

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

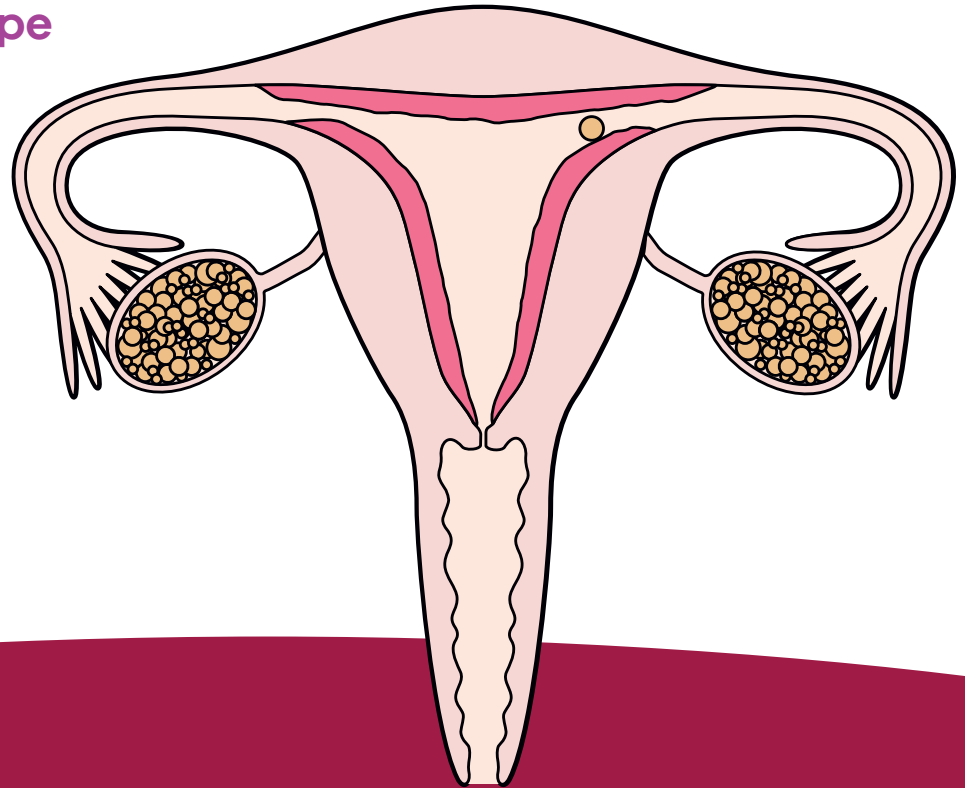
Écris certaines de tes phrases à compléter sur une bande de papier apposée au mur qui servira de tableau à graffitis sur la puberté.

Faits sur les organes reproducteurs féminins

Utilise les mots ci-dessous pour identifier les parties du diagramme.

Écris ensuite chaque mot à côté de sa définition.

- 1 Trompes de Fallope
- 2 Ovaires
- 3 Utérus
- 4 Col de l'utérus
- 5 Vagin
- 6 Endomètre



