

Le thème de cet atelier est les changements à la puberté en lien avec la sexualité. Cette rencontre se divise en trois activités, soit une en lien avec les changements physiques, une autre par rapport aux changements psychologiques, et la dernière relative à l'éveil du désir sexuel lors de cette période de croissance. Puisque la puberté débute entre 8 et 13 ans, l'information transmise dans cet atelier est extrêmement pertinente pour ce groupe d'élèves de secondaire un. En effet, les changements physiques créent une instabilité chez ces adolescents, qui vivent une grande période de stress lors de cette phase entre le monde de l'enfance et le monde des adultes (Jeunesse, J'écoute, 2014). Les changements corporels, émotifs et sexuels doivent être connus par ce groupe d'âge, car cette période instable de la vie peut être difficile, surtout s'ils ne sont pas informés au sujet de ces transformations.

Thème : Les changements pubertaires liés à la sexualité

Durée de l'atelier : 75 minutes

Les objectifs

Objectif général : Améliorer la compréhension des participants quant aux changements pubertaires en lien avec leur sexualité

Objectifs spécifiques :

1. Définir le concept de puberté
2. Identifier les changements physiques engendrés par la puberté
3. Partager une histoire vécue ou inventée en lien avec les bouleversements émotionnels qui se produisent lors de la puberté
4. Reconnaître les trois composantes du désir sexuel
5. Évaluer l'importance personnelle de certaines affirmations en lien avec le désir sexuel

Contenu

1. La définition de la puberté (Jeunesse, J'écoute, 2014)

- La puberté est l'étape où le corps d'enfant se développe afin de devenir un corps adulte.
- Elle arrive plus tôt chez la fille que chez le garçon, mais est entre 8 et 13 ans, et dure de 2 à 4 ans.

2. Les changements physiques engendrés par la puberté (Jeunesse, J'écoute, 2014)

2.1 Les changements physiques féminins

- Les seins
- Les menstruations

2.2 Les changements physiques masculins

- La voix
- La première éjaculation

2.3 Les changements physiques chez les deux sexes

- La poussée de croissance
- Les hormones
- Les poils
- La transpiration
- Les boutons
- Les parties génitales

3. Les bouleversements émotionnels qui se produisent lors de la puberté (Agence de la santé publique du Canada, 2012)

- 2.1 Les changements d'humeur
- 2.2 La prise de décision
- 2.3 L'influence des amis
- 2.4 Conscience accrue d'eux-mêmes
- 2.5 Le désir d'indépendance
- 2.6 La construction de son identité
- 2.7 Le futur/ton avenir

4. Les composantes du désir sexuel (masexualité.ca, 2012)

- 3.1 La pulsion
- 3.2 Les croyances/les valeurs
- 3.3 La motivation

Déroulement

- 1-Intro
- 2-Discussion sur la définition de la puberté
- 3-Tempête d'idée plus discussion sur changements physique
- 4- Jeux de rôles relatifs à des problèmes liés aux changements psychologiques
- 5- Exposé informel sur les trois composantes du désir sexuel
- 6-Continuum personnel sur les différentes composantes du désir sexuel

1. Introduction

L'intervenante débute la rencontre en disant le bonjour aux participants et aux participantes, en plus de se présenter à ces derniers. Elle enchaîne en révélant le thème de la rencontre, qui est les changements qui arrivent à la puberté. Ensuite, elle explique l'objectif de la rencontre, soit d'améliorer leur compréhension des changements liés à leur sexualité et qui sont vécus à la puberté, en plus de survoler les différentes activités prévues lors de cette rencontre d'une heure et le quart. Finalement, elle énonce les consignes, qui sont la participation active, de respecter les autres et d'utiliser les mots et les termes adéquats lorsqu'ils prennent parole.

