

Jeunes de la 4^e année du primaire

Disciplines suggérées :

Éthique et culture religieuse

Français, langue d'enseignement

bien
sa dans
tête bien
dans sa
peau

ATELIER D'APPRENTISSAGE

Grandir, c'est-à-dire...

Guide d'animation

équilibre 

CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Karah Stanworth-Belleville Dt.P., M.Sc., cheffe de projets

Michelle Giguère-Tomei, stagiaire au baccalauréat en sexologie

Corine Bourque, M.Sc, agente de développement

Mathilde St-Louis-Deschênes, Ph.D., cheffe de projets

Révision et appui d'expertise

Maryse Lefebvre, Dt.P., M.Sc., cheffe de projets

Marie-Élaine de Tilly, sexologue, conseillère pédagogique à l'éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île

Révision du contenu (2021)

Nathalie Pouliot, Dt.P., M.Sc., cheffe de projets

Julie Beaulieu, sexologue – éducation à la sexualité

Comité de travail

Marie-Eve Blackburn, Ph.D., chercheure, ÉCOBES-Recherche et transfert du Cégep de Jonquière cotitulaire, chaire de recherche VISAJ

Sophie Bourque, conseillère pédagogique, dossier climat scolaire, violence et intimidation et éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de Montréal

Marie-Pierre Drolet, Dt.P, nutritionniste, Centre de services scolaire de Montréal

Sylvie Labrecque, T.S., agente de développement, promotion-prévention scolaire, direction de santé publique, centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Pascale Lemaire, conseillère pédagogique en éducation à la sexualité, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys

SOUTIEN FINANCIER

Ce projet a été financé par le Secrétariat à la condition féminine



REMERCIEMENTS

ÉquiLibre tient à remercier chaleureusement toutes les écoles ainsi que les enseignants et intervenants qui ont participé au projet d'expérimentation

© ÉquiLibre 2021

Référence suggérée :

ÉquiLibre, 2021. Atelier d'apprentissage *Grandir, c'est-à-dire...*, programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (2001-2021), www.equilibre.ca.

À PROPOS DU PROGRAMME BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est diffusé dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Le programme se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger gratuitement d'autres ateliers du programme, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

ÉquiLibre met de l'avant une approche novatrice qui a comme objectif central la santé et le bien-être acquis en toute liberté par l'individu. L'organisme encourage notamment une relation positive à la nourriture, l'acceptation et la valorisation de soi basées sur d'autres facteurs que l'apparence ainsi que l'appréciation positive de la diversité des silhouettes au sein de la population. Pour en savoir plus sur l'approche d'ÉquiLibre, [visitez notre site Web](#).

SOUTIEN À L'INTERVENTION

ÉquiLibre met à la disposition des enseignant.e.s et des intervenant.e.s plusieurs outils et ateliers pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Visitez notre boutique pour consulter [les ateliers](#) et [les outils](#) que vous pouvez utiliser auprès de votre clientèle.

Des formations en ligne ou en salle vous sont également offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et pour optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus, [visitez notre boutique](#).

IMPORTANT

Il est **interdit d'adapter, en partie ou en totalité**, le contenu de l'atelier sans l'autorisation écrite de la part d'ÉquiLibre. Il est également **interdit de demander une rémunération** pour l'animation de l'atelier.



● TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	4
MISE EN CONTEXTE	6
LEXIQUE POUR L'ANIMATEUR.RICE	8
DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	
PHASE DE PRÉPARATION	9
PHASE DE RÉALISATION	
Activité 1 – <i>DES CHANGEMENTS NATURELS</i>	11
Activité 2 – <i>JE ME DEMANDE... J'AI HÂTE...</i>	13
PHASE D'INTÉGRATION	19
DOCUMENTS À IMPRIMER	20

DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Grandir, c'est-à-dire...

Public cible

Jeunes de la 4^e année du primaire
(milieu scolaire ou communautaire)

Intention pédagogique

Reconnaître que tous les sentiments que provoquent les changements corporels liés à la puberté sont à la fois universels et variables et prendre conscience des aspects positifs entourant ces changements.

Objectifs spécifiques

Au cours de cet atelier, les jeunes pourront :

- Prendre conscience de la diversité des changements physiques qui accompagnent la puberté, peu importe son genre ;
- Discuter des préoccupations et des attentes positives liées à ces changements.

Durée estimée

60 minutes

- Phase de préparation (5 min)
- Phase de réalisation (50 min)
 - Activité 1 – *Des changements naturels* (10 min)
 - Activité 2 – *Je me demande... J'ai hâte...* (40 min)
- Phase d'intégration (5 min)

NOTES

L'atelier a été conçu pour être animé durant une période de 60 minutes. Si vous le souhaitez, il est possible de prolonger ou de morceler l'atelier sur plusieurs périodes pour mieux l'adapter à votre contexte.