Définitions

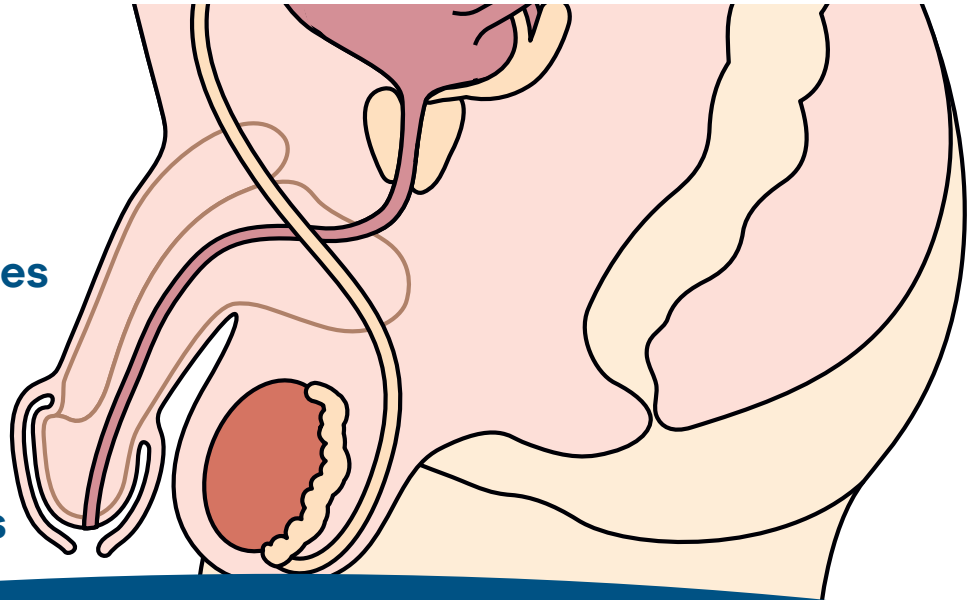
- _____ Partie inférieure de l'utérus qui comporte un orifice s'ouvrant sur le vagin.
- _____ Deux canaux étroits reliant les ovaires et l'utérus.
- _____ Deux glandes situées de chaque côté de l'utérus qui libèrent les hormones sexuelles (l'œstrogène et la progestérone) et les ovules.
- _____ Organe musculaire creux qui porte et nourrit le fœtus.
- _____ Conduit de muscles qui relie le col de l'utérus à l'extérieur du corps.
- _____ Muqueuse épaisse et spongieuse qui se développe à l'intérieur de l'utérus chaque mois.

Faits sur les organes reproducteurs masculins

Utilise les mots ci-dessous pour identifier les parties du diagramme.

Écris ensuite chaque mot à côté de sa définition.

- 1 Prépuce
- 2 Pénis
- 3 Urètre
- 4 Scrotum
- 5 Vésicules séminales
- 6 Prostate
- 7 Testicules
- 8 Vessie
- 9 Canaux déférents



Définitions

- _____ Enveloppe de peau qui contient les testicules juste sous le pénis.
- _____ Deux glandes situées de chaque côté de la vessie qui sécrètent le liquide séminal.
- _____ Deux organes de forme ovale contenus dans le scrotum qui produisent l'hormone appelée testostérone et les spermatozoïdes.
- _____ Organe reproducteur en forme de tube qui pend à l'extérieur du corps.
- _____ Glande située près de la vessie qui ajoute du fluide à la semence.
- _____ Canal qui transporte à des moments différents l'urine et la semence à l'extérieur du corps.
- _____ Canaux minces et longs à travers desquels les spermatozoïdes circulent depuis les testicules, et où les spermatozoïdes se mélangent à un autre fluide pour produire la semence.
- _____ Sac à l'intérieur du ventre qui retient l'urine.
- _____ Peau autour de la tête du pénis.

Changements invisibles

De nombreux changements qui surviennent à la puberté sont invisibles, soit qu'ils se produisent à l'intérieur de ton corps, soit que tu ne peux pas les voir parce qu'ils concernent ton développement ou tes émotions. Voyons si tu peux trouver les mots suivants qui sont tous liés aux changements invisibles.

Besoin ardent	Émotions	Ovule	Testicules
Bonheur	Hormones	Pituitaire	Tristesse
Col de l'utérus	Menstruation	Spermatozoïde	Utérus
Cycle	Ovaire	Stress	Vagin

B	N	O	I	T	A	U	R	T	S	N	E	M
O	E	R	I	A	T	I	U	T	I	P	U	C
N	U	S	N	O	I	T	O	M	É	I	R	O
H	T	B	O	N	H	E	U	R	H	H	É	L
T	É	A	V	I	N	O	B	E	O	O	I	D
R	R	E	A	A	N	V	O	U	R	R	T	E
I	U	R	I	E	G	A	N	O	M	M	C	L
S	S	T	R	E	S	S	R	H	O	R	Y	U
T	E	S	E	O	R	M	O	D	N	E	C	T
E	T	O	V	A	G	I	N	E	E	O	L	É
S	C	U	S	U	T	É	R	S	S	N	E	R
S	L	S	E	L	U	C	I	T	S	E	T	U
E	D	I	O	Z	O	T	A	M	R	E	P	S

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 5

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

1. Soins de la peau

- a. Une routine quotidienne de nettoyage de la peau peut réduire le nombre de boutons.
- b. Le stress peut augmenter les problèmes de peau.
- c. L'exposition prolongée au soleil peut réduire l'acné.
- d. Le chocolat et les aliments gras peuvent causer l'acné.
- e. Frotter son visage bien fort permet d'éliminer les lésions.
- f. Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles reposent souvent leur visage dans leurs mains.

Vrai **Faux**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Soins dentaires

- a. La soie dentaire permet d'enlever les aliments entre les dents qui peuvent causer une mauvaise haleine.
- b. Les gencives rouges, enflées et qui saignent sont en bonne santé.
- c. Le tabac et les boissons contenant de la caféine ne tachent pas les dents.
- d. Le dentifrice fluoré aide à prévenir les caries.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Hygiène corporelle

- a. Les déodorants aident à réduire la transpiration qui cause des odeurs.
- b. Les antisudorifiques et les déodorants sont plus efficaces sur une peau propre.
- c. Les douches ou les bains quotidiens aident à réduire les bactéries qui peuvent causer des odeurs.
- d. Les glandes eccrines produisent la transpiration qui peut causer de mauvaises odeurs.
- e. La transpiration n'a aucune fonction utile.
- f. Les glandes apocrines s'activent à la puberté.
- g. Boire de l'eau permet de réduire la concentration de la transpiration.
- h. Le corps comprend 24 glandes eccrines.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 6

Prends soin de toi

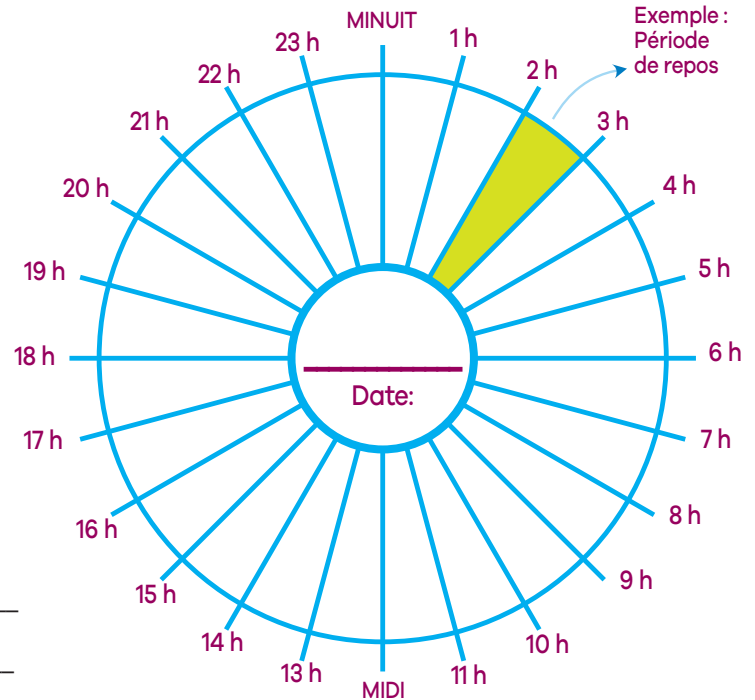
De bonnes habitudes de vie peuvent t'aider à faire face aux changements physiques et émotifs qui accompagnent la puberté. Ton corps croît rapidement et tes besoins en matière d'exercice, de sommeil et d'alimentation peuvent augmenter.

Sur l'horloge de 24 heures à droite, indique comment tu prends soin de toi dans une journée normale.

Utilise une couleur différente pour indiquer :

- Tes périodes de repos
- Tes périodes d'activité physique
- Repas/collations (précise)
- Autres (précise)

Notes : _____



Mon profil de soins personnels

En moyenne, je dors _____ heures par nuit.

En moyenne, je fais de l'activité physique _____ heures par semaine.

Mes activités préférées sont : _____

Mes aliments sains préférés sont : _____

- En petits groupes, déterminez les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'exercice et de repos. Comparez ces besoins avec vos propres habitudes de vie. Dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer? Besoin d'idées? Consultez les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et le Guide alimentaire canadien en ligne.
- Conçois un livret d'information intitulé « Connaître mon corps ». Tu peux y inclure un schéma des appareils génitaux externes et internes, une description du cycle menstruel ainsi qu'un glossaire de termes associés au corps.

Mot mystère

Voici une façon amusante de te rappeler des faits importants relatifs à la santé et aux soins corporels. Lis la définition à droite, remets en ordre les lettres figurant à gauche et écris ta réponse sur la ligne. Démêle les lettres encadrées à gauche pour trouver le mot qui complètera la phrase au bas de la page.

1 M A T T O L I **I** N E N A _____ La nourriture te fournit les éléments nutritif nécessaires pour l'assurer.

2 C A V T I É I T P S H **Y** I U Q E _____ Moyen te permettant d'accroître ta force et d'améliorer ta coordination (deux mots).

3 P G O N O M I S **H** A _____ Tu te laves les cheveux à l'aide de ce produit.

4 O O É D N A R T D _____ Utilise-le sur tes aisselles.

5 A L **G** S N D E _____ Elles produisent de la sueur et du sébum.

6 C **N** A É _____ C'est à cause des hormones

7 L **E** É S A T _____ Lorsqu'elle obstrue les pores, des boutons apparaissent.

8 M I R I **E** N I R F E _____ Personne dont la profession est de prendre soin des malades.

9 E A I C R _____ Cela peut se produire si tu ne prends pas soin de tes dents.

La puberté est la période idéale pour commencer à adopter une bonne _____.

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 8

Tu changes!

Nom : _____

Les choses que je faisais bien à ce moment-là : (p. ex. dessiner, nager)

Mes activités favorites en première année :

Les personnes qui me tenaient à coeur à ce moment-là : (p. ex. amis, parents)

Savais-tu.... qu'il y a trois périodes dans ta vie où tu grandis rapidement? Peux-tu deviner lesquelles?

1. _____

2. _____

3. _____

Les choses que je fais bien maintenant : (p. ex. jouer au basket-ball, chanter, cuisiner)

Une chose dont je suis fier(ère) :

Mes intérêts :

Une personne qui me tient à coeur maintenant : (p. ex. parent, ami, professeur)

Ce que je veux faire : (p. ex. une nouvelle habileté)

Ce que j'aime le plus chez moi :

Changer et Grandir de Always

Réponses du prétest et du post-test

Prétest

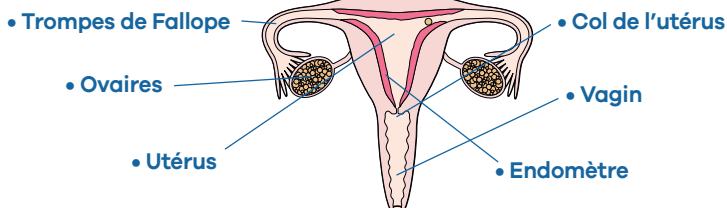
- 1. Vrai.** La puberté n'est pas seulement un processus physique. Les hormones peuvent causer des sautes d'humeur ou des changements dans l'humeur, c'est-à-dire qu'on peut passer en un instant de la bonne humeur à la tristesse ou la colère.
- 2. Faux.** À un moment, certaines personnes pourraient commencer à raser les poils sur leur visage. Tout dépend du moment où la pilosité faciale apparaît et de l'épaisseur de leurs poils, ainsi que de leur préférence personnelle.
- 3. Faux.** La sueur aide le corps à régulariser sa température.
- 4. Vrai.** Chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins, la puberté débute habituellement entre l'âge de 8 et de 13 ans, et dure plusieurs années. Pour les personnes ayant des organes reproducteurs masculins, la puberté débute habituellement entre l'âge de 10 et de 17 ans, et dure plusieurs années.
- 5. Faux.** Les changements liés à la puberté ne s'opèrent pas du jour au lendemain. Certains se produisent rapidement, tandis que d'autres s'échelonnent sur plusieurs années.
- 6. Faux.** Avoir ses règles est un phénomène naturel et sain de la vie. Elles ne doivent pas empêcher les filles de s'adonner à leurs activités habituelles.
- 7. Faux.** Au début, il se peut que tes règles ne soient pas très régulières. Ton corps a besoin d'un certain temps pour régulariser le cycle menstruel, ce qui peut prendre de 2 à 3 ans.
- 8. Faux.** Personne ne remarquera que tu as tes règles, à moins que tu ne lui dises.
- 9. Vrai.** Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs féminins voient leurs seins se développer, leurs règles apparaître pour la première fois ainsi que leurs aisselles et leur pubis se couvrir de poils.
- 10. Vrai.** Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs masculins voient leurs muscles se développer, leur voix muer, leur pénis et leurs testicules grossir ainsi que des poils apparaître sur leur visage et leur corps.