Durée : 2 minutes

2. Discussion sur la définition de la puberté

Afin de débiter la rencontre sur un concept clair et bien défini, l'intervenante demande aux participants et aux participantes leur définition de la puberté afin d'avoir une définition unique et générale. L'intervenante commente ou rectifie les réponses, afin de définir la puberté comme étant une étape où le corps de l'enfant se développe afin de devenir un corps d'adulte. Aussi, si cela n'a pas été dit, elle devra ajouter que la puberté arrive habituellement plus tôt chez la fille que chez le garçon, mais est entre 8 et 13 ans, et dure de 2 à 4 ans (Jeunesse, J'écoute).

Durée : 3 minutes

Objectif spécifique : 1

3-Tempête d'idées/discussion sur les changements pubertaires

L'intervenante explique que le sujet de la première activité se rapporte aux changements physiques qui surviennent au cours de la puberté. Elle explique que les participants et les participantes devront identifier, en levant la main, un changement physique qui arrive lors de la puberté, et si celui-ci est exact, devront l'écrire sur un morceau de papier avec une couleur spécifique si c'est un changement féminin, masculin ou les deux, et ensuite aller le coller à l'endroit représentant ce changement sur l'image/squelette représentant un corps humain. Ensuite, lorsque le participant aura collé le mot relatif au changement, l'intervenante posera des questions relativement au contenu se rapportant au mot, à l'aide de la fiche support 1.1 où il y a les informations nécessaires, en plus d'un tableau catégorisant les changements physiques selon le sexe. L'intervenante s'assurera que tous les éléments de réponse ont été dits par les élèves, et si ce n'est pas le cas, alors elle ajoutera l'information nécessaire.

Durée : 20 minutes

Objectif spécifique : 2

Contenu : 2

Matériel nécessaire : La fiche support 1.1, des morceaux de papier, trois crayons de couleurs différentes et un squelette/image de corps humain.

3- Jeux de rôles sur les bouleversements émotionnels lors de la puberté

L'intervenant explique que, pour la seconde activité qui se déroulera en équipe de 3-4 personnes, elle distribuera un mot à chaque équipe, qui définit un changement psychologique de la puberté. Pendant deux minutes, elle énumérera les changements, en ajoutant une brève description de ceux-ci selon la fiche support 1.2. Elle explique que les équipes devront jouer devant la classe une histoire ou un évènement vécu relatif à un mot. Elle donnera 10 minutes aux élèves pour monter leur scénario, et l'intervenante, à l'aide de la fiche support 1.2, passera aider chaque équipe pour la création des scénarios.

Les équipes passeront à tour de rôle, et après chaque jeu de rôle, l'intervenante invitera les participants à exprimer leurs sentiments suite aux présentations, et ajoutera l'information sur les bouleversements émotionnels, avec les informations comprises dans la fiche support 1.2.

Durée : 30 minutes

Objectif spécifique : 3

Contenu : 3

Matériel nécessaire : La fiche support 1.2, des morceaux de papier avec les mots représentant les changements psychologiques sur la fiche support 1.2.

4- Exposé informel sur les trois composantes du désir sexuel

L'intervenante explique que la prochaine activité portera sur l'éveil du désir sexuel à l'adolescence. Elle explique, à l'aide de la fiche support 1.3, qu'il y a trois composantes du désir sexuel : la pulsion, les croyances/les valeurs, et la motivation. Elle demande aux élèves s'ils ont des idées de ce que veulent dire chacune des composantes et ajoutent les informations qu'ils n'auront pas dites, toujours à l'aide de la fiche support 1.3.

Durée : 5 minutes

Objectif spécifique : 4

Contenu : 4

Matériel nécessaire : La fiche support 1.3

6-Continuum relatif aux composantes du désir sexuel

L'intervenante explique que la prochaine activité sera individuelle et portera également sur le désir sexuel, mais sera à un niveau plus personnel cette fois-ci. Elle explique qu'elle va distribuer une feuille où il faut évaluer l'importance de chaque affirmation. Il faut simplement marquer une ligne, qui elle représente une échelle allant du moins important au plus important pour soi. Le concept est de déterminer les énoncés représentant le plus vos convictions dans celles écrites. Elle explique aux participants qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, qu'il s'agit de déterminer ce qui est important pour soi en lien avec la sexualité. Suite à l'explication, s'il y a pas

de question elle distribue les feuilles (fiche support 1.4) et donne 5 minutes pour évaluer les affirmations, et qu'ensuite nous y reviendrons en grand groupe.