Cet atelier débute par une **réactivation de connaissances antérieures**. Il est donc **essentiel** que les jeunes aient déjà acquis et **soient à l'aise** avec les connaissances entourant **les différents changements pubertaires**, tant physiques que psychologiques. Pour ce faire, l'intention éducative « Situer les principaux changements de la puberté dans la croissance globale » des apprentissages en éducation à la sexualité du ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) consiste en une excellente entrée en la matière. Assurez-vous que le climat de classe soit favorable à la réalisation de cet atelier, qui nécessite de l'introspection.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Crayon OU stylo
- Crayons de couleur
- Ciseaux : une paire de ciseaux par jeune
- Tableau et craie OU tableau interactif
- Deux récipients (bols, contenants, sacs)
- Présentation PowerPoint *Grandir, c'est-à-dire...* (**FACULTATIF**)
- Ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif (**FACULTATIF**)

DOCUMENTS À IMPRIMER :

- Je me demande... J'ai hâte...*
 - une copie par jeune

LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

Domaines d'apprentissage et compétences disciplinaires associées

FRANÇAIS, LANGUE D'ENSEIGNEMENT

- **Compétence 3** : Communiquer oralement

ÉTHIQUE ET CULTURE RELIGIEUSE

- **Compétence 1** : Réfléchir sur des questions éthiques
- **Compétence 3** : Pratiquer le dialogue

Domaines généraux de formation et intentions éducatives associées

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE :

- Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur le plan de la santé et de la sécurité.

VIVRE-ENSEMBLE ET CITOYENNETÉ

- Permettre à l'élève de participer à la vie démocratique de l'école ou de la classe et de développer des attitudes d'ouverture sur le monde et de respect de la diversité.

Compétences transversales

- Exploiter l'information
- Structurer son identité
- Communiquer de façon approprié

LIENS AVEC LES THÉMATIQUES ET INTENTIONS ÉDUCATIVES EN ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC

Croissance sexuelle humaine et image corporelle

- Situer les principaux changements de la puberté dans la croissance globale.
- Faire part de ses sentiments à l'égard du fait de grandir.

NOTES

Bien qu'il y ait des liens avec les thématiques et les intentions éducatives en Éducation à la sexualité du ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), cet atelier ne permet pas, à lui seul, l'atteinte des intentions éducatives et des contenus émis par le MEQ. Nous vous encourageons donc à poursuivre les apprentissages à l'aide des canevas pédagogiques du MEQ ou d'autres outils jugés pertinents.

Bien que cet atelier ait été conçu pour une animation clés en main, il pourrait également être animé par l'infirmière scolaire, selon le niveau d'aisance de l'animateur.rice avec la thématique en lien avec la puberté.

● MISE EN CONTEXTE

La puberté

La puberté annonce des changements corporels, psychologiques et affectifs majeurs durant l'adolescence. Une grande partie des changements surviennent entre 9 et 13 ans (jusqu'à 17 ans) pour les enfants qui ont des organes génitaux féminins et entre 10 et 14 ans (jusqu'à 18 ans) pour les enfants qui ont des organes génitaux masculins¹. La puberté peut être précoce ou tardive, c'est-à-dire lorsque les changements surviennent 2 ans avant ou après l'âge moyen de la puberté. Une puberté précoce chez les enfants qui ont des organes génitaux féminins est souvent associée à davantage d'insatisfaction corporelle, alors que chez les enfants qui ont des organes génitaux masculins, elle est plutôt associée à une meilleure appréciation de leur corps^{2,3}.

Un passage tantôt difficile, tantôt heureux

Durant cette transition, les jeunes apprennent à mieux se connaître, mais aussi à reconnaître et à identifier comment ils se sentent face à certaines situations. Il n'est pas toujours évident pour les jeunes de s'adapter à leur nouveau corps d'adulte en devenir. Le sentiment d'étrangeté et de perte de contrôle face à ces changements peut éventuellement les amener à développer des insécurités et des préoccupations à l'égard de leur poids et de leur apparence physique. Néanmoins, en reconnaissant les similitudes et les différences normales de croissance et en acceptant les changements corporels qui surviennent à la puberté, les jeunes ont de meilleures chances de développer et de maintenir une image corporelle positive, particulièrement s'ils vivent une puberté précoce ou tardive⁴.

Les sentiments vécus durant la puberté varient grandement en fonction des valeurs personnelles, familiales et/ou culturelles des jeunes¹. Les changements corporels à venir ou en cours peuvent provoquer de l'incompréhension, des questionnements et/ou des préoccupations. À travers des sentiments de gêne, d'inconfort et des changements d'humeur, les jeunes peuvent aussi être curieux, étonnés ou même ravis face aux changements et aux nouvelles sensations dans leur corps.

1 Derose, L. M., Graber, J.A. Brooks-Gunn, J. (2010). Psychological Effects of Precocious and Delayed Puberty. Dans Nass, R.D. et Frank, Y., *Cognitive and Behavioral Abnormalities of Pediatric Diseases*. (p. 121-127). New York, États-Unis : Oxford University Press, cité dans Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche MEEES. (2018). Apprentissages en éducation à la sexualité : 4^e année [Document PDF]. Québec : MEEES. Gouvernement du Québec. 30p.