Post-test

- 1. Vrai.** Une poussée de croissance désigne un moment où tu peux grandir soudainement de plusieurs centimètres. Ce phénomène est normal.
- 2. Vrai.** Faire de l'exercice pendant tes menstruations peut t'aider à soulager les crampes.
- 3. Vrai.** Tu pourrais voir tes émotions changer brusquement pendant la puberté. Les sautes d'humeur sont en partie causées par l'augmentation du taux d'hormones dans le corps.
- 4. Vrai.** On trouve des glandes eccrines partout sur le corps, et la sueur qu'elles sécrètent est claire et inodore. Quant aux glandes apocrines, elles se concentrent principalement sous les bras et dans la région des parties génitales.
- 5. Vrai.** Pendant la puberté, tu as besoin d'énergie et, comme tu puises ton énergie dans la nourriture, il est très important que ton régime alimentaire soit sain et équilibré.
- 6. Faux.** En moyenne, tu perdras environ 4 à 12 cuillères à thé de liquide menstruel pendant tes menstruations, mais celui-ci ne contient qu'une petite quantité de sang.
- 7. Vrai.** En grandissant, tes responsabilités s'accroissent et tu es appelé à prendre beaucoup de décisions. Le modèle **IDÉAL** (i dentifier, d écrire, é valuer, a gir, l eçon) offre aux ados une méthode de résolution de problèmes.
- 8. L'œstrogène est :**
c. la principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins
- 9. La testostérone est :**
c. la principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins
- 10. Le sperme est produit dans :**
d. les testicules

Changer et Grandir de Always

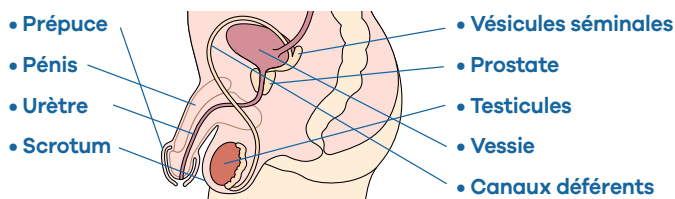
Faits sur les organes reproducteurs féminins



DÉFINITION :

1. Col de l'utérus 2. Trompes de Fallope
3. Ovaires 4. Utérus 5. Vagin 6. Endomètre

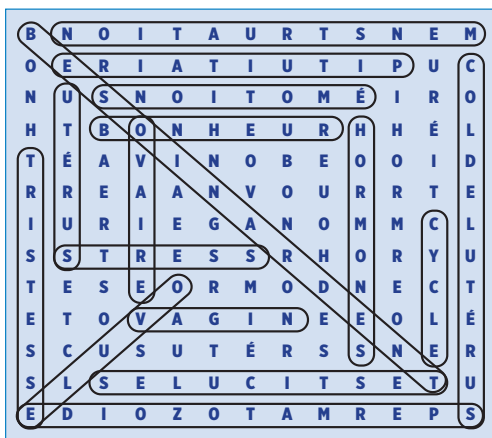
Faits sur les organes reproducteurs masculins



DÉFINITION :

1. Scrotum 2. Vésicules séminales 3. Testicules 4. Pénis 5. Prostate
6. Urètre 7. Canaux déférents 8. Vessie 9. Prépuce

Changements Invisibles



Mot mystère

1. ALIMENTATION 2. ACTIVITÉ PHYSIQUE 3. SHAMPOOING 4. DÉODORANT
5. GLANDES 6. ACNÉ 7. SALETÉ 8. INFIRMIÈRE 9. CARIE

La puberté est la période idéale pour commencer à adopter une bonne **HYGIÈNE**.

Réponses des feuilles d'activité

Feuille d'activité 2

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

1. Soins de la peau

- a. Vrai.** Pour enlever la saleté et l'excès de sébum sur ton visage, lave-le deux fois par jour avec du savon ou un produit nettoyant médicamenteux ou non médicamenteux.
b. Vrai. Le stress peut contribuer à des problèmes de peau. Même s'il ne cause pas de boutons, il peut les empirer.
c. Faux. Le soleil peut vraiment aggraver l'acné. De plus, il accélère le vieillissement de la peau et peut causer le cancer.

