

Mon échéancier corporel

Fiche d'activités

Pourquoi cette feuille de travail est importante

À mesure que vous grandissez, votre corps, vos pensées et vos sentiments peuvent changer. Il s'agit d'un processus naturel appelé puberté. La puberté se produit chez tout le monde, mais pas en même temps ou de la même façon. En apprendre davantage sur le développement et les changements corporels vous aidera à comprendre ce qui se passe et à prendre des décisions au sujet de votre corps qui sont sécuritaires et confortables pour vous.

Cette feuille de travail est conçue pour vous aider à penser, à réfléchir et à apprendre à votre propre rythme. Vous avez toujours le contrôle sur ce que vous choisissez d'écrire ou de partager.

Rappels importants

- Le corps et la puberté de chacun sont différents
- Il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » âge pour que les changements se produisent
- Vous pourriez remarquer certains changements maintenant, certains plus tard, ou les ressentir différemment des autres
- Vous n'êtes pas tenu de partager des renseignements personnels, à moins que vous ne choisissiez de le faire
- Tous les corps, toutes les identités et toutes les cultures méritent le respect
- Il est normal d'avoir des questions, et poser des questions est un signe d'apprentissage et de croissance.

Partie 1 : Ce que je sais déjà sur la puberté

Répondez par des mots, sous forme de points ou avec des dessins.

1. Que signifie le mot puberté pour vous?

2. Quelle est une chose que vous savez déjà sur le fait de grandir et de changer?

3. Quelle est une chose à propos de la puberté et des changements corporels qui vous intrigue?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Mon échéancier corporel

Partie 2 : Comprendre la puberté

Pendant la puberté, le cerveau envoie des signaux pour déclencher la libération d'hormones qui entraînent des changements dans le corps, y compris des changements au niveau des émotions et des expériences sociales.

La puberté comprend :

- Changements physiques (comment le corps grandit et se développe)
- Changements du système reproducteur (comment le corps se prépare à la reproduction)
- Expériences émotionnelles (comment les sentiments et l'humeur peuvent changer et s'intensifier)
- Transitions sociales (comment les relations avec les amis, la famille et les autres peuvent changer)

Les personnes de différentes familles et cultures peuvent parler de la puberté de différentes façons. Certains changements peuvent sembler palpitants, déroutants, inconfortables ou tous ces éléments à la fois. Tous ces sentiments sont normaux.

Réflexion :

1. De quelle façon l'apprentissage de la puberté peut-il vous aider à prendre soin de votre santé et de votre bien-être?

2. Quelle est une idée importante dont vous voulez vous souvenir sur la façon dont le corps de chacun change à son propre rythme?

3. Que diriez-vous pour aider un ami qui se sent inquiet des changements liés à la puberté?

Mon échéancier corporel

Partie 3 : Changements que beaucoup de gens remarquent à la puberté

La puberté se produit à différents moments et de différentes façons pour chacun. Dans la liste suivante des changements courants que les gens peuvent remarquer, coche (✓) les changements que tu remarques déjà, entoure ceux dont tu as entendu parler, ou laisse en blanc tout ce dont tu n'es pas certain.

Changements physiques :

- Grandir davantage ou plus rapidement qu'auparavant (c'est-à-dire des poussées de croissance)
- Changements dans la forme du corps (par exemple, la distribution des graisses et le développement musculaire)
- Plus de poils corporels (dans des endroits comme le visage, les jambes, les bras, les aisselles, la région pubienne)
- Une odeur corporelle plus forte et/ou plus de transpiration
- Changements cutanés (par exemple, peau plus grasse et/ou acné)
- Changements de voix
- Augmentation de la faim ou de l'appétit
- Développement génital (pénis, testicules, vulve peuvent croître)
- Besoin de plus de sommeil ou sensation de fatigue plus souvent
- Changements des niveaux d'énergie ou des habitudes de sommeil

Changements émotionnels :

- Émotions nouvelles ou plus fortes et changements d'humeur
- Des sentiments qui peuvent changer rapidement tout au long de la journée
- Vouloir plus d'intimité ou d'espace personnel
- Se sentir plus conscient de soi ou avoir une plus grande conscience de son corps
- Avoir des réactions plus fortes aux situations de tous les jours
- Avoir des sentiments plus intenses à propos de soi-même ou des autres
- Remarquer des changements dans la confiance en soi ou l'estime de soi
- Se sentir enthousiaste, nerveux et/ou confus à l'idée de grandir
- Se sentir parfois différent de ses amis