Une fois que les 5 minutes ont été écoulées, l'intervenante reprend chacune des affirmations avec le groupe. Elle rappelle qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, que cela est basé sur l'opinion personnelle de chacun. Elle lit à voix haute les énoncés et demande aux participants de partager leurs réponses et leur cheminement. L'intervenante reformule les interventions si cela est nécessaire, et fait des liens avec le contenu 3 qui a été vu précédemment lors de l'exposé informel.

Durée : 15 minutes

Objectif spécifique : 3

Contenu : 3

Matériel nécessaire : Fiches support 1.4 en quantité suffisante pour tous les élèves, la fiche support 1.3, des crayons pour tous les participants.

7- Synthèse

L'intervenante demande aux participants de lui résumer ce qu'ils et qu'elles ont vu pendant cette rencontre ainsi que ce qu'ils et qu'elles ont appris, ou bien pris conscience. Si les participants et les participantes n'ont pas mentionnés les points importants de la rencontre elle les résume, soit que la puberté se vit différemment pour chaque personne, et n'arrive pas à la même vitesse pour tous. Que lors de la tempête d'idées nous avons vu tous les changements physiques et que ceux-ci étaient majoritairement chez les deux sexes, que des bouleversements émotionnels pouvaient survenir et que l'important est de savoir demander de l'aide et de se confier. Aussi, que l'éveil du désir sexuel est une étape cruciale dans son développement et que l'affirmation de ses valeurs et le respect des valeurs d'autrui sont primordiaux. Elle ajoute certains éléments aux interventions, ou reformule si cela est nécessaire.

Durée : 3 minutes

8- Conclusion

L'intervenante remercie les participants et les participantes pour leur participation active et le respect dont ils et elles ont fait preuve durant la rencontre. Elle leur souhaite une belle journée et les invite à venir la voir à la fin de la classe pour des questions ou des commentaires.

Durée : 2 minutes

Rencontre 1

Fiches support 1.1 : pour l'intervenante

Activité 1; la tempête d'idées sur les changements physiques de la puberté¹

Les changements physiques catégorisés par le sexe		
<i>Changements chez les deux sexes</i>	<i>Changements féminins</i>	<i>Changement masculins</i>
La poussée de croissance Les hormones Les poils Les boutons Les parties génitales La transpiration	Les seins Les menstruations	La voix La première éjaculation

- ✓ 1.1 **La poussée de croissance** : Elle se fait plus tard chez les garçons que chez les filles. Chez les filles il y a également l'arrondissement de la taille et l'élargissement du bassin, alors que pour le garçon il y a le développement des muscles et du torse.
- ✓ 1.2 **Les hormones** : Garçons : L'hormone responsable de la puberté chez le garçon est la testostérone, qui est sécrétée par les testicules
 Filles : Les hormones féminines sont l'œstrogène et la progestérone.
- ✓ 1.3 **Les seins** : Ils se développent, il est normal ils ne soient pas de la même taille durant le processus
- ✓ 1.4 **La voix** : Pour les garçons, la testostérone permet le développement du larynx, ce qui fait que la voix commence à muer, à devenir plus grave
- ✓ 1.5 **Les poils** : Sous les aisselles, le torse (plus pour les garçons) et sur le pubis
- ✓ 1.6 **La transpiration** : Les glandes sudoripares se développent et produisent des odeurs, l'odeur corporelle
- ✓ 1.7 **Les boutons** : Avec les hormones, les glandes sébacées grossissent et produisent du sébum, ce qui cause les boutons. Une alimentation saine aide à prévenir les boutons.

