

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 1

Présentation de Terry

Bonjour! Je m'appelle Terry. Est-ce que tu ressens ce que je ressens? Comme si tout ton corps se transformait. On dirait que chaque jour apporte un nouveau changement.

J'ai remarqué, entre autres choses, qu'aucun de mes vêtements ne semble me faire très longtemps. Mes jeans sont trop courts (ou mes jambes trop longues). Mes t-shirts sont trop serrés. Même mes pieds semblent grandir d'une pointure tous les six mois. Par contre, j'aime bien voir que je grandis. Mes parents pensent que je serai plus grand qu'eux. Je ne suis pas sûr de ce que je pense de certains changements. Par exemple, j'ai des poils à des endroits

où je n'en ai jamais eus. Il y a aussi une personne dans ma classe qui me plaît vraiment. Chaque fois que nous sommes près l'un de l'autre, je deviens comme nerveux et je rougis.

Certains des changements que je vis sont vraiment gênants. Je m'inquiète au sujet de mon odeur corporelle, et ce, même si je prends une douche et si j'utilise du déodorant tous les jours. En plus, il y a les boutons, bien connus de tous. Juste comme je me prépare à aller à l'école le matin, un bouton apparaît et cela me met mal à l'aise.

Je me demande parfois qu'est-ce qui m'attend encore. Je me rends compte que je deviens un adulte, et je me sens plus mature qu'il y a deux ans. Je sais que ces sentiments sont normaux et font partie de la croissance.

Faites une liste de quelques changements qui se produisent à la puberté. Présente ces changements sous la forme du tableau suivant :

Changements survenant à la puberté	Changements se produisant seulement chez les personnes avec des organes reproducteurs féminins	Changements se produisant seulement chez les personnes avec des organes reproducteurs masculins	Changements pouvant se produire chez les personnes avec des organes reproducteurs féminins et masculins
Ex. : grandir			✓

Complète les débuts de phrases suivants :

Je suis content(e) d'être un garçon/une fille parce que... _____

J'ai remarqué que... _____

Je pense souvent à... _____

Je me sens parfois comme le seul/la seule à... _____

J'ai hâte de/que... _____

Selon moi, la puberté c'est... _____

ACTIVITÉ FACULTATIVE

Écris certaines de tes phrases à compléter sur une bande de papier apposée au mur qui servira de tableau à graffitis sur la puberté.