2. Soins dentaires

- a. Vrai.** Utilise de la soie dentaire pour nettoyer entre les dents et un rince-bouche pour prévenir davantage la mauvaise haleine.
b. Faux. Les gencives saines sont d'ordinaire de couleur rose pâle, mais leur couleur peut varier d'une personne à l'autre.

3. Hygiène corporelle

- a. Faux.** Les déodorants sont des produits parfumés qui aident principalement à masquer les odeurs corporelles. Quant aux antisudorifiques, ils empêchent les odeurs corporelles de se développer en réduisant la transpiration aux aisselles.
b. Vrai. Le meilleur moyen d'obtenir le maximum d'efficacité est d'utiliser un désodorisant ou un antisudorifique tous les jours, surtout après un bain ou une douche.
c. Vrai. Prendre un bain ou une douche tous les jours permet d'éliminer la saleté et l'excès de sébum sur ta peau et de réduire la quantité de bactéries qui peuvent causer les odeurs.
d. Faux. Les glandes eccrines sécrètent une sueur qui est claire et inodore. Elles s'activent dès la naissance.

Feuille d'activité 5

- d. Faux.** On croit maintenant que l'alimentation ne cause pas l'acné. Toutefois, une alimentation équilibrée est très importante pour la santé et le bien-être en général.
e. Faux. Même si un nettoyage quotidien peut aider à prévenir les boutons, ceux-ci peuvent empirer si on les frotte trop fort. Les savons ou autres produits abrasifs peuvent aggraver les problèmes de peau et entraîner son dessèchement et sa desquamation.
f. Vrai. Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles mettent souvent leur visage dans leurs mains.

- c. Faux.** Le tabac et les boissons contenant de la caféine peuvent tacher les dents. Rends-toi chez le dentiste au moins deux fois par année pour un examen et un nettoyage professionnel, lequel permettra d'enlever la plaque qui s'accumule sous tes gencives même si tu te brosses les dents régulièrement.
d. Vrai. Brosse-toi les dents et la langue au moins deux fois par jour avec du dentifrice fluoré pour prévenir la carie.

- e. Faux.** La transpiration est naturelle et importante car elle aide ton corps à régulariser sa température.
f. Vrai. Les glandes apocrines s'activent dès le début de la puberté. Elles sécrètent une sueur qui peut avoir une odeur désagréable lorsqu'elle entre en contact avec des bactéries se trouvant sur la peau. Cette odeur est l'odeur corporelle.
g. Vrai. Boire de l'eau réduit la concentration de la sueur.
h. Faux. Toutes les parties du corps comportent des glandes sudoripares, à l'exception des lèvres et des oreilles. Chaque personne possède environ 2,5 millions de glandes sudoripares.

Feuille d'activité 4

Feuille d'activité 7

PRÉSENTÉ PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Prétest

Prétest

Que sais-tu sur la puberté? Encerle la réponse qui te semble la plus appropriée parmi les choix offerts.

- | | | |
|---|-------------|-------------|
| 1 La puberté implique des changements physiques et émotionnels. | Vrai | Faux |
| 2 Tout le monde commence à se raser pendant la puberté. | Vrai | Faux |
| 3 La sueur n'a aucune fonction utile dans le corps. | Vrai | Faux |
| 4 Pour les personnes ayant des organes reproducteurs féminins, la puberté débute entre 8 et 13 ans, et entre 10 et 17 ans pour les personnes ayant des organes reproducteurs masculins. | Vrai | Faux |
| 5 Les changements qui se produisent à la puberté surviennent d'ordinaire du jour au lendemain. | Vrai | Faux |
| 6 Tu ne devrais pas prendre de bain, faire de l'exercice ou nager pendant tes règles. | Vrai | Faux |
| 7 Les menstruations surviennent toujours à la même fréquence. | Vrai | Faux |
| 8 Tout le monde sait quand quelqu'un a ses règles. | Vrai | Faux |
| 9 Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs féminins voient leurs seins se développer, leurs règles apparaître pour la première fois ainsi que leurs aisselles et leur pubis se couvrir de poils. | Vrai | Faux |
| 10 Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs masculins voient leurs muscles se développer, leur voix muer, leur pénis et leurs testicules grossir ainsi que des poils apparaître sur leur visage et leur corps. | Vrai | Faux |

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Post-Test

Post-test

Que sais-tu sur la puberté? Encerle la réponse qui te semble la plus appropriée parmi les choix offerts.