- ✓ 1.8 **Les parties génitales** : Garçon : les testicules et le pénis se développent (il est normal que les testicules n'aient pas la même taille)
Filles : Se développent et permettent la grossesse, si désirée
- ✓ 1.9 **Les menstruations** : Habituellement entre 10 et 14 ans, les premières menstruations, apparues à cause des hormones féminines, sont le signe que la personne peut porter un enfant (importance d'une contraception adéquate). Après cette première fois, les autres seront peut-être irrégulières, mais quelque temps plus tard, la personne aura ses menstruations une semaine (5-7 jours environ) par mois.
- ✓ 1.10 **La première éjaculation** : Sécrétion de sperme, qui contient des spermatozoïdes. Elle peut survenir la nuit, c'est une éjaculation nocturne

¹ Jeunesse, J'écoute. 2014. *Santé physique. La puberté- filles/gars*. En ligne. <<http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Physical-Health/Girls-Puberty.aspx>> Consulté le 27 septembre 2014.

Rencontre 1

Fiche support 1.2 : Pour l'intervenante

Activité 2; Les jeux de rôle sur les bouleversements émotionnels de la puberté²Les changements d'humeur

Il y a une grande fluctuation des taux hormonaux, ce qui peut affecter l'humeur, en plus des changements physiologiques qui changent la perception de soi. Aussi, le grand stress lors de cette période de lourds changements peut également entraîner des changements d'humeur imprévus. Tout cela demande de la compréhension de la part de l'entourage, en plus d'une bonne écoute.

Idées de scénario :

Conflit entre ami(e)s, dans la famille

Crise d'angoisse/peine, ensuite aide des pairs

La prise de décision

L'adolescence est la période où le jeune doit prendre plusieurs décisions difficiles, en plus d'être dans une phase de questionnement par rapport à son physique, ses valeurs et ses croyances.

Idées de scénarios :

La première relation sexuelle avec son copain

Le choix de prendre ou non de la drogue

Choisir certaines activités selon ses envies

L'influence des amis

L'influence des amis lors de l'adolescence est un grand enjeu dans l'adolescence. L'habillement, l'attitude, le comportement, le langage et bien plus sont souvent déterminés par les groupes d'amis. Lorsqu'il y a une différence entre ces derniers et les règles parentales, cela peut produire certaines disputes.

Idées de scénarios :

Habillement osé, même si non désiré

Intimidation sur l'orientation sexuelle

Langage vulgaire

Préoccupé(e) grandement par son image

Les adolescents sont souvent gênés par leurs changements corporels, comme leurs seins, la répartition des graisses, les boutons, etc. Un adolescent réalisant tous ces changements sera porté à cacher son corps.

Idées de scénario :

Habillement ample pour ne pas montrer son corps

Sortir avec une personne plus petite que soi

Ne veux pas se faire toucher par son/sa copine

Le désir d'indépendance

Au début de l'adolescence survient un conflit intérieur entre l'ancien statut d'enfant dépendant de ses parents et le désir d'être un adolescent indépendant. Malgré ses changements corporels qui l'amènent vers un corps d'adulte, il n'est peut-être pas prêt émotionnellement pour arriver à ce stade.

Idées de scénario :

Discours incohérent avec ses parents sur l'indépendance que le jeune désire

L'intimité dans la maison

Conflit concernant les règles de la maison

La construction de son identité

Les adolescents développent leur identité, se demandent qui sont-ils? Ils deviennent plus indépendants et développent des relations extrafamiliales, soit des relations amicales et amoureuses.

Idées de scénario :

3 personnes à 3 différents stades : L'enfance, l'adolescence et le monde adulte

Se développer dans une passion

Développer ses propres valeurs et croyances

Le futur/ton avenir

Au début de l'adolescence, le jeune n'a pas idée sur son futur. Il est en plein développement d'identité, et peut également être en conflit avec ses parents concernant ce qu'il veut faire plus tard.

Idée de scénario : Conflit entre ce que le jeune veut devenir et ce que veulent ses parents

² Agence de la santé publique du Canada. 2012. «Parle-moi» - Programme d'éducation sexuelle pour les parents. *La puberté et les changements à l'adolescence*. En ligne. <<http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/puberty-fra.php>> Consulté le 29 septembre 2014.

Rencontre1

Fiche support 1.3 : Pour l'intervenante

Exposé informel sur les composantes du désir sexuel³

1.1 La pulsion

- ❖ Est la composante biologique du désir, reformuler pour que tous comprennent
- ❖ Est le résultat de mécanismes hormonaux, les hormones endocriniennes sont sécrétées pour développer les changements physiques et affectent le comportement également.

Se manifeste par :

- Pensées
- Sensations
- Fantasmes sexuels
- Rêves sexuels
- Attraction sexuelle pour une autre personne
- Recherche d'activité sexuelle personnelle ou avec un/une partenaire
- Sensibilité génitale, excitation génitale

1.2 Les croyances/les valeurs

- ❖ Les attentes en ce qui a trait au comportement des autres
- ❖ Les croyances/valeurs personnelles
- ❖ Les valeurs familiales
- ❖ L'éducation concernant la sexualité

1.3 La motivation

- ❖ Psychologique
- ❖ Interpersonnelle
- ❖ La volonté de participer à des activités sexuelles
- ❖ Composante ayant le plus d'impact sur le désir sexuel

³ Masexualité.ca. 2012. *Professionnels de la santé. Le désir sexuel et le cycle de la réponse sexuelle*. En ligne.

<<http://www.masexualite.ca/professionnels-de-la-sante/la-sexualite-chez-les-femmes-dage-mur-et-leurs-partenaires/le-desir-sexuel-et-le-cycle-de-la-reponse-sexuelle>> Consulté le 27 septembre 2014.

Rencontre 1

Fiche support 1.4 : pour les participants, participantes

Consignes : Faire une marque sur la ligne où se trouve l'importance que vous accordez à chacune des affirmations

1. Comprendre l'évolution et les changements de mon corps

- _____ → + important

2. Accepter que j'aie des idées sexuelles

- _____ → + important

3. Adhérer aux valeurs de ma famille en lien avec la sexualité

- _____ → + important

4. Le respect de mes propres valeurs en ce qui concerne ma sexualité

- _____ → + important

5. Me faire désirer par les autres

- _____ → + important

6. Bien connaître mes désirs et mes préférences sexuelles

- _____ → + important

7. M'éduquer par rapport à la sexualité et aux comportements sexuels sécuritaires

- _____ → + important

8. Accepter de participer à un rapport sexuel seulement si je le veux

- _____ → + important

9. Imposer mes limites lors d'une relation sexuelle

- _____ → + important

10. Aller chercher les outils adéquats en matière de sexualité

- _____ → + important

Bibliographie

Agence de la santé publique du Canada. 2012. «*Parle-moi*» - *Programme d'éducation sexuelle pour les parents. La puberté et les changements à l'adolescence*. En ligne. <<http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/puberty-fra.php>> Consulté le 29 septembre 2014.

Jeunesse, J'écoute. 2014. *Santé physique. La puberté- filles/gars*. En ligne. <<http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Physical-Health/Girls-Puberty.aspx>> Consulté le 27 septembre 2014.

Ma sexualité.ca. 2012. *Professionnels de la santé. Le désir sexuel et le cycle de la réponse sexuelle*. En ligne. <<http://www.masexualite.ca/professionnels-de-la-sante/la-sexualite-chez-les-femmes-dage-mur-et-leurs-partenaires/le-desir-sexuel-et-le-cycle-de-la-reponse-sexuelle>> Consulté le 27 septembre 2014.

Image de la page couverture tirée du site :

Fondation œuvre de la croix Saint-Simon. Actualités. Accompagner un adolescent en deuil : quelques repères pour mieux comprendre. En ligne. < <http://www.soin-palliatif.org/actualites/accompagner-adolescent-deuil>>. Consulté le 5 janvier 2015.

Image de la page couverture du programme tirée du site :

Forum Métaphysique. Les brights. Athéisme. En ligne. < <http://www.forum-metaphysique.com/t7032p20-la-pensee-de-dieu>>. Consulté le 5 janvier 2015.