2 Waylen, A. et Wolke, D. (2004). Sex 'n' Drugs 'n' Rock 'n' Roll: The Meaning and Social Consequences of Pubertal Timing. *European Journal of Endocrinology*, 151(Suppl_3), p.151-159. cité dans Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche MEEES. (2018). Apprentissages en éducation à la sexualité : 4^e année [Document PDF]. Québec : MEEES. Gouvernement du Québec. 30p.

3 Finne, E et coll. (2011). Age, Puberty, Body Dissatisfaction, and Physical Activity Decline in Adolescents. Results of the German Health Interview and Examination Survey (KiGGS). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(119), 14 p. cité dans Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche MEEES. (2018). Apprentissages en éducation à la sexualité : 4^e année [Document PDF]. Québec : MEEES. Gouvernement du Québec. 30p.

4 Always. (2018) Guide de l'animateur sur l'éducation à la puberté des jeunes de 5e et 6e année d'étude – Mise à jour 2018-2019. Repéré à <https://eps-canada.ca/sites/default/files/content/docs/resources/19FEMPOME01%20Leader%E2%80%99s%20Guide%20Gr5-6%20FR%20v2%20FNL.pdf>

L'influence de l'environnement stéréotypé

À l'aube de leur puberté, certains jeunes accordent une importance de plus en plus grande à leur apparence physique, tendent à se comparer entre eux et aux images véhiculées dans les médias, ou sont très sensibles aux opinions et aux commentaires des autres. C'est tout à fait normal, puisqu'ils font aussi face à l'omniprésence des stéréotypes sexuels qui, eux, régulent indirectement les sentiments et les comportements qui sont typiquement attribués aux filles et aux garçons. Par ailleurs, cette façon de diviser les humains laisse croire qu'il n'y a que deux choix possibles : les filles et les garçons. Pourtant, il existe une multitude de façons de se définir comme être humain.

Les stéréotypes sexuels placent les jeunes dans des moules assez rigides qui encouragent des rôles de genre stricts (les femmes sont douces, maternelles et minces et les hommes sont forts, pourvoyeurs et musclés) ce qui peut, à la longue, nuire à l'établissement de rapports égalitaires en plus d'entraîner des répercussions sur le développement de l'identité et de l'expression de genre.

Savoir en parler

Il est important de créer des opportunités pour que les jeunes puissent s'exprimer sur les sentiments qu'ils éprouvent quant aux changements qu'ils vivent ou qu'ils vivront prochainement en lien avec la puberté de façon à déconstruire certains stéréotypes sexuels. Cet atelier permet justement de créer un espace de réflexion et de partage pour normaliser les changements, rassurer les jeunes par rapport aux préoccupations qu'ils peuvent ressentir et mettre l'accent sur les côtés positifs de grandir, tout en leur rappelant que malgré certains aspects, on est plus semblables que différents.

Les activités proposées visent à ce que les jeunes anticipent de manière plus favorable les changements physiques accompagnant la puberté, en misant sur les aspects positifs de la croissance. Les activités proposées visent également à ce que les jeunes vivent moins d'anxiété et de préoccupations en lien avec les changements corporels qui se produiront. En effet, plus le jeune comprendra les transformations qu'il vivra, plus il sera en mesure de faire confiance à son corps et plus il aura une attitude réaliste et positive face à celui-ci et celui des autres.



● LEXIQUE POUR L'ANIMATEUR.RICE

Image corporelle

« L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son corps et ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. Cette perception inclut les pensées, les croyances, les jugements, les sensations, les émotions et les comportements par rapport à son corps et son image⁵. »

Stéréotypes sexuels

« Les stéréotypes sexuels sont des clichés réducteurs qui associent les femmes, les hommes, les filles et les garçons, à deux univers séparés en leur assignant des caractéristiques distinctes. [...] En donnant racine à des idées préconçues et à des préjugés, les stéréotypes sexuels fragilisent les progrès réalisés jusqu'à maintenant pour l'égalité des sexes. Plus spécifiquement pour les enfants et les jeunes, ils sont susceptibles d'entraîner des répercussions négatives sur plusieurs aspects de leur vie, comme la réussite scolaire, le choix du métier ou de la profession, l'image corporelle, l'attitude face au partage des responsabilités dans la famille et à la vie affective et amoureuse⁶. »

5 - Senécal A., Abdou Ouellet S., Dagenais F. et al. (2014) L'image corporelle : une cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation. Mémoire déposé dans le cadre de la Consultation publique sur la lutte contre l'intimidation, ÉquiLibre. Repéré à <https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2019/10/M%C3%A9moire-L%E2%80%99image-corporelle-une-cible-incontournable-dans-la-lutte-contre-l%E2%80%99intimidation-2014.pdf>

6 Secrétariat à la condition féminine du Québec. (2019). SansStéréotypes : Qu'est-ce qu'un stéréotype? Repéré à <http://www.scf.gouv.qc.ca/sansstereotypes/quest-ce-quun-stereotype/>

● DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

PHASE DE PRÉPARATION

🕒 **Durée** : 5 minutes

- ☑ **Matériel** :
- Crayon OU stylo
 - Crayons de couleur
 - Ciseaux (une paire de ciseaux par jeune)
 - Présentation PowerPoint *Grandir, c'est-à-dire...* (**FACULTATIF**)
 - Ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif (**FACULTATIF**)

INTRODUCTION DE LA THÉMATIQUE

Présentez la thématique générale aux jeunes :

«*Aujourd'hui, nous allons explorer comment vous vous sentez par rapport au fait de grandir et de vivre votre puberté. Les changements physiques qui accompagnent la puberté peuvent susciter différents sentiments chez vous. Nous allons donc en discuter ensemble.*»

NOTE

Pour définir la notion de puberté avec des mots d'enfants, référez-vous aux canevas pédagogiques du ministère de l'Éducation du Québec. L'accès à ces canevas est possible auprès du.de la responsable du dossier en éducation à la sexualité.

