette page pour te faire un petit carnet des sources de renseignements et des diverses ressources en lien avec la sexualité. Puisque ces informations te seront peut-être utiles dans l'avenir, tu pourras découper et conserver ce carnet où bon te semble. Fais attention de bien prendre en note les informations que tu trouves ou que ton enseignant te donne.

✂=====

### Carnet personnel

Numéros de téléphones utiles	
1	
2	
3	
4	
5	
Les meilleures adresses Internet	
1	
2	
3	
4	
5	
Références bibliographiques (livres, magazines, revues, etc.)	
1	
2	
3	
4	
5	

## \* Section personnelle \*

### Journal d'événements personnels

Dans cette section de journal, que tu demeures la seule personne à pouvoir consulter, tu peux écrire les événements que tu vis, en lien avec ta puberté, et que tu considères importants. Puisque cette section est personnelle, sens-toi libre de l'utiliser comme bon te semble.

Inscris la date et ce qui s'est passé	Quelle a été ta réaction? Comment t'es-tu senti?	Qu'as-tu appris? Tires-tu une leçon de cet événement?



Les pages suivantes sont des pages facultatives. Ton enseignant te dira si tu as ou non à les compléter.





# Liste de ressources diverses

## *Éducation à la santé sexuelle*

### Organismes

Aide pour agressions sexuelles  
<http://www.agressionsexuelle.com/>

Tel-jeunes (ressource gratuite, confidentielle et ouverte 24h sur 24, 7 jours sur 7)  
<http://teljeunes.com/accueil>  
1-800-263-2266

- Section du site sur la puberté  
<http://teljeunes.com/informe-toi/sexualite>

Fédération canadienne pour la santé sexuelle  
<http://www.cfsh.ca/fr/>

Clinique médicale l'Actuel (clinique s'intéressant principalement aux ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang))  
<http://www.cliniquelactuel.com/>

Agence de la santé publique du Canada  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php>

### Sites Internet

Association des obstétriciens et gynécologues du Canada  
<http://www.masexualite.ca/>

- Section du site masexualite destinée aux adolescents  
<http://www.masexualite.ca/adolescents/index.aspx>
- Défi Kung-sexe (quiz sur la sexualité conçu pour tous)  
[http://www.masexualite.ca/multimedia/games/kungsex/index\\_f.asp](http://www.masexualite.ca/multimedia/games/kungsex/index_f.asp)
- Scénarios virtuels (situations virtuelles auxquelles les jeunes participent et qui peut servir d'entraînement à la prise de décision)  
<http://www.masexualite.ca/multimedia/scenarios-virtuels.aspx>

## Références bibliographiques

Bègue, Brigitte. (2005). *60 questions autour de la puberté*. Paris : De La Martinière jeunesse. 109 p.

Borten-Krivine, Irène (2001). *Ados, amour et sexualité : version fille*. Paris : Albin Michel. 231 p.

Dumont, Virginie. (2004). *Questions d'amour, 11-14 ans*. Paris : Nathan. 71 p.

Goldman, Ronald et Goldman, Juliette. (1982). *Children's sexual thinking*. London, Boston, Melbourne and Henley : Routledge and Kegan Paul.

Mimoun, Sylvain. (2001). *Ados, amour et sexualité : version garçon*. Paris : Albin Michel. 183 p.

Raith-Paula, Elisabeth. (2005). *Que se passe-t-il dans mon corps? : guide à l'usage des jeunes filles*. Paris : Oskar, 129 p.

Sargueil-Chouery, Sylvie. (2006). *Questions intimes de filles*. Paris : De La Martinière jeunesse. 106 p.

Sargueil-Chouery, Sylvie. (2006). *Le zizi : questions et réponses*. Paris : De La Martinière jeunesse. 107 p.

Vaisman, Anne. (2008). *Questions de garçons, les copains, la famille et moi*. Paris : De La Martinière jeunesse. 105 p.

**Situations pour le jeu de rôles**  
Éducation à la santé sexuelle

<p>Ton amie est très inquiète parce qu'elle est en 6<sup>e</sup> année et n'est pas encore menstruée. Tu essaies de la rassurer.</p>	<p>Un garçon que tu aimes beaucoup t'invite à un party, mais tu ne peux pas y aller parce que tes parents ne veulent pas. Tu parles à tes parents.</p>
<p>Tes amis pensent que la fille avec qui tu sors n'est pas bien pour toi (elle n'est pas très respectueuse et te ment). Tu parles avec tes amis.</p>	<p>Tu commences à avoir de la barbe et devrais commencer à te raser. Tu es gêné de demander à tes parents de t'acheter un rasoir mais tu leur demandes.</p>
<p>Tu dois aller t'acheter des serviettes sanitaires ou des tampons à la pharmacie, mais tu ne sais pas quoi acheter. Tu en parles à ta grande sœur.</p>	<p>Tous tes amis vont à un party ce soir. Tu ne veux pas y aller, mais tes amis t'ont dit que si tu n'y allais pas ils ne te parleraient plus. Tu leur en parles.</p>
<p>Ton petit frère rit de toi parce qu'il t'a vu lorsque tu sortais de la douche. Il dit à tout le monde que tu connais que tu as du poil. Tu en parles à tes parents.</p>	<p>Tu n'arrêtes pas de te chicaner avec tes parents à propos de tout et de rien. Au fond tu les aimes bien. Tu en parles avec une amie pour mieux comprendre ce qui t'arrive</p>
<p>Ton chum te demande de passer la nuit chez-lui. Ça ne te tente pas vraiment et tes parents ne voudraient jamais. Tu essaies de lui en parler.</p>	<p>Une de tes amies ne sent pas très bon. Tu penses qu'elle devrait mettre du déodorisant. Elle est très gênée et tu ne veux pas la mettre mal à l'aise. Tu décides de lui en parler.</p>