- | | | |
|--|-------------|-------------|
| 1 Une poussée de croissance désigne un moment où tu peux grandir soudainement de plusieurs centimètres et constitue un phénomène normal. | Vrai | Faux |
| 2 Faire de l'exercice pendant tes menstruations peut t'aider à soulager les crampes. | Vrai | Faux |
| 3 Pendant la puberté, tu peux vivre des hauts et des bas sur le plan émotif. | Vrai | Faux |
| 4 Il existe deux types de glandes sudoripares, les glandes eccrines et les glandes apocrines. | Vrai | Faux |
| 5 Un régime alimentaire sain et équilibré peut t'aider à te sentir bien. | Vrai | Faux |
| 6 En moyenne, une personne perdra environ deux tasses de sang pendant ses règles. | Vrai | Faux |
| 7 La puberté peut être une période où il est important d'apprendre à prendre les bonnes décisions pour TOI. Certains adolescents résolvent leurs problèmes au moyen du modèle de prise de décision IDÉAL (Identifier, Décrire, Évaluer, Agir, Leçon) | Vrai | Faux |

8 L'œstrogène est :

- | | |
|---|--|
| a. Une glande sudoripare | c. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins |
| b. Une réaction émotive à la puberté | d. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins |

9 La testostérone est :

- | | |
|---|--|
| a. Une glande sudoripare | c. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins |
| b. Une réaction émotive à la puberté | d. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins |

10 Le sperme est produit dans :

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| a. La glande pituitaire | c. Le scrotum |
| b. Le pénis | d. Les testicules |

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

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

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?

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

Changer et grandir de Always

Repérer les ruses publicitaires

Nom : _____

Date : _____

INSTRUCTIONS

Les publicités, vidéos et publications en ligne sont souvent modifiées ou créées pour attirer l'attention, vendre quelque chose ou influencer ce que nous pensons. Cette activité vous aide à apprendre à repérer les ruses utilisés par ces publicités, vidéos et publications en ligne afin que vous puissiez faire des choix intelligents en ligne.

Étape 1 : Regardez de près

Votre professeur vous montrera une image, une vidéo ou une publication sur les médias sociaux.

Répondez à ces questions :

- Qu'est-ce que je remarque en premier? _____

- Comment est-ce que je me sens par rapport à ces images? _____

- Qu'est-ce que je crois que ces images essaient de me faire faire ou de me faire croire? _____

Étape 2 : Repérer les ruses publicitaires

Vérifiez toutes les ruses qui pourraient être utilisées :

- Filtres ou édition (la peau a une apparence extra lisse, les couleurs sont très vives)
- Images ou vidéos d'IA (apparence réelle, mais peut être faite par ordinateur)
- Influenceur IA (une personne qui pourrait ne pas être réelle)
- Hypertrucage (une personne qui dit ou fait quelque chose qu'elle n'a pas vraiment fait)
- Informations fausses ou trompeuses (aucune source, grandes promesses, émotions fortes)
- Ruses avant et après (l'éclairage, les angles ou les postures changent le résultat)
- Publicité cachée (qui ressemble à une publication ordinaire, mais qui vend quelque chose)

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



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

Changer et grandir de Always

Étape 3 : Pensée critique

Répondez à au moins deux questions ci-dessous :

• Qui a fait cela et pourquoi? _____

• Est-ce que cela essaie de vendre quelque chose ou d'attirer l'attention? _____

• Est-ce que cela pourrait être modifié ou créé par un ordinateur? _____

• Quels renseignements pourraient être manquants? _____

• Comment le voir encore et encore pourrait affecter quelqu'un? _____

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



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

Changer et grandir de Always

Étape 4 : Décider :

Encerclez une des réponses : Probablement modifié | Pas sûr / Besoin de vérification

Expliquez votre réflexion : _____

Étape 5 : Réflexion

Terminez cette phrase :

Une ruse auquel je vais faire attention en ligne est _____

parce que _____

Rappel : Tout ce qui est en ligne n'est pas toujours réel ou sain. Si quelque chose vous dérange, vous met mal à l'aise ou semble trompeur, parlez-en à un adulte de confiance. Soyez un penseur actif et non un regardeur passif.

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



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