Demandez aux jeunes de ranger leur matériel et de ne garder qu'un crayon OU un stylo, des crayons de couleur et des ciseaux.

CLIMAT DE RESPECT

Instaurez un climat de respect pour l'atelier d'apprentissage. Vous pouvez vous aider en projetant la **diapositive n° 2**.

RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

- Je suis respectueux.euse envers les autres;
- Je ne ris pas des autres ou de leurs idées;
- Je respecte les directives données pour chacune des activités;
- Je m'assure que mes commentaires sont constructifs et enrichissants pour les autres;
- Je respecte le caractère privé et confidentiel de ce qui a été dit;
- Je lève la main pour avoir la parole;
- Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs.

bien dans sa tête bien dans sa peau

équilibre 2

« Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles :

- Je suis respectueux.euse envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables ;
- Je ne ris pas des autres ou de leurs idées ;
- Je respecte les directives données pour chacune des activités ;
- Je m'assure que mes commentaires sont constructifs et enrichissants pour les autres ;
- Je respecte le caractère privé et confidentiel de ce qui a été dit par les autres en ne répétant pas leurs propos à des personnes qui n'ont pas assisté à l'atelier ;
- Comme toujours, je lève la main pour avoir la parole ;
- Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs. »

Préciser aussi les éléments suivants avec les jeunes :

- «
- Tu n'es pas obligé.e de répondre à une question si tu ne veux pas.
 - Si cet atelier suscite des questionnements chez toi ou l'envie d'en parler, n'hésite pas à en parler à une personne en qui tu as confiance (parent, enseignant.e, intervenant.e, professionnel.le comme l'infirmier.ère scolaire, l'orthopédagogue, l'éducateur.rice spécialisé.e, etc.). »

PHASE DE RÉALISATION

Activité 1 DES CHANGEMENTS NATURELS

🕒 **Durée** : 10 minutes

☑ **Matériel** : • Tableau et craie OU tableau interactif

En prenant en considération que les jeunes ont déjà des connaissances en lien avec les changements pubertaires, faites un court rappel de ces notions afin de les mettre en contexte et d'introduire la thématique. Pour ce faire, demandez aux jeunes :

- «• *Quels sont les changements physiques qui se produisent lorsqu'on vit sa puberté?*
- *Quels sont ceux qui se produisent habituellement chez tous les jeunes durant la puberté?*
- *Quels sont ceux qui se produisent généralement chez les jeunes qui ont des organes génitaux féminins? (Cela peut toutefois être différent pour certaines personnes!)*
- *Quels sont ceux qui se produisent généralement chez les jeunes qui ont des organes génitaux masculins? (Cela peut toutefois être différent pour certaines personnes!)*
- *À part le corps qui change et qui grandit, est-ce qu'il y a d'autres changements qui se passent à la puberté?* »

Suggestion d'animation :

- Notez d'abord au tableau tous les changements corporels nommés par les élèves.
- Encadrez ensuite tous les changements communs à tous les jeunes.
- Soulignez d'un trait de couleur (sauf le rose) les changements physiques qui se produisent généralement chez les jeunes qui ont des organes génitaux féminins.
- Soulignez finalement d'un trait d'une autre couleur (sauf le bleu) les changements physiques qui se produisent généralement chez les jeunes qui ont des organes génitaux masculins.

Réponses :

- Communs à tous les jeunes :
 - Pousse de croissance (taille et poids), apparition des poils au pubis, aux jambes et aux aisselles, acné (au visage et sur le corps, comme le dos ou la poitrine), transpiration et apparition d'odeurs, vergetures, etc.
- En général, spécifiques aux corps des jeunes ayant des organes génitaux féminins :
 - Développement des seins, élargissement des hanches, augmentation du taux de gras, premières menstruations, etc.
- En général, spécifiques aux corps des jeunes ayant des organes génitaux masculins :
 - Apparition de poils sur le visage (barbe et moustache), élargissement des épaules et du torse, gain de masse musculaire, changement de la voix (mue), augmentation du volume des testicules, croissance du pénis (taille et volume), première éjaculation, etc.

- Autres changements communs à tous les jeunes :
 - Modification de l'humeur, besoin de se définir comme personne, développement de l'autonomie, besoin d'intimité, exploration des valeurs et des normes, plus grande préoccupation à l'égard de son apparence, du regard et de l'opinion des autres, le regard sur l'autre, la relation avec les filles, la relation avec les garçons, les sentiments qui changent, la place de l'amitié, l'éveil amoureux, etc.⁷

Précisez aux jeunes que bien que la puberté s'accompagne de plusieurs changements autres que corporels, l'atelier d'aujourd'hui se concentrera uniquement sur l'aspect physique.

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE

- *Bien que chacun.e d'entre nous passe par la puberté, il n'y a pas de ligne directrice ou de chemin déjà tracé : chacun.e la vivra à un rythme qui lui sera propre. L'ordre d'apparition, la durée et l'intensité de ces changements ne seront peut-être pas les mêmes que pour les autres, et le résultat final ne sera pas le même pour tout le monde. Chacun.e gardera un corps qui lui est unique, avec ses propres particularités et attraits, et ce, peu importe le genre.*
- *Les changements corporels qui accompagnent la puberté ne se produisent pas du jour au lendemain, mais demandent plutôt du temps, voire plusieurs années.*

Exemple de métaphore pour expliquer ces concepts aux jeunes :

- *Tout comme dans un jardin où les légumes poussent tous à une vitesse différente et à un moment différent, les changements physiques durant la puberté peuvent se produire à des rythmes et des moments différents selon chaque personne.*
- *Personne ne peut contrôler les changements qui se produisent à la puberté. Il est important d'apprendre à respecter son corps, son rythme unique, ainsi que celui des autres!*

⁷ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). *Canevas: Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales : 4e année du primaire*. 9 pages. Document inédit.

Activité 2 JE ME DEMANDE... J'AI HÂTE...

 **Durée :** 40 minutes

- Matériel :**
- Crayon OU stylo
 - Crayons de couleur
 - Ciseaux – une paire de ciseaux par jeune
 - Deux récipients (bols, plats, contenants, sacs, etc.)
 - *Je me demande... J'ai hâte...* – une copie par jeune

Expliquez aux jeunes qu'ils vont commencer l'activité en complétant une réflexion individuelle.

Donnez les directives suivantes aux jeunes :

- « *Tu devras réfléchir à tes préoccupations (Je me demande...) et à tes attentes positives (J'ai hâte...) en lien avec le fait de grandir et les changements physiques qui accompagnent la puberté.*
- *Pour ce faire, je te remettrai un document sur lequel tu pourras écrire une préoccupation (Je me demande...) et une attente positive (J'ai hâte...).*
- *Utilise tes crayons de couleur pour faire cet exercice!*

Si le temps vous le permet, proposez aux jeunes d'accompagner leurs préoccupations ou leurs attentes positives d'un dessin.

- *Par la suite, découpe tes papiers sur les lignes pointillées. Plie-les en deux et viens les porter en avant. Dépose ton papier de préoccupation (Je me demande...) dans le récipient identifié « préoccupations » et ton papier d'attente positive (J'ai hâte...) dans le récipient identifié « attentes positives ».*
- *Par la suite, on va discuter en grand groupe des différents sentiments que tu peux ressentir et ceux de tes camarades.*
- *Rassurez-vous : vos réponses sont anonymes! N'inscrivez pas votre prénom sur vos papiers.* »»

NOTE

Si vous avez peu de temps, vous pouvez faire découper les encadrés lors d'une activité antérieure.

Distribuez une copie de la réflexion *Je me demande... J'ai hâte...* à chaque jeune. Laissez-leur quelques minutes pour compléter leur réflexion et leurs dessins.

Lorsque les jeunes ont terminé et qu'ils ont tous déposé leurs papiers dans les récipients, demandez-leur de prendre quelques minutes pour ranger tout leur matériel et nettoyer leur espace de travail.

Pendant ce temps, profitez-en pour consulter leurs réponses. Parcourez rapidement les préoccupations et les attentes positives et associez celles qui se ressemblent, afin de bien saisir les principales préoccupations et attentes positives du groupe.

NOTE

Afin de pouvoir prendre le temps nécessaire pour vous familiariser avec les réponses des jeunes, il vous sera possiblement nécessaire de diviser l'activité en deux temps. Dans ce cas, vous pouvez proposer au groupe de faire une autre activité scolaire pendant que vous prenez le temps de lire les *Je me demande...* et les *J'ai hâte...*

Vous pouvez également décider de les lire durant une récréation, une pause ou même en fin de journée et poursuivre l'activité le lendemain ou une autre journée.

Entamez maintenant une discussion avec les jeunes à propos de leurs **préoccupations** (*Je me demande...*).

« *Qu'est-ce que tu pourrais dire à quelqu'un qui dit être préoccupé par (nommer ici une des principales préoccupations soulevées par le groupe) pour le rassurer?* »

NOTE

Veillez porter une attention particulière au fait de NE PAS comparer les jeunes entre eux ou de NE PAS nommer des jeunes en exemple durant l'activité, et ce, pour éviter toute forme de stigmatisation.

Recueillez les réponses des jeunes. Répétez la question à deux ou trois reprises (ou selon le temps alloué à l'activité) en évoquant d'autres préoccupations soulevées par le groupe dans le cadre de l'exercice précédent.

Au besoin, mettre de côté les préoccupations qui demandent à être répondues par un.e professionnel.le ou intervenant.e (infirmier.ère, psychoéducateur.rice, nutritionniste, etc.) et prévoyez un moment où cette personne pourra venir discuter avec les jeunes.

NOTE

Il se peut que vous ayez à répondre à des questions comme : *Que sont les menstruations?*, *Qu'est-ce que faire l'amour?*, etc. Pensez à bien vous préparer!

Poursuivez la discussion en posant les questions suivantes aux jeunes :

- « • *Penses-tu que d'autres jeunes partagent des préoccupations semblables ou vivent des sentiments similaires aux tiens?*
- *Penses-tu que tous les enfants ressentent les mêmes inquiétudes?*
- *Selon toi, qu'est-ce qui influence tes sentiments à l'idée de grandir et devenir adolescent.e?*
- *Est-ce que le fait de grandir plus rapidement, au même rythme ou plus lentement que tes ami.e.s t'affecte? Si oui, de quelle façon?* » »

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR DURANT L'ÉCHANGE :

- *Il est normal de se questionner ou d'avoir des préoccupations face aux changements corporels liés à la puberté. Il est aussi possible que certaines personnes en vivent moins ou n'en vivent tout simplement pas. Bien que ce soit différent pour chacun.e d'entre nous, **l'important c'est de voir que tu n'es pas seul.e à vivre ces préoccupations!***
- *Devenir adolescent.e provoque plusieurs changements qui peuvent affecter comment tu perçois ton corps. Il se peut que tu te sentes bien dans ta peau à certains moments et moins à d'autres.*
- *Sache que la puberté est une période **temporaire** et graduelle et que tu pourras apprivoiser ces changements un à la fois, à ton rythme. **N'oublie pas que tu es entouré.e de personnes de confiance qui pourront t'écouter et répondre à tes questions.***
- *La société dans laquelle nous vivons envoie parfois des messages qui déforment la réalité (p. ex. modèles irréalistes de beauté) et qui peuvent contribuer à l'insatisfaction ressentie par certains jeunes face à leur corps en changement, qui ne ressemble pas forcément à ces modèles.*

Exemples à fournir aux jeunes

- *Souvent, les publicités nous présentent des modèles d'adolescent.e.s dont l'image a été retouchée ou qui sont maquillé.e.s « au naturel ». Ces manipulations de l'image nous laissent croire que la personne ressemble naturellement à cela, mais c'est faux : il y a une équipe entière qui travaille son image!*
- *À la télévision ou dans les films, les acteurs.rices sont souvent plus vieux.vieilles que le personnage qu'ils.elles incarnent. Ça donne une fausse représentation de ce à quoi doit ressembler une personne à cet âge, car **ce n'est pas réel** : l'acteur.rice est plus vieux.vieille, donc plus développée.e que le personnage.*
- *Tous les corps sont beaux et aucune silhouette n'est plus acceptable qu'une autre, c'est ce qui fait la **diversité corporelle** de ce monde. Elle s'observe dans le format, la taille, la masse, la couleur de peau, de yeux, de cheveux, etc. La diversité est riche et est la preuve que nous devrions être fiers de qui nous sommes : **complètement uniques!***

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR DURANT L'ÉCHANGE (SUITE) :

- *Un stéréotype sexuel, c'est une façon de séparer les univers des filles et des garçons et de dicter ce qu'on devrait faire, être, ressentir ou à quoi on devrait ressembler selon notre sexe. C'est aussi une façon de séparer les êtres humains en deux univers sans possibilité de s'identifier autrement qu'à ces deux genres. Malheureusement, cela peut avoir **une incidence sur nos choix et nos préférences**. N'oublie pas que la manière dont on exprime notre genre, notre style, notre identité ou nos préférences est unique!*

NOTE

Que ta puberté vienne avant, en même temps ou plus tard que celle de tes ami.e.s, tu la vivras à ta façon! L'important c'est d'apprendre à respecter le rythme de ton propre corps, d'appivoiser les nouveautés, de parler de tes préoccupations et de faire confiance à ton corps.

Lorsque nous parlons de poids, d'alimentation ou d'habitudes de vie, assurez-vous de ne pas engendrer de culpabilité ou de mettre de la pression sur les jeunes en ciblant certains comportements. Le poids d'une personne dépend de plusieurs facteurs, dont certains ne sont pas contrôlables ou modifiables.

Pour en savoir plus sur le sujet, consultez l'outil suivant :

L'outil de sensibilisation d'ÉquiLibre « Les commentaires sur le poids marquent, et pour longtemps! » :

<https://equilibre.ca/product/les-commentaires-sur-le-poids-marquent-et-pour-longtemps/>

Poursuivez maintenant la discussion avec des questions sur les **attentes positives** (J'ai hâte...) des jeunes face à la puberté :

- « • *Quelles sont tes attentes positives en lien avec ta puberté?*
(Si le groupe est peu participatif, présentez quelques-unes des principales attentes positives soulevées par le groupe dans l'exercice précédent.)
- *Penses-tu que d'autres jeunes partagent les mêmes attentes positives que toi?*
- *Penses-tu que tous les enfants ressentent les mêmes attentes positives? Pourquoi?*
- *Selon toi, qu'est-ce que ces changements physiques t'apporteront comme avantage? Qu'est-ce que ton corps te permettra de faire et/ou de vivre, que tu ne pouvais pas faire avant la puberté?*
- *Qu'est-ce qui te permettrait de vivre ces changements corporels d'une façon plus positive? »*

Pour conclure l'activité, rappelez aux jeunes l'importance d'exprimer leurs sentiments, qu'ils soient négatifs ou positifs et d'en parler à une personne de confiance. Cela fait toujours du bien!

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR DURANT L'ÉCHANGE :

- *Il est important d'apprendre à accueillir les changements qui se produisent dans ton corps en te rappelant que celui-ci ne se résume pas seulement à ton apparence physique. Ton corps te permet d'accomplir et de vivre plein de belles choses.*

Exemples à fournir aux jeunes :

- *Ton corps te permet de bouger, danser, jouer, pratiquer ton sport préféré, goûter à une variété d'aliments savoureux, serrer dans tes bras les gens que tu aimes, voir les merveilleux paysages de la nature qui reprennent vie au printemps, ressentir la chaleur du soleil et la fraîcheur de la piscine l'été, humer l'odeur des feuilles et des feux de foyer l'automne, entendre tes chants préférés à Noël, et bien plus!*
- *En grandissant, ton corps te permettra de réaliser, de vivre, d'exprimer et de ressentir plein de nouvelles choses!*

Exemples à fournir aux jeunes :

- *Tu pourras, par exemple, courir plus rapidement, gagner en force et en agilité, faire des manèges ou des glissades d'eau pour les plus grands et avoir accès aux parties plus creuses de la piscine, voire à tous les tremplins! De plus, si tu le souhaites, tu pourras un jour fonder une famille et avoir des enfants. Sans la puberté et les changements physiques associés, toutes ces choses ne seraient pas possibles.*
- *Il est important d'apprendre à mieux se connaître et à faire confiance à ton corps en changement... Ton corps sait ce qu'il fait! Il te permettra, entre autres, de développer encore plus tes capacités et particularités qui te rendent unique, en plus de découvrir plein de nouveaux talents, habiletés et forces!*



NOTE

Dans le cas où, à la lecture des réflexions, vous constatez des préoccupations plus inquiétantes ou des sentiments qui semblent problématiques chez certains jeunes, vous pouvez revenir sur vos constats avec votre groupe afin d'aborder le sujet plus en profondeur. Il est bien important ici de prendre soin de ne pas stigmatiser personne en nommant ou en donnant un exemple. Il faut par conséquent soulever les aspects préoccupants qui ont été nommés en les associant à des aspects positifs dans le but de créer un bel équilibre et de finir avec une touche positive.

Vous pouvez les encourager, en cas de besoin, à consulter les ressources disponibles dans l'école (enseignant.e.s, intervenant.e.s, professionnel.le.s comme l'infirmier.ère scolaire, l'orthopédagogue, l'éducateur.rice spécialisé.e, etc.) ou des organismes comme : [Tel-Jeunes](#) ou [Jeunesse, J'écoute](#), qui offrent des services gratuits de lignes téléphoniques, du clavardage et autres.

PHASE D'INTÉGRATION

 **Durée** : 5 minutes

Matériel : • Mémo à l'intention des parents – une copie par jeune

RETOUR SUR L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Faites un retour sur l'atelier d'apprentissage en amenant les jeunes à s'exprimer sur leur appréciation de l'atelier. Pour ce faire, nous vous suggérons de leur poser les questions suivantes :

- « • *Et toi, quelles nouvelles habiletés et/ou nouveaux moments ton corps en changement te permettra-t-il de découvrir ou de vivre?*
- *Qu'est-ce que tu as appris de nouveau? Que retiens-tu de cet atelier?*
- *As-tu aimé cet atelier? Quelle partie as-tu le plus aimée ? Pourquoi?*
- *As-tu rencontré des difficultés? Comment as-tu fait pour les surmonter?* »

À la toute fin de l'atelier, remettez à chaque jeune le document *Mémo à l'intention des parents*.

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR POUR CONCLURE L'ATELIER :

- *Les changements que tu vis ou que tu vivras durant la puberté peuvent te faire sentir bien, fier.ère ou excité.e, mais il est aussi normal que parfois, tu te sentes mal à l'aise ou gêné.e face à ce qui se passe.*
- *Voir son corps changer n'est pas toujours évident. La puberté te fera vivre plein de sentiments différents. Plus tu seras à l'aise de parler des changements dans ton corps, plus il sera simple pour toi de les accepter. Tu verras, il sera encore plus facile pour toi de t'aimer comme tu es, avec tes forces et tes habiletés qui te rendent unique!*

POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous œuvrez dans le milieu scolaire, vous pouvez compléter ces apprentissages et en explorer de nouveaux en lien avec les stéréotypes sexuels et l'image corporelle à l'aide des canevas pédagogiques du MEQ. L'accès à ces canevas est possible auprès du.de la responsable du dossier éducation à la sexualité.

Vous pouvez également consulter le document du MEQ *Filles et garçons... Accordons-nous!* afin de vous inspirer pour de futures activités

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/SEC_RapportsEgal_19-7054.pdf

Vous pouvez aussi clarifier ou explorer certains concepts avec les jeunes à l'aide de livres jeunesse abordant les thématiques de l'atelier répertoriées dans les catégories : *Égalité des genres ; Diversité corporelle* ou *Diversité sexuelle et de genre* du projet Kaléidoscope au site <http://kaleidoscope.quebec>

Vous pouvez enfin faire jouer la vidéo *La puberté de 1 Jour 1 Actu* <https://www.1jour1actu.com/info-animee/cest-quoi-la-puberte/> ou encore la vidéo *L'adolescence* de Conseil de famille sur Télé-Québec :

Format Familial <http://formatfamilial.telequebec.tv/rubriques/665/conseil-de-famille/24014/l-adolescence> aux jeunes afin renforcer des apprentissages en lien avec la puberté et les sentiments à l'égard du fait de grandir.

DOCUMENTS À IMPRIMER

- *Je me demande... J'ai hâte...* : une copie par jeune (1 page)
- Mémo à l'intention des parents : *Grandir, c'est-à-dire...* : une copie par jeune (une page)

JE ME DEMANDE... J'AI HÂTE...

Complète chacune des cases suivantes avec une préoccupation (Je me demande...) et une attente positive (J'ai hâte...) que tu as face aux changements physiques liés à la puberté.

Écris tout ce qui te vient en tête! C'est le bon moment pour t'exprimer.



Je me demande... ?



J'ai hâte...

MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS

Grandir, c'est-à-dire...

Aujourd'hui, votre enfant a participé à un atelier qui lui permettait de s'exprimer sur ses sentiments liés au fait de grandir et de miser sur les éléments positifs de la croissance.

Un corps en changement : comment je me sens?

Il est normal que votre enfant vive des nouveaux sentiments face à son corps qui change ou qui changera bientôt! Il est également normal qu'il.elle veuille parler de ces changements! Ça lui permet de mieux comprendre ce qui se passe dans son corps et de voir qu'il.elle n'est pas seul.e à vivre ces changements.

Le fait d'explorer, en groupe, les sentiments vécus, permet à tous les jeunes de se rallier et de créer un climat de solidarité et de respect entre eux face à ces changements.



Les changements durant la puberté

En connaissant les principaux changements pubertaires, les jeunes peuvent se questionner sur les différents sentiments qu'ils vivent en lien avec les changements physiques qui approchent.

Pour les aider à mieux apprivoiser les craintes qu'ils ressentent à l'idée de traverser la puberté, il est essentiel qu'ils expriment leurs sentiments, autant positifs que négatifs, face au fait de grandir.

Comment encourager votre enfant durant la puberté?

Comme parent, vous pouvez créer des opportunités pour que votre enfant exprime ses sentiments librement, sans gêne ni culpabilité durant sa puberté.

- Rassurez votre enfant sur le fait que les changements pubertaires sont normaux. Rappelez-lui que chaque corps est unique!
- Soyez attentif.ive aux commentaires que votre enfant peut faire sur son poids ou son apparence et veillez à ne pas en faire en retour.
- Mettez sur le fait que son corps lui permettra de développer de nouvelles habiletés et qu'il.elle se découvrira des talents et des forces propres à lui.elle. De cette manière, vous aiderez votre enfant à se valoriser par rapport à autre chose que son apparence en plus de l'aider à avoir une meilleure estime personnelle.
- Rappelez à votre enfant que ses caractéristiques personnelles (personnalité, style, préférences, etc.) et ses habiletés le.la rendent unique. Il.elle pourra donc plus s'aimer comme il.elle est!

Pour en savoir plus...

Visitez equilibre.ca/blogue afin d'y retrouver plusieurs billets de blogues et outils pour aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps.

- Pour avoir plus d'information sur nos campagnes, ateliers et publications en lien avec l'image corporelle, suivez notre page Facebook à [mon facebook.com/GroupeEquiLibre/](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre/).
- Pour en savoir plus sur les stéréotypes sexuels et leurs répercussions sur le développement de l'image corporelle et de l'identité, visitez la page web pour les parents du Secrétariat à la condition féminine à scf.gouv.qc.ca/ onglet Sans Stéréotypes.
- Pour poursuivre la réflexion sur les commentaires sur le poids, consultez un outil développé dans le cadre de la Semaine *Le poids? Sans commentaires!* d'ÉquiLibre : equilibre.ca/product/les-commentaires-sur-le-poids-marquent-et-pour-longtemps/
- Pour approfondir les thématiques de la diversité et de la tolérance avec votre enfant et pour y découvrir des ouvrages pour les enfants de 0 à 12 ans, visitez la page de Kaléidoscope à kaleidoscope.quebec/
- Vous pouvez aussi aller sur la page du Projet Mosaïk du MEQ à msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/mosaik/mobiliser-les-parents/
- Pour voir les bulletins, capsules et outils pour les parents, dont « le partage des tâches à la maison », et afin d'en connaître plus sur les rapports égalitaires, la puberté et le développement sexuel des jeunes, consultez les bulletins du Projet Mosaïk à publications.msss.gouv.qc.ca