

grandir

**Une série vidéo pour l'éducation
à la sexualité des 9-12 ans**

Guide pédagogique

Une production de l'Office national du film du Canada

Ce guide accompagne les trois films de la série GRANDIR.

Coordination : Nicole Côté

Conception et rédaction : Nathalie Brinck, sexologue

Textes complémentaires : Michèle Matteau

Révision des textes : Jacqueline Généreux, Jean Paré

Illustrations : Guylaine Bérubé

Adaptation française de *Growing Up Series – Teacher's Guide*

L'Office national du film du Canada autorise les organismes à caractère éducatif à reproduire le contenu de ce guide pédagogique. Il serait préférable de mentionner la source.

Le masculin et le féminin ont été employés chaque fois que le permettait la phrase. L'exclusion de la forme féminine a été faite occasionnellement dans le but de faciliter la lecture du document et ne doit pas être interprétée comme une décision discriminatoire envers les femmes.

Publié par

**les Réseaux du Québec du Programme français
de l'Office national du film du Canada**

Case postale 6100, Succursale « A »

Montréal (Québec) H3C 3H5

ISBN 0-7722-0377-6

1^{er} trimestre 1992

© 1992 Office national du film du Canada

Imprimé au Canada

grandir

TABLE DES MATIÈRES

La série Grandir	5
Message à l'enseignant et à l'enseignante	6
Quelques conseils pratiques	8
Moi, je viens d'où ?	9
(4e et 5e année)	
Objectifs	
Suggestions pour la présentation du film	
Questions à débattre	
Activités d'apprentissage suggérées	
Mon nouveau moi	11
(5e et 6e année)	
Objectifs	
Suggestions pour la présentation du film	
Questions à débattre	
Activités d'apprentissage suggérées	
Renseignements complémentaires	
Le cœur qui bat	16
(5e et 6e année)	
Objectifs	
Suggestions pour la présentation du film	
Questions à débattre	
Activités d'apprentissage suggérées	
Renseignements complémentaires	
Activités d'apprentissage	20
Corrigé des activités	36
Glossaire	40
Ouvrages recommandés	46

LA SÉRIE GRANDIR

GRANDIR comprend trois films dans lesquels deux animateurs, Sylvie Provost et Gregory Charles, guident un groupe d'élèves de 4e, 5e et 6e année à travers un éventail de sujets touchant la sexualité humaine.

Moi, je viens d'où ?

L'attirance sexuelle, les rapports sexuels, la fécondation, le développement de l'embryