

Équipements	Accès internet (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier et discuter des changements physiques liés à la puberté.

## Description

Demandez à l'enfant ce qu'il ou elle sait à propos de la puberté. Si le terme ne lui est pas familier, expliquez que la puberté est un processus où le corps de l'enfant subit des changements physiques et atteint la maturité. La puberté est déclenchée lorsqu'une hormone spécifique dans le cerveau stimule d'autres hormones dans le corps, qui donnent lieu à des changements physiques. Expliquez à l'enfant que chaque personne subit ces changements physiques liés à la puberté, et il importe de rappeler que chaque personne les subit à son propre rythme. En plus, l'expérience et les manifestations pourraient varier d'une personne à l'autre. Par exemple, une personne pourrait avoir la peau acnéique sur le visage tandis qu'un autre pourrait avoir l'acné au dos. Il y a beaucoup de similarités d'un corps à l'autre, mais en même temps, chaque corps est unique. Tout le monde a des mamelons, cependant la forme, la taille et la couleur sont très variables!

Soulignez les points suivants à propos de la puberté.

- Les glandes huileuses dans la peau s'activent, donnant lieu à la peau grasse et l'acné. L'acné apparaît le plus souvent sur le visage, la poitrine, le dos, ou d'autres parties du corps.
- Les deuxièmes molaires paraissent, et pour certaines personnes, les troisièmes (autrement connues comme les dents de sagesse).
- La voix change et devient plus grave.
- Les glandes sudoripares changeront, et pour certaines personnes, cela peut causer des odeurs corporelles dues à la transpiration.
- On voit l'apparition de poils sous les aisselles, dans la région du pubis, et sur d'autres parties du corps.
- Il y a des poussées de croissance, et non seulement au niveau du corps en général (la taille) mais également les parties du corps (les bras, la tête, etc.).
- Il pourrait y avoir une augmentation dans la masse musculaire et du poids.
- Les seins et les mamelons se développent.
- Le corps féminin typique produira des sécrétions vaginales, et les règles commencent.
- Le pénis s'agrandit et les érections commencent pour le corps masculin typique.

Expliquez à l'enfant que tous ces changements sont complètement naturels, mais s'il ou elle se fait des soucis ou s'il/elle a des questions, il/elle devrait parler avec un adulte de confiance. Tout le monde a des questions à propos de son corps, et tout le monde devrait se sentir à l'aise pour poser ces questions. Expliquez à l'enfant que, alors que son corps subira ces changements, il sera important d'apprendre à accepter et s'adapter à ces changements d'une manière saine et positive. À titre d'exemple, expliquez à l'enfant que la peau grasse est quelque chose qui ne dérange aucunement certaines personnes, tandis que d'autres la supportent très mal. Si l'enfant tombe dans le camp des réticents, il ou elle peut composer avec la peau grasse en se lavant le visage avec de l'eau tiède et un nettoyant facial, en évitant d'utiliser le savon pour les mains ordinaire puisque la peau du visage est assez sensible.

Demandez à l'enfant de réfléchir aux démarches et aux stratégies saines et positives sur lesquelles il ou elle peut s'appuyer pour s'adapter aux changements physiques aux dents, aux glandes sudoripares/odeurs corporelles, l'apparition des poils sur le corps, les sécrétions vaginales/les règles, et les érections. Visitez les pages 69-75 du document PDF [La puberté, un monde de changements](#) pour de plus amples renseignements et des outils pour expliquer d'une manière saine et positive les transformations subies par le corps à la puberté.

Encouragez l'enfant à ne pas avoir peur d'aborder ces sujets ou de poser les questions sur la puberté. Si l'enfant a de la difficulté à se confier à vous, invitez-le/-la à consigner ses questions sur un bout de papier, ou vous les envoyer dans un message texte ou un courriel. Encouragez l'enfant à continuer ce dialogue sur le corps et les changements physiques, et à soulever toute question, préoccupation ou observation que ce soit au fil des jours, des mois et des années à suivre.

## Compétences des corps sains



### RÉFLÉCHIR

Les étudiant(e)s développeront leurs habiletés cognitives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : le consentement, les limites, la conscience du corps, et l'acceptation.



### RESSENTIR

Les étudiant(e)s développeront leurs facultés affectives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : les relations saines, le bien-être global, et les choix personnels.



### AGIR

Les étudiant(e)s mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui faciliteront les activités suivantes, sans toutefois s'y limiter : la santé et l'hygiène personnelles, l'accès aux ressources et au soutien, le respect de soi, et le respect des choix d'autrui.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante dans l'apprentissage sur les corps sains. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant, et discutez des réponses avec lui/elle.

- Quels sont tes sentiments à propos de la puberté?
- Comment pourrais-tu épauler tes ami(e)s qui se sentent gênés, inquiets ou préoccupés à propos de la puberté?