

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs

Développement de la personne et santé sexuelle : La puberté (6^e année)

Introduction

Le présent module propose aux enseignants et éducateurs qui enseignent aux élèves de la 6^e année une leçon sur la puberté. Ce module soutient les objectifs d'apprentissage du curriculum d'éducation physique et santé (ÉPS) de l'Ontario pour l'année scolaire 2023-2024.

Objectifs d'apprentissage

Par la fin de ce module, les élèves seront en mesure de mieux comprendre :

- Les changements physiques pendant la puberté
- Les systèmes reproducteurs
- La conception
- Les menstruations et la spermatogenèse
- Les changements émotionnels et sociaux pendant la puberté
- Le concept de soi
- Les médias sexuellement explicites et l'utilisation sûre de la technologie

Objectif

Le secteur de la santé publique de l'Ontario a pour priorité d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des enfants et des jeunes d'âge scolaire. L'enfance est une période pendant laquelle les habitudes et les comportements en matière de santé sont appris. L'adolescence, quant à elle, est une période pendant laquelle il est autant possible d'adopter des comportements positifs que des comportements à risque en matière de santé. Ce guide offre aux enseignants et éducateurs la possibilité de présenter en classe du contenu liés au développement de la personne et la santé sexuelle à leur rythme et

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

au moment qui leur convient. Selon le niveau de discussion, la participation des élèves, et les préférences des enseignants et éducateurs, cette présentation peut durer de 30 à 60 minutes. Veuillez assurer la familiarisation du contenu avant l'enseignement afin d'assurer qu'il y aura suffisamment de temps en classe.

À propos de ce guide

Ce guide servira comme ressource complémentaire pour les enseignants et éducateurs qui choisissent de présenter les modules de santé développés par Santé publique Ottawa (SPO). Puisque le contenu sera mis à jour chaque année, ou lorsque de nouvelles données probantes seront disponibles, nous encourageons les enseignants et éducateurs à consulter fréquemment la page Web [Santé scolaire en ligne](#) pour accéder au contenu le plus récent.

Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de renseignements sur le développement humain et l'hygiène, ainsi que sur les services et les ressources disponibles, veuillez consulter les sites suivants :

- [Santé scolaire en ligne](#)
- [Parler de la puberté avec votre enfant – Être parent à Ottawa](#)
- [Votre corps – Le sexe et moi](#)

Avis de non-responsabilité

L'information fournie ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Les enseignants et éducateurs doivent encourager les élèves à consulter leurs parents ou tuteurs, ou des professionnels de la santé qualifiés pour obtenir des conseils personnels sur le développement de la personne et la santé sexuelle. Les enseignants et éducateurs doivent aborder les questions relatives à la puberté avec sensibilité, respect et en tenant compte de la diversité des origines et des points de vue de leurs élèves. La réponse à une question posée par un élève doit être adaptée en fonction de l'âge et de la maturité de l'élève, ainsi que de l'environnement scolaire et des politiques de l'école.

Points à prendre en considération

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

En vous familiarisant avec un sujet avant de l'aborder en classe, vous contribuerez à établir une conversation fructueuse et agréable avec les jeunes. Le présent module traite de sujets qui peuvent mettre certains élèves mal à l'aise ou leur sembler difficiles à comprendre. Voici des points à prendre en considération afin de soutenir l'expérience d'apprentissage des élèves :

- Tenez compte des différents antécédents et expériences des élèves :
 - Dans la mesure du possible, tenez compte des expériences vécues de vos élèves qui pourraient les mettre mal à l'aise lors de certaines discussions. Pensez à informer les élèves à l'avance que ce sujet sera abordé en classe et faites preuve de discernement si des accommodements s'avèrent nécessaires.
- Surveillez les signes d'inconfort :
 - Portez attention au visage et au langage corporel des élèves.
- Prévoyez suffisamment de temps pour tenir une discussion :
 - Accordez-vous suffisamment de temps pour présenter le sujet, en discuter en groupe, faire une récapitulation et répondre aux questions.
 - L'utilisation d'une « boîte à questions » anonyme peut encourager les élèves à poser des questions qu'ils ne se sentiraient pas à l'aise de poser devant le groupe.

Collaboration continue

Notre engagement à améliorer les résultats de santé est un processus continu.* Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer ce module, en utilisant le formulaire de commentaires qui se trouve sur la page Web de [Santé scolaire en ligne](https://www.santéscolaireenligne.ca).

Ensemble, nous pouvons améliorer continuellement nos ressources afin de mieux répondre aux besoins changeants de nos communautés scolaires.

*Dernière mise à jour : septembre 2023

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

Module

Diapositive 1



Diapositive 2

Avant de commencer...

Établissons quelques règles de base!

* Rappel qu'un soutien est toujours disponible à l'école.
D'autres ressources communautaires seront également présentées à la fin du module.

Veillez utiliser l'information ci-dessous comme suggestion :

Avant de commencer ce module, il peut être utile d'inclure une déclaration telle que : « Je sais que ce sujet peut être délicat et mettre les gens mal à l'aise ». Faites savoir à vos élèves que vous n'êtes pas mal à l'aise et qu'il est important d'aborder ce sujet avant même que les jeunes n'aient commencé à penser à la puberté. Insistez sur le fait qu'il s'agit d'un espace sûr où les élèves peuvent s'informer sur leur corps et leur santé afin d'être mieux outillés afin de prendre des décisions éclairées pour eux-mêmes.

Règles de base : Avant cette leçon, passez en revue l'étiquette de la classe ou établissez des règles de base en groupe.

Quelques exemples :

- S'abstenir d'aborder des situations ou des histoires personnelles. Toutefois, les élèves peuvent parler à leur enseignant ou éducateur en privé s'ils souhaitent approfondir un sujet.
- Respecter toutes les croyances et valeurs culturelles.
 - **Sensibilité culturelle :** Les décisions et les comportements des personnes en matière de relations sexuelles sont influencés par leurs croyances, valeurs et pratiques culturelles. Il est important de reconnaître nos propres valeurs et croyances culturelles tout en respectant le fait que celles d'autres personnes peuvent être différentes.
- Utiliser un langage inclusif et la terminologie appropriée.
- Toutes les questions sont les bienvenues.
- Écouter attentivement.
- Aider à créer un espace sûr pour les élèves – un environnement de respect et de sensibilité.
- Assurer la confidentialité des discussions en classe.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

- Faites savoir aux élèves que du soutien sur les sujets sensibles est toujours disponible au sein de la communauté scolaire et de partenariats externes. Les ressources sont revues à la fin de la présentation.

Le langage inclusif : Un langage inclusif est utilisé pour inclure les personnes de toutes les identités de genre et de toutes les orientations sexuelles. L'utilisation d'un langage inclusif offre un espace sûr aux élèves, ainsi qu'un environnement respectueux, bienveillant et accueillant.

Il est également important de préciser aux élèves que dans le cadre des leçons, lorsque l'anatomie féminine et masculine est abordée, elle l'est d'un point de vue biologique, c'est-à-dire du sexe attribué à la naissance. Cependant, il est important de signaler aux élèves que pour certaines personnes, le sexe qui leur a été attribué à la naissance ne correspond pas à leur expression de genre ou à leur expérience, et que c'est correct. Les renseignements contenus dans cette présentation ont pour but d'éduquer les élèves sur les fonctions du corps humain et de leur fournir des connaissances importantes leur permettant de faire des choix sains et sûrs leur vie durant.

Remarque à l'attention de l'éducateur : Lorsque vous parlez des parties du corps, mettez l'accent sur la physiologie plutôt que sur le sexe. Il est plus précis et plus inclusif de faire référence aux « personnes possédant un pénis et des testicules » ou aux « personnes possédant une vulve et des ovaires » que de se référer aux garçons ou aux filles. Il peut être utile de montrer des schémas des organes génitaux externes si les élèves ne connaissent pas les mots « vulve » ou « pénis ». Par exemple, au lieu de dire « Les filles auront leurs règles », les éducateurs et éducatrices pourraient montrer un diagramme du système reproducteur et expliquer que « Pour les personnes qui ont des ovaires, les règles commencent généralement entre 8 et 18 ans ».

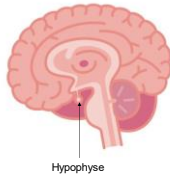
Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

<p>Diapositive 3</p> <p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hygiène ■ Puberté <ul style="list-style-type: none"> • Changements physiques ■ Systèmes reproducteurs ■ Conception ■ Menstruation et spermatogenèse ■ Changements émotionnels et sociaux ■ Concept de soi ■ Médias sexuellement explicites et sécurité en ligne <p>Bienvenue!</p> <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Les sujets abordés dans ce module sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'hygiène • La puberté : les changements physiques • Les systèmes reproducteurs • La conception • Les menstruations et la spermatogenèse • Les changements émotionnels et sociaux • Le concept de soi • Les médias sexuellement explicites et la sécurité en ligne
<p>Diapositive 4</p> <p>Hygiène</p> <p>Pourquoi est-ce important?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préviens les odeurs corporelles • Élimine les huiles excessives sur la peau • Crée un mode de vie sain et des habitudes saines <p>À quelle fréquence?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque jour! • Après l'activité physique • Routine du matin • Routine du soir <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Des pratiques saines en matière d'hygiène personnelle sont un aspect important du développement. L'hygiène est particulièrement importante durant la puberté, car les glandes sudoripares deviennent plus actives, et la peau se met à produire plus d'huile.</p> <p>L'hygiène est un ensemble de mesures visant à maintenir la santé et à diminuer le risque de contracter des maladies causées par des microbes (bactéries et virus). L'hygiène personnelle comprend les pratiques effectuées en vue d'assurer la santé du corps et de préserver le bien-être. Ces pratiques comprennent l'élimination de l'huile excessive sur la peau, la création d'un mode de vie sain et d'une bonne routine, ainsi que la prévention des odeurs corporelles.</p> <p>À quelle fréquence doit-on adopter de saines pratiques hygiéniques?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque jour • Après l'activité physique <p>Routine du matin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre une douche ou un bain chaque jour dans la mesure du possible (matin ou soir) • Laver le visage


Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Brosser les dents • Brosser les cheveux • Considérer d'appliquer un déodorant ou un antiodorifique – discuter des options avec un adulte de confiance • Changer de vêtements régulièrement, y compris les sous-vêtements et les bas <p>Routine du soir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre une douche ou un bain chaque jour dans la mesure du possible (matin ou soir) • Laver le visage • Brosser les dents et passer la soie dentaire (SPO recommande de passer la soie dentaire tous les jours; matin ou soir) • Brosser les cheveux <p>Durant la puberté, la peau se met à produire plus d'huile, ce qui peut donner une impression et une apparence grasse aux cheveux. Le shampoing nettoie les cheveux en éliminant la saleté et l'huile. Certaines personnes se lavent les cheveux tous les jours, d'autres, deux fois par semaine. Si les cheveux semblent gras entre deux shampoings, il pourrait être nécessaire de les laver plus souvent.</p>				
<p>Diapositive 5</p> <p>Soin des organes génitaux</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th>Vulve</th> <th>Pénis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>↻ Essuyer de l'avant vers l'arrière</p> <p>🚿 Utiliser un savon doux, non parfumé</p> <p>🧻 Bien sécher</p> <p>👙 Utiliser des produits menstruels non parfumés</p> <p>👖 Enfiler des sous-vêtements propres</p> </td> <td> <p>↓ Rétracter doucement la peau du prépuce (si non circoncis)</p> <p>🚿 Nettoyer la tête et l'extrémité du pénis avec du savon doux</p> <p>🧻 Bien sécher</p> <p>↑ Replacer le prépuce sur la tête du pénis</p> <p>👖 Enfiler des sous-vêtements propres</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	Vulve	Pénis	<p>↻ Essuyer de l'avant vers l'arrière</p> <p>🚿 Utiliser un savon doux, non parfumé</p> <p>🧻 Bien sécher</p> <p>👙 Utiliser des produits menstruels non parfumés</p> <p>👖 Enfiler des sous-vêtements propres</p>	<p>↓ Rétracter doucement la peau du prépuce (si non circoncis)</p> <p>🚿 Nettoyer la tête et l'extrémité du pénis avec du savon doux</p> <p>🧻 Bien sécher</p> <p>↑ Replacer le prépuce sur la tête du pénis</p> <p>👖 Enfiler des sous-vêtements propres</p>	<p>Comment nettoyer les organes génitaux :</p> <p>Vulve :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nettoyer la vulve en allant de l'avant vers l'arrière pour prévenir les infections. • Nettoyer la vulve, les petites lèvres et les grandes lèvres à l'aide de savon doux et non parfumé. • Ne jamais mettre de l'eau savonneuse dans le vagin. Le vagin se nettoie naturellement et n'a pas besoin de produits. • Bien sécher et enfiler des sous-vêtements propres.
Vulve	Pénis				
<p>↻ Essuyer de l'avant vers l'arrière</p> <p>🚿 Utiliser un savon doux, non parfumé</p> <p>🧻 Bien sécher</p> <p>👙 Utiliser des produits menstruels non parfumés</p> <p>👖 Enfiler des sous-vêtements propres</p>	<p>↓ Rétracter doucement la peau du prépuce (si non circoncis)</p> <p>🚿 Nettoyer la tête et l'extrémité du pénis avec du savon doux</p> <p>🧻 Bien sécher</p> <p>↑ Replacer le prépuce sur la tête du pénis</p> <p>👖 Enfiler des sous-vêtements propres</p>				

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>Pénis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nettoyer la tête et l'extrémité du pénis avec de l'eau et un savon doux. Les personnes ayant un prépuce devraient le rétracter doucement pour vérifier que la tête du pénis soit bien lavée. • Bien sécher et replacer le prépuce sur la tête du pénis. • Enfiler des sous-vêtements propres. <p>Remarque : Il est normal d'avoir des sécrétions blanches et épaisses sous le prépuce. On appelle cela le smegma. S'il y a abondance de smegma, ou s'il dégage une odeur désagréable, il pourrait être nécessaire de nettoyer le pénis plus souvent.</p> <p>Si les élèves demandent ce qu'est la circoncision : la circoncision signifie que le prépuce (la peau qui recouvre la tête du pénis) a été enlevé chirurgicalement. Sur un pénis non circoncis, le prépuce recouvre encore la tête, mais peut être repoussé. Tous les pénis, qu'ils soient circoncis ou non, fonctionnent de la même manière!</p>
<p>Diapositive 6</p> <p style="text-align: center;">Puberté</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Qu'est-ce que la puberté? ■ Hypophyse ■ Hormones <ul style="list-style-type: none"> • Testostérone • Œstrogène • Progestérone  <p style="text-align: center; font-size: small;">Hypophyse</p> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</p>	<p>La puberté, c'est la période de la vie où le corps se développe et se transforme pour faire la transition vers l'âge adulte. Durant la puberté, le corps subit plusieurs changements physiques et émotionnels. En moyenne, la puberté survient entre 8 et 18 ans, et les changements surviennent de façon graduelle. Les corps ne subissent pas tous le même type de changements, et ceux-ci surviennent à des moments différents.</p> <p>Changements physiques durant la puberté :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ces changements se produisent à cause des hormones présentes dans le corps. • L'hypophyse envoie des messages aux glandes sexuelles (ovaires et testicules) pour libérer les hormones suivantes : la testostérone, l'œstrogène et la progestérone. • La testostérone est produite par les testicules, puis libérée dans le sang pour cibler d'autres parties du corps qui sont appelées à changer ou à grandir.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • L'œstrogène et la progestérone sont produits par les ovaires, puis libérés dans le sang pour cibler d'autres parties du corps qui sont appelées à changer ou à se développer.
<p>Diapositive 7</p> <p>Changements physiques durant la puberté</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Croissance en hauteur ■ Poids (muscles, hanches) ■ Poils (aisselles, pubis) ■ Organes génitaux ■ Peau ■ Odeurs corporelles  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Ces changements surviennent durant la puberté, peu importe le sexe attribué à la naissance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Croissance : La taille et le poids. • Poils : Corps, visage, aisselles, pubis. Certaines personnes choisissent d'enlever le poil sur leur corps, mais il s'agit d'un choix personnel et ce n'est pas nécessaire. • Organes génitaux : Plus de renseignements dans les prochaines diapositives. • Peau : Peut devenir huileuse, et des boutons se mettent à apparaître sur le visage et le corps. Ceci est normal et est attribuable aux changements hormonaux. <ul style="list-style-type: none"> ○ Le fait d'avoir de l'acné ne signifie pas qu'une personne est sale! Une personne peut avoir de bonnes pratiques en matière d'hygiène et quand même avoir de l'acné. • Odeurs corporelles : Les glandes sudoripares deviennent plus actives et peuvent provoquer une augmentation des odeurs corporelles. Les déodorants et les antisudorifiques peuvent camoufler les odeurs corporelles; discuter des meilleures options avec un adulte de confiance. <p>Remarque à l'intention de l'éducateur ou de l'éducatrice : Les changements émotionnels et sociaux seront abordés en détail dans les diapositives suivantes.</p>

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

Diapositive 8

Changements spécifiques

■ **Sexe féminin attribué à la naissance**

- Seins
- Menstruations
- Pertes vaginales



■ **Sexe masculin attribué à la naissance**

- Poils au visage
- Érection et éjaculation
- Changement de la voix



SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne

Certains changements sont propres à un sexe attribué :

Sexe féminin attribué à la naissance :

- Changements de poids concentrés dans les régions suivantes : seins, hanches, taille et fesses
- Menstruation (avoir ses règles)
- Pertes vaginales : Des pertes blanches ou claires et sans odeur sont normales; elles aident à nettoyer et à humidifier le vagin. La présence d'un changement de couleur (vers le brun, le gris ou le vert), ou l'apparition de symptômes de démangeaison, de brûlures ou d'une forte odeur peut être le signe d'une infection. Il convient alors de consulter un fournisseur de soins primaires à des fins de dépistage.

**Le cycle menstruel sera abordé dans les diapositives suivantes.*

Sexe masculin attribué à la naissance :

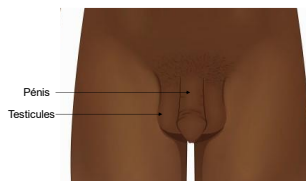
- Poils apparaissent au visage
- Changement de la voix :
 - La croissance du larynx rend la voix plus grave. Il peut former une bosse sur la gorge, ce que l'on appelle la pomme d'Adam.
- Les changements de poids sont concentrés dans les régions suivantes :
 - Élargissement des épaules
 - Développement du tonus musculaire (muscles plus épais et plus larges)
- Croissance des testicules; l'une pourrait tomber plus bas d'un côté
- Allongement et élargissement du pénis
- Rêves humides, émissions nocturnes et éjaculation

**L'érection et l'éjaculation seront abordées plus loin dans ce module*

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

Diapositive 9

Sexe masculin attribué à la naissance
Organes génitaux externes



SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne

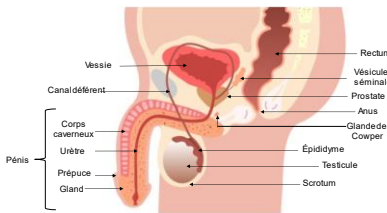
Décrire chaque partie du corps et son rôle :

Testicules : glandes qui produisent et stockent les spermatozoïdes.

Pénis : organe externe qui sert à uriner. Il sert également au plaisir sexuel et à l'éjaculation du sperme.

Diapositive 10

Sexe masculin attribué à la naissance
Système reproducteur



SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne

Description de chaque partie du corps et de son rôle :

Vessie : l'organe qui contient l'urine.

Urètre : le tube qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps. Il transporte également le sperme, mais pas en même temps.

Pénis : l'organe externe qui sert à uriner. Il sert également au plaisir sexuel et à l'éjaculation du sperme.

Gland du pénis : tête arrondie du pénis qui est exposée lorsque le pénis est circoncis ou en érection.

Prépuce : couche de peau qui recouvre le gland (non circoncis) et qui peut être rétractée pour exposer le gland.

Corps caverneux : tissu érectile qui forme le corps du pénis. Se gorge de sang pour créer une érection.

Rectum : dernière partie de l'intestin qui contient les selles avant qu'elles ne soient évacuées du corps.

Anus : sphincter rattaché au rectum qui permet d'évacuer les selles ou les matières fécales du corps.

Testicules : glandes qui produisent et stockent les spermatozoïdes.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>Épididyme : segment enroulé où les spermatozoïdes sont stockés, mûrissent et sont transportés des testicules au canal déférent.</p> <p>Canal déférent : tube qui transporte les spermatozoïdes des testicules à l'urètre. Les spermatozoïdes se mélangent aux sécrétions en cours de route et forment le sperme.</p> <p>Scrotum : poche de peau qui contient les testicules, l'épididyme et les canaux déférents.</p> <p>Vésicule séminale : fournit au sperme un mucus liquide clair à forte teneur en sucre.</p> <p>Prostate : glande reproductrice en forme de noix; produit un liquide blanc épais riche en protéines qui se mélange au sperme.</p> <p>Glande de Cowper : libère un liquide qui se mélange au sperme.</p>
<p>Diapositive 11</p> <p>Spermatogenèse et éjaculation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La production de spermatozoïdes commence au début de la puberté. ■ Le fait d'avoir une érection qui produit une éjaculation est le premier signe qu'une personne à qui l'on a attribué le sexe masculin à la naissance peut se reproduire. <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Production de spermatozoïdes</p> <ul style="list-style-type: none"> • La production de spermatozoïdes commence au début de la puberté (vers l'âge de 13 ans). • Les testicules sont responsables de la fabrication de millions de spermatozoïdes. • Le scrotum sert à protéger les testicules en se durcissant pour les maintenir plus près du corps ou en se ramollissant pour les éloigner du corps, de sorte que leur température demeure inférieure de 3 °C à celle du reste du corps. Cela permet de maintenir les testicules à la bonne température pour la production de spermatozoïdes. • Les spermatozoïdes quittent les testicules, passent par l'épididyme et y sont stockés pendant environ 20 jours jusqu'à ce qu'ils arrivent à maturité. <p>Éjaculation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le fait d'avoir une érection qui produit une éjaculation est le premier signe qu'une personne possédant un pénis et des testicules peut reproduire. • L'éjaculation est une libération de spermatozoïdes et d'autres liquides de l'intérieur de l'appareil reproducteur masculin qui sortent par le pénis. • Le processus d'éjaculation commence par l'excitation sexuelle de la personne. • Le pénis devient dur et se dresse. Le pénis devient également plus large et plus long. C'est ce qu'on appelle une érection. (Image en bas à gauche)

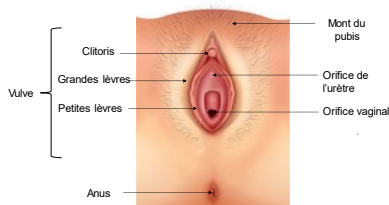
Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

- Lors de l'éjaculation, le canal déférent transporte les spermatozoïdes jusqu'à l'urètre. Les spermatozoïdes se mélangent aux sécrétions en cours de route et forment le sperme.
- Tout au long du trajet des spermatozoïdes vers l'urètre, la prostate produit un liquide blanc riche en protéines qui aide à nourrir le sperme à l'extérieur du corps.
- La vésicule séminale, qui se trouve derrière la vessie, produit des sécrétions épaisses qui constituent 60 % du sperme, et ce liquide épais nourrit les spermatozoïdes.
- Lors de l'éjaculation, la prostate grossit pour empêcher l'urine de sortir de la vessie.

Les éjaculations peuvent se produire pendant le sommeil. C'est ce qu'on appelle les « **émissions nocturnes** » ou « **rêves humides** » et c'est un phénomène très courant. Lorsqu'ils surviennent, les élèves peuvent remarquer qu'au réveil, leurs sous-vêtements ou leur pyjama sont mouillés. Il s'agit du sperme qui est sorti du pénis pendant le sommeil. Les rêves humides débutent à la puberté, lorsque le corps commence à produire la testostérone. Ils sont tout à fait normaux et font partie de la croissance. C'est de cette façon que le corps se prépare physiquement à la reproduction. Une personne qui a des émissions nocturnes n'a qu'à enlever les draps et les laver.

Diapositive 12

Sexe féminin attribué à la naissance
Organes génitaux externes



Décrire chaque partie du corps et son rôle :

Vulve : comprend les petites et les grandes lèvres. Souvent appelée à tort le vagin alors qu'en fait le vagin est le canal qui va de l'ouverture du vagin au col de l'utérus.

Clitoris : partie la plus sensible de la vulve et qui procure le plaisir sexuel.

Grandes lèvres : repli externe de la peau qui sert à protéger l'ouverture de l'urètre et du vagin.

Petites lèvres : repli interne de la peau qui sert à protéger l'ouverture de l'urètre et du vagin.


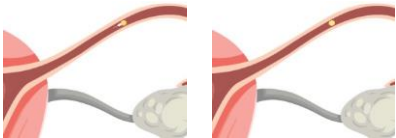
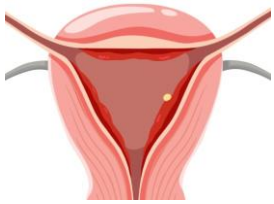
Orifice urétral : orifice qui mène à l'urètre et par lequel l'urine sort du corps.

Orifice vaginal : ouverture qui mène au canal vaginal. Une fine membrane appelée l'hymen entoure l'ouverture du vagin; elle s'érode généralement avec le temps. Comme les autres

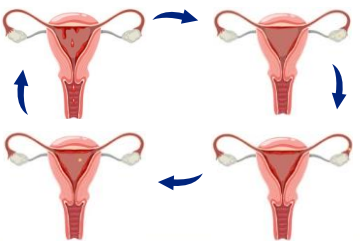
Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>parties du corps, l'hymen varie d'une personne à l'autre (certaines personnes ont une membrane plus fine, d'autres plus épaisse).</p> <p>Anus : sphincter rattaché au rectum qui permet d'évacuer les selles ou les matières fécales du corps.</p>
<p>Diapositive 13</p> <p>Sexe féminin attribué à la naissance Système reproducteur</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Décrire chaque partie du corps et son rôle :</p> <p>Ovaire : glande reproductrice de la taille et de la forme d'une amande qui produit des ovules (œufs) et des hormones (œstrogène et progestérone).</p> <p>Trompes de Fallope : tubes qui transportent l'ovule de l'ovaire à l'utérus, où il peut être fécondé par un spermatozoïde.</p> <p>Utérus : organe en forme de poire situé dans la partie inférieure de l'abdomen. Il grandit pour permettre au fœtus de se développer.</p> <p>Col de l'utérus : partie inférieure et étroite de l'utérus. Il forme un conduit qui s'ouvre dans le vagin.</p> <p>Vagin : canal musculaire qui va du col de l'utérus à l'extérieur du corps. Il sert au plaisir sexuel ou à donner naissance à un enfant.</p>
<p>Diapositive 14</p> <p>Conception ① Transport des spermatozoïdes</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Conception : Une grossesse, soit la croissance d'un bébé dans l'utérus, peut avoir lieu lorsque du sperme est éjaculé dans le vagin et que le spermatozoïde et l'ovule entrent en contact. Il est également possible de concevoir en unissant le sperme et l'ovule à l'aide de technologies de reproduction assistée.</p> <p><u>Transport des spermatozoïdes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le sperme quitte le pénis et pénètre dans le vagin. • Si le sperme pénètre dans le vagin, les spermatozoïdes remontent le canal vaginal, traversent le col de l'utérus et se dirigent vers les trompes de Fallope. • Le spermatozoïde a jusqu'à six jours pour s'unir à un ovule avant de mourir.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

<p>Diapositive 15</p> <p>Conception Transport de l'ovule</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Transport de l'ovule</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vers la moitié du cycle menstruel, les ovaires libèrent l'ovule mature de son sac (le corps jaune) dans la trompe de Fallope – c'est ce qu'on appelle l'ovulation. • L'ovule voyage de l'ovaire vers l'une des trompes de Fallope (en direction de l'utérus) où il attend un spermatozoïde. Il peut y survivre pendant une période allant jusqu'à 24 heures. La fécondation peut avoir lieu si des spermatozoïdes sont présents.
<p>Diapositive 16</p> <p>Conception Fécondation</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Fécondation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsqu'un spermatozoïde rencontre un ovule et qu'ils s'unissent, la croissance commence pour former ce que l'on appelle un embryon. Il s'agit du processus de fécondation. • La fécondation a généralement lieu dans une trompe de Fallope. • L'embryon continue ensuite sa croissance tout en poursuivant sa descente dans la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus.
<p>Diapositive 17</p> <p>Conception Implantation</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Implantation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Si l'embryon se fixe à la paroi de l'utérus, on parle d'implantation, soit le moment où la grossesse commence officiellement. • Lorsque l'ovule fécondé s'implante dans l'utérus, il libère des hormones de grossesse qui empêchent la muqueuse utérine de se détacher. C'est pourquoi les personnes enceintes n'ont pas leurs règles. • Cette muqueuse est remplie de nutriments et soutient le développement et la croissance de l'embryon.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>Au fil des semaines, l'embryon se transforme en fœtus qui continue de grandir dans l'utérus; la grossesse dure généralement un peu plus de neuf mois.</p> <p>Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles certaines personnes ne parviennent pas à concevoir un enfant par elles-mêmes (infertilité, personne célibataire, couples de même sexe).</p> <p>La procréation assistée peut aider ces personnes à fonder une famille.</p> <p>Autres moyens de conception : Voici quelques exemples d'utilisation de la procréation assistée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insémination artificielle : le sperme du partenaire ou le sperme d'un donneur est inséré dans le vagin ou dans le col de l'utérus. • Insémination intra-utérine : le sperme est inséré dans l'utérus. • Fécondation in vitro (FIV) : un ovule est fécondé en dehors du corps dans un laboratoire et est ensuite placé dans l'utérus. • Stimulation ovarienne : des médicaments sont utilisés pour induire l'ovulation chez les femmes qui n'ovulent pas.
<p>Diapositive 18</p> <p>Le cycle menstruel</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>La puberté entraîne de nombreux changements, notamment l'apparition des menstruations chez les personnes qui ont un utérus. Les menstruations, également appelées « règles », font partie du cycle menstruel, qui est contrôlé par les hormones présentes dans le corps.</p> <p>Renseignements généraux sur les menstruations qui peuvent être abordés avant d'expliquer le cycle menstruel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le terme médical pour désigner les règles est « menstruations ». • Les règles sont un signe de fertilité, cela signifie qu'une personne qui a un utérus et des ovaires peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

- Les règles surviennent généralement entre 8 et 18 ans et durent jusqu'à la ménopause.
- Durant les premières années, les règles peuvent être irrégulières, car il faut un certain temps à l'organisme pour s'adapter. Au bout d'un certain temps, les règles deviennent plus régulières. Il est toutefois important de noter que certaines personnes continuent d'avoir des règles irrégulières, ce qui est normal. Si une personne a des inquiétudes, elle devrait demander l'avis d'un professionnel de la santé.
- Les règles durent généralement de 3 à 6 jours.

Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est le processus engendré par le corps chaque mois pour se préparer à une éventuelle grossesse, c'est-à-dire le processus de croissance d'un bébé. En absence de grossesse, les règles mensuelles se produisent. Toutefois, ce n'est pas parce que le système reproducteur d'une personne est physiquement en mesure d'assurer la croissance d'un bébé que celle-ci est prête à avoir un enfant.

Le cycle menstruel se déroule en quatre phases :

1^{re} phase : menstruation

Le 1^{er} jour du cycle menstruel est le 1^{er} jour des règles.

Les règles surviennent lorsque l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde.

L'utérus n'a pas besoin de la muqueuse, qui contient du sang et des tissus supplémentaires, pour mener à bien une grossesse. Il l'élimine donc par le vagin sous forme de sang menstruel.

L'œuf non fécondé (ovule) est également expulsé. L'œuf n'est pas visible à l'œil nu.

2^e phase : folliculaire

Après la fin des règles, la paroi utérine commence à s'épaissir à nouveau, en raison de


Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>l'augmentation des niveaux d'hormones, pour se préparer à une grossesse. En cas de grossesse, cette muqueuse riche en nutriments permet le développement de l'embryon. Environ une semaine après la fin des règles, un des ovules arrive à maturité dans les ovaires.</p> <p>Le corps se prépare à libérer un ovule.</p> <p>Fait intéressant : À la naissance, les ovaires contiennent en moyenne 400 000 ovules immatures. Au cours de la vie, seuls 300 à 500 de ces ovules seront libérés pendant les cycles menstruels.</p> <p><u>3^e phase : ovulation</u></p> <p>Vers la moitié du cycle menstruel, un ovule mature est libéré par un ovaire. C'est ce qu'on appelle l'ovulation.</p> <p>Lorsque l'ovule mature est libéré de l'ovaire, il se déplace de l'ovaire vers l'une des trompes de Fallope, en direction de l'utérus, où la fécondation peut avoir lieu si des spermatozoïdes sont présents. L'ovule attendra un spermatozoïde environ 24 heures.</p> <p>Si l'ovule n'est pas fécondé, il se désintègre après environ 24 heures.</p> <p>L'ovulation se produit généralement au 14^e jour du cycle menstruel, mais elle est influencée par de nombreux facteurs et peut se produire à n'importe quel moment du cycle, même pendant la période menstruelle.</p> <p>La muqueuse utérine continue de s'épaissir.</p> <p><u>4^e phase : phase lutéale</u></p> <p>Étant donné que l'ovule n'a pas rencontré de spermatozoïde, le corps se rend compte qu'il n'y a pas de grossesse.</p> <p>Le corps jaune se décompose, ce qui entraîne une baisse des niveaux de certaines hormones. Ceci envoie un signal à la muqueuse utérine qui se dégrade ensuite, ce qui ramène à la première phase et un nouveau cycle menstruel commence.</p>
--	---

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>Le cycle se répète tous les mois, soit tous les 21 à 35 jours.</p>
<p>Diapositive 19</p> <p>Produits menstruels</p> <p>Serviette hygiénique ou protège-dessous</p> <p>Tampon</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Serviettes hygiéniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les serviettes hygiéniques sont placées directement dans les sous-vêtements pour absorber le liquide menstruel. • Leur forme et leur taille varient pour permettre aux personnes de choisir celles qui leur conviennent mieux. <ul style="list-style-type: none"> ○ Certaines ont des ailes pour protéger les côtés des sous-vêtements, tandis que d'autres n'ont pas d'ailes. ○ Certaines sont plus courtes, d'autres sont plus longues. ○ Certaines sont plus épaisses, d'autres sont plus minces. Ceci est particulièrement utile, car l'abondance des saignements est différente d'une personne à l'autre. • Comment jeter les serviettes souillées : <ul style="list-style-type: none"> ○ Jeter les serviettes dans la poubelle ou dans la boîte métallique qui contient un sac de papier dans les toilettes publiques. ○ Les serviettes peuvent être placées dans l'emballage en plastique de la nouvelle serviette (le cas échéant) ou dans du papier de toilette. ○ NE PAS JETER les serviettes dans les toilettes. <p>Tampons</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les tampons sont faits d'un matériau absorbant. • Ils ont environ la taille et la forme d'un doigt. • Ils sont insérés dans le vagin (certains à l'aide d'un applicateur en plastique ou en carton). • Ils s'élargissent et absorbent le sang menstruel qui est dans le corps. <p>À quel moment changer une serviette hygiénique ou un tampon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cela dépend de la quantité de sang du flux menstruel.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Garder un produit en place trop longtemps favorise la croissance de bactéries et peut causer des odeurs désagréables. On recommande de changer une serviette hygiénique ou un tampon toutes les quatre heures. • Même si une serviette hygiénique ou un tampon n'est pas rempli, il est important d'en faire le changement souvent. • Si les serviettes hygiéniques ou les tampons ne sont pas remplis, un format plus mince ou plus court pourrait être plus approprié; choisissez la meilleure option en fonction du flux menstruel.
<p>Diapositive 20</p> <p>Produits menstruels</p>  <p>Culotte menstruelle Coupe menstruelle</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Culotte menstruelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faite d'un matériau absorbant, à porter durant les menstruations. • Se porte comme un sous-vêtement ordinaire, mais est conçue pour absorber le sang menstruel. <p>Pendant combien de temps peut-on porter une culotte menstruelle?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cela dépend du flux menstruel; toutefois, il est recommandé de changer la culotte menstruelle toutes les 8 à 12 heures ou plus souvent (au besoin). <p>Coupe menstruelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un contenant réutilisable en caoutchouc ou en silicone qui est inséré à la main dans le vagin et qui couvre le col de l'utérus pour recueillir le sang menstruel. <p>Remarque à l'intention de l'éducateur ou de l'éducatrice : cette option n'est pas courante pour ce groupe d'âge. Les serviettes hygiéniques et les culottes menstruelles sont une option plus facile au départ.</p> <p>Pendant combien de temps peut-on l'utiliser?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le contenant doit être régulièrement vidé et nettoyé toutes les 4 à 6 heures. • On recommande de ne pas utiliser la coupe menstruelle la nuit. • La coupe menstruelle devrait être jetée et remplacée une fois par année.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

Diapositive 21

**Changements émotionnels
et sociaux**

- Émotions et sentiments plus intenses
- Confusion et questionnement sur les changements physiques
- Ajustement à l'évolution des relations
 - Plus d'indépendance
 - Nouvel intérêt pour les relations
 - Influence des amis et des camarades de classe
- Quête d'identité

SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne

Tout comme des changements externes surviennent durant la puberté, des changements se produisent également à l'intérieur! La puberté et l'adolescence sont une période de changement et de développement émotionnels et sociaux.

Les changements émotionnels sont courants durant la puberté. Il est normal pour les jeunes d'éprouver des sentiments forts à des moments différents et ne pas toujours savoir pourquoi. Les sautes d'humeur peuvent être plus courantes. Les jeunes apprennent à exprimer et à contrôler leurs émotions. Rappelez aux élèves qu'il y a toujours une personne à qui ils peuvent parler lorsqu'ils éprouvent de forts sentiments.

Au fur et à mesure que les jeunes grandissent, ils peuvent se sentir mal à l'aise par rapport à leurs corps qui changent. Les corps des personnes grandissent à des rythmes différents, et il n'y a aucune façon de ralentir ou d'accélérer ce processus. Ceci peut être un facteur de stress durant la puberté. Encouragez les jeunes à poser des questions ou à exprimer leurs préoccupations au sujet de leur corps qui change à un adulte de confiance.

S'ajuster à des relations qui évoluent :


- Il est normal pour les jeunes de vouloir plus d'indépendance et de vouloir passer plus de temps avec leurs amis. Les conflits entre les jeunes et les parents/tuteurs peuvent être plus courants alors que les jeunes souhaitent avoir leur indépendance.
- Les jeunes sont beaucoup plus influencés par leurs pairs durant cette période de transition. Leur estime de soi peut être affectée par leurs pairs et leur apparence.
- Les jeunes peuvent éprouver des sentiments plus intenses, un nouvel intérêt envers les relations et un « béguin » envers une autre personne.

Quête d'identité : Alors que les jeunes grandissent et arrivent à maturité, ils découvrent qui ils sont réellement et quelle est leur place dans le monde. Plusieurs facteurs peuvent avoir une influence sur cette quête d'identité : le genre, les amis, l'origine culturelle, les médias,

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>l'école et les attentes familiales. Des conflits peuvent survenir lorsqu'il y a des différences entre les désirs personnels des jeunes et les attentes familiales ou les valeurs et pratiques culturelles de leur milieu.</p> <p><i>*L'identité personnelle sera abordée davantage dans la prochaine diapositive.</i></p>
<p>Diapositive 22</p> <p>Qu'est-ce qui fait de moi qui je suis?</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Identité personnelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout le monde a sa propre identité personnelle. • Les personnes réalisent quelle est leur propre identité à leur rythme, alors qu'elles avancent dans la vie. La puberté est une période de changements, alors que les jeunes se mettent souvent à explorer leur identité personnelle. • Cette identité peut évoluer tout au long de la vie en fonction de ce qui arrive dans la vie d'une personne et de ce qui est le plus important à ses yeux. • Cette identité est unique pour chaque personne; toutefois, elle pourrait être façonnée par l'âge, la culture, les intérêts/passe-temps, la langue, la race, l'apparence, le métier, l'éducation, la religion et l'orientation sexuelle. • Il est important de faire ce qui semble le mieux pour soi et d'agir selon ses croyances. • Il est important d'être entouré de personnes respectueuses et ouvertes d'esprit. <p>Concept de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est l'idée qu'une personne se fait de sa propre identité, et qui comprend ses habiletés, ses traits de personnalité et ses émotions. • C'est la perception et les croyances globales qu'une personne a à son propre égard. • Comprend ce que la personne perçoit comme étant ses qualités positives (p. ex. intelligence/gentillesse) et ses qualités négatives (faiblesse/insécurités). • Peut-être influencé par d'autres personnes et leurs opinions. • Peut parfois faire en sorte qu'une personne se sente bien ou mal dans sa peau.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<p>Une partie du concept de soi et de l'identité personnelle d'une personne repose sur l'orientation sexuelle.</p> <p>Orientation sexuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Désigne l'attrance physique, émotionnelle et sexuelle d'une personne pour d'autres. • Peut demeurer la même tout au long de la vie ou changer. • Liée à la façon dont une personne se perçoit et interagit avec les autres. <p>Estime de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La valeur, le respect et l'opinion d'une personne relativement à tous les aspects de sa personne. • A une incidence sur la façon dont une personne prend soin d'elle sur les plans émotionnel, physique et spirituel.
<p>Diapositive 23</p> <p style="text-align: center;">Relations saines</p>  <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</p>	<p>Durant la puberté, les jeunes peuvent éprouver des sentiments plus intenses, un nouvel intérêt envers les relations et un « béguin » envers une autre personne. Une relation peut faire découvrir aux élèves des émotions qu'ils n'avaient jamais ressenties auparavant.</p> <p>Activité suggérée : Demander aux élèves de faire un remue-méninges sur les signes de relations saines (drapeaux verts) ou de relations malsaines (drapeaux rouges).</p> <p>Les « drapeaux verts » d'une relation saine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • De l'amitié : vous devez être des amis et vous respecter l'un l'autre. • La patience et la tolérance : les deux partenaires doivent reconnaître que personne n'est parfait et que tout le monde fait des erreurs. Sans les efforts et les compromis des deux partenaires, la relation ne peut fonctionner. • La compréhension et le soutien : votre partenaire peut vous pousser à vous dépasser, se tenir à vos côtés lorsque vous en avez besoin et vous rattraper lorsque vous tombez – tout en vous laissant la possibilité de grandir en tant que personne.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

- La confiance et l'intimité : pouvoir compter l'un sur l'autre et savoir que l'autre personne sera là pour vous.
- Être soi-même : permettez à votre partenaire d'apprendre à connaître qui « vous êtes vraiment ». Dans une relation saine, vous devez accepter l'autre personne, avec ses défauts et tout le reste. Ne vous engagez pas dans une relation en essayant de changer l'autre personne.
- La communication : c'est ainsi que nous montrons notre respect, notre confiance et notre honnêteté. Il s'agit d'écouter et de partager des pensées et des sentiments.
- De la sécurité : vous devez vous sentir en sécurité ensemble, physiquement et émotionnellement, et il faut être à l'aise de fixer ses limites et de dire « non » sans crainte.
- L'honnêteté : vous pouvez être vous-même. Vous ne cachez rien à votre partenaire, à vos parents ou à vos amis. Vous pouvez garder des choses privées, mais pas secrètes.
- L'acceptation : vous vous sentez accepté par votre partenaire pour ce que vous êtes, et vous vous acceptez vous-même lorsque vous êtes avec votre partenaire. Vous acceptez également les limites, les décisions et les valeurs de votre partenaire.
- Le respect : vos décisions, valeurs, croyances et limites sont respectées, et vous faites de même en retour.
- Le plaisir : vous aimez passer du temps ensemble, mais vous savez aussi concilier cela avec d'autres choses dans votre vie. Vous vous sentez également à l'aise d'avoir votre propre espace.

Les « drapeaux rouges » d'une relation malsaine :

- Vous fait sentir coupable si vous faites des choses avec vos amis ou votre famille.
- Exprime souvent de la jalousie.
- Utilise un langage irrespectueux lorsqu'il ou elle parle de vous ou d'autres personnes.
- Est cruel envers vous.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Démarre des batailles ou menace de se battre avec vous ou avec d'autres personnes. • Vous blâme lorsqu'il ou elle est en colère. • Vous accuse de choses que vous n'avez pas faites. • Vous humilie ou vous dénigre en public ou devant vos amis. • Vous oblige à faire des choses que vous ne voulez pas faire. • Vous pince, frappe, pousse, saisit ou inflige tout type de violence corporelle. <p>Une relation complice, sécurisante et aimante, peut être une source permanente de soutien et de bonheur. Cependant, si la relation ne vous apporte pas de soutien, elle peut être une source d'épuisement considérable.</p> <p>Rappelez aux élèves que s'ils ressentent l'un de ces signaux d'alarme dans une relation, il est temps de prendre du recul, de demander de l'aide et de mettre fin à la relation.</p>
<p>Diapositive 24</p> <p>Consentement</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Le consentement désigne la permission de faire quelque chose ou une entente en vue de faire quelque chose. ■ Personne n'a le droit d'obliger une personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas. ■ Si une personne dit à une autre personne d'arrêter, elle doit arrêter. ■ Personne ne devrait en toucher une autre sans son consentement. <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le consentement comprend la connaissance et le respect de ses propres limites et de celles des autres. • La compréhension du consentement signifie qu'une personne est en mesure de quitter une situation qui la met mal à l'aise, et qu'elle respecte le droit des autres d'en faire autant. • Toutes les personnes ont le droit de prendre des décisions à l'égard de leur propre corps. Cela comprend le droit de décider s'ils souhaitent recevoir un câlin ou un baiser de la part de membres de la famille ou d'amis.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

Diapositive 25

**Médias sexuellement
explicites**



- Présentent des personnes et des relations de façon mensongère ou inexacte.
- Font la promotion d'une image corporelle irréaliste et de préjugés néfastes en matière de genre.

SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne

Les médias sexuellement explicites sont facilement accessibles aux jeunes, et peuvent se trouver dans les médias sociaux, les jeux vidéo en ligne, les vidéos de musique, les films et la pornographie.



*Si les élèves demandent ce qu'est la pornographie : la pornographie désigne les photos et les vidéos de personnes qui sont nues ou presque nues, et qui montrent souvent les parties intimes de leur corps, comme leur pénis, leur vulve ou leurs seins.

Médias sexuellement explicites :


- Présentent souvent des personnes qui ne se respectent pas et qui ne respectent pas les autres, et qui ne donnent pas librement leur consentement.
- Présentent souvent des acteurs, et ne sont pas une représentation réaliste d'une relation saine.
- Peuvent promouvoir une image corporelle irréaliste et des préjugés néfastes en matière de genre.
- Peuvent entraîner une compréhension erronée de ce que sont des relations saines.

Activité suggérée : Animez une discussion en classe pour renseigner les élèves sur les ressources vers lesquelles ils peuvent se tourner pour obtenir des réponses s'ils ont des questions sur quelque chose qu'ils voient en ligne.

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

<p>Diapositive 26</p> <p>Sécurité en ligne</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ne communiquez jamais de renseignements personnels en ligne. ■ Ne partagez jamais de photos de vous nu en ligne. ■ Sur les médias sociaux, ne communiquez qu'avec des personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance. ■ N'acceptez pas les demandes d'amitié de personnes avec lesquelles vous n'avez aucun lien.  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>La sécurité en ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur les médias sociaux, vous ne devriez communiquer qu'avec les gens que vous avez rencontrés en personne et non en ligne. • Ne rencontrez jamais un étranger si vous êtes seul(e). • Ne partagez jamais de photos de vous nu(e). • Ne partagez jamais une adresse, un numéro de téléphone ou l'emplacement de l'école avec quiconque sur Internet. Cette personne n'est peut-être pas celle qu'elle prétend être. • Parlez à un adulte de confiance si vous avez des questions ou des préoccupations à l'égard de la sécurité en ligne.
<p>Diapositive 27</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Suggestion : Mettez en place une « boîte à questions » dans laquelle les élèves peuvent déposer leurs questions de façon anonyme.</p> <p>Se référer aux questions fréquemment posées par les élèves pour une liste de questions et réponses au sujet de la puberté.</p>

Guide de l'animateur – La puberté (6^e année)

<p>Diapositive 28</p> <p>Ressources et services</p> <p>■ Où trouver des renseignements fiables sur la puberté?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parler avec un adulte de confiance, comme un parent ou un tuteur • Le LIEN <ul style="list-style-type: none"> • Santé publique Ottawa • Clinique de santé communautaire • Fournisseur de soins de santé primaires et autres professionnels de la santé  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	
<p>Diapositive 29</p> <p>Références</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Société canadienne de pédiatrie ■ Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) ■ Être parent à Ottawa ■ Le LIEN ■ Le curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé ■ Ministère de l'Éducation de l'Ontario ■ Planification des naissances (Planned Parenthood) ■ Jeunesse, J'écoute ■ Bureau de santé de la région du Niagara ■ MediaSmarts ■ Maillons santé ■ KidsHealth.org (en anglais seulement) ■ www.healthdirect.gov.au (en anglais seulement) <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	