Changements sociaux et mentaux :

- Penser différemment ou remarquer de nouveaux intérêts
- Changements dans les sentiments à propos de soi et des autres
- Changements dans les amitiés ou les groupes sociaux
- Davantage d'indépendance et/ou de nouvelles responsabilités
- Devenir plus conscient de la façon dont les autres vous perçoivent
- Questionner les règles ou vouloir comprendre « pourquoi »
- Devenir plus curieux de votre identité et de votre avenir
- Remarquer des changements dans les relations avec les membres de la famille
- Vouloir prendre davantage vos propres décisions
- Vouloir passer plus de temps avec des amis

Choisissez un changement ci-dessus et répondez : Quelle est une chose que vous savez déjà, que vous avez déjà entendue ou sur laquelle vous vous interrogez par rapport à ce changement?

Mon échéancier corporel

Partie 4 : Des changements qui peuvent se produire

Ce sont des *changements* possibles qui peuvent se produire pendant la puberté. Les corps sont uniques et ne vivent pas tous ces changements.

Les personnes ayant des organes reproducteurs féminins peuvent remarquer :

- Développement des seins ou de la poitrine
- Changements de la forme du corps (par exemple, hanches plus larges, plus de courbes)
- Croissance des poils sur les bras, les aisselles, les jambes et la région pubienne
- Début des règles
- Pertes vaginales (liquide clair ou blanc qui aide à garder le vagin en santé – c'est naturel)
- Changements d'humeur liés aux cycles hormonaux

Les bases du cycle menstruel : Le cycle menstruel est un processus mensuel où le corps se prépare à la possibilité d'une grossesse.

- La paroi de l'utérus (appelée endomètre) s'épaissit chaque mois
- Si la grossesse ne se produit pas, cette muqueuse quitte le corps sous forme de sang menstruel
- Ce processus commence généralement à la puberté et se poursuit jusqu'à la ménopause (plus tard dans la vie)
- Un cycle complet dure habituellement environ 28 jours, bien qu'il puisse varier de 21 à 35 jours, avec des saignements qui durent de 3 à 7 jours, et il est courant que cela soit irrégulier au début

Réflexion : Quel est un nouveau fait que vous avez appris au sujet des menstruations, ou une question que vous avez encore au sujet des menstruations?

Les personnes ayant des organes reproducteurs masculins peuvent remarquer :

- Changements de voix (par exemple, elle peut devenir plus grave ou se casser parfois)
- Croissance des poils du visage, de la poitrine, des bras, des aisselles, des jambes et du pubis
- Croissance du pénis et des testicules
- Augmentation du développement musculaire
- Émissions nocturnes ou « rêves humides » (se produisent pendant le sommeil et sont tout à fait normaux)
- Les érections se produisent plus souvent (elles peuvent se produire sans que tu le veuilles et à des moments inattendus et sont normales)

Notions de base sur la spermatogenèse : La spermatogenèse est le processus où les spermatozoïdes sont fabriqués dans les testicules. Ce processus commence à la puberté et se poursuit tout au long de la vie, le corps fabriquant constamment de nouveaux spermatozoïdes.

Réflexion : Quel est un nouveau fait que vous avez appris au sujet de la spermatogenèse, ou une question que vous avez encore au sujet de ce processus?

Mon échéancier corporel

Partie 5 : Mon échéancier corporel

Vous pouvez utiliser la chronologie ci-dessous pour montrer quand vous avez remarqué des changements, quand vous pensez qu'ils peuvent se produire, ou laissez vide. Vous pouvez écrire des mots, dessiner des symboles ou utiliser des couleurs. Remarque : C'est privé à moins que vous choisissiez de partager.

Âges (approximatifs) : 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Quels changements peuvent survenir à différents moments pour différentes personnes?

Rappel : Le corps de chacun se développe à son propre rythme. Certaines personnes commencent la puberté plus tôt, d'autres plus tard, et c'est tout à fait normal. Il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » moment pour que ces changements se produisent.

Mes notes ou dessins de ma ligne du temps :

Réflexion :

- Qu'est-ce qui vous a surpris à propos du moment des changements liés à la puberté?

- Comment vous sentez-vous en sachant que chacun se développe à son propre rythme?

- Que diriez-vous à un ami qui s'inquiétait d'être « en avance » ou « en retard »?

Mon échéancier corporel

Partie 6 : Comment je me sens à l'idée de grandir et de changer

Il n'y a pas qu'une seule « bonne » façon de se sentir à propos de la puberté et de l'âge adulte. Tous les sentiments sont normaux et acceptables, et ils peuvent changer avec le temps, ce qui est tout à fait normal.

1. Encerclez ou écrivez des mots qui décrivent comment vous vous sentez en ce moment :

- Calme
- Curieux
- Fier
- Incertain
- Nerveux
- Confus
- Enthousiaste
- Joyeux
- Inquiet
- Débordé
- Prêt
- Pas prêt
- Autre : _____

2. Un sentiment que je veux comprendre un peu plus :

3. Une chose qui m'aide à me sentir en sécurité ou calme lorsque j'apprends au sujet des changements est :

4. Une question que j'ai ou une chose dont j'aimerais parler davantage avec un adulte de confiance :

Mon échéancier corporel

Fiche d'activités

Partie 7 : Hygiène personnelle et soins personnels

À mesure que le corps change pendant la puberté, l'hygiène personnelle devient plus importante. Ces habitudes aident à garder les gens en santé, à l'aise et à se sentir confiants envers leur corps.

Vérifiez (✓) toutes les pratiques que vous connaissez déjà ou utilisez :

- Prendre une douche ou un bain régulièrement (tous les jours ou tous les deux jours)
- Laver les cheveux régulièrement (la fréquence dépend du type de cheveux)
- Se laver le visage quotidiennement (si la peau devient plus grasse)
- Porter des vêtements propres et changer de culotte tous les jours
- Soins buccodentaires (brossage des dents deux fois par jour et soie dentaire)
- Utiliser un désodorisant et/ou un antisudorifique au besoin
- Choisir et changer de produits menstruels en toute sécurité et régulièrement (pour les personnes qui ont leurs règles)
- Se laver les mains fréquemment tout au long de la journée
- Dormir suffisamment (de 9 à 11 heures pour votre groupe d'âge)
- Rester hydraté et manger des aliments nutritifs
- Équilibrer le temps passé à l'écran avec d'autres activités
- Passer du temps avec la famille, les amis ou faire des passe-temps que vous aimez
- Autre : _____

Réflexion :

1. Pourquoi l'hygiène personnelle est-elle importante à la puberté?

2. Une habitude d'hygiène que je veux adopter ou améliorer :

3. À qui pouvez-vous vous adresser si vous avez des questions sur les produits de soins personnels?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Mon échéancier corporel

Partie 8 : Recevoir du soutien

Apprendre au sujet de la puberté, des changements corporels et de l'hygiène peut susciter de nouvelles questions ou de nouveaux sentiments. Vous méritez du soutien et de l'attention pendant que vous affrontez ces changements.

Voici quelques exemples de personnes de confiance auxquelles vous pourriez parler pour obtenir du soutien (maintenant ou à l'avenir) :

- Parent ou gardien
- Enseignant
- Conseiller scolaire
- Infirmier ou médecin
- Ancien, meneur de foi ou membre de la communauté
- Un autre adulte de confiance
- Frère ou sœur, cousin ou autre membre de la famille plus âgés

Réflexion :

Une question que j'ai actuellement (facultatif) :

Une façon de prendre soin de moi pendant ma croissance :

Rappel :

- Passer par la puberté est un processus naturel et sain
- Tous les corps grandissent et changent de plusieurs façons et sur des échéanciers différents
- En apprendre davantage sur votre corps (reproduction et hygiène) vous aide à prendre soin de vous
- Vos expériences et vos sentiments sont valides et importants
- Vous avez le droit de fixer des limites et de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin
- Vous grandissez à votre propre rythme, et ce rythme est parfait pour vous
- Il est normal d'avoir des questions : poser des questions montre que vous apprenez et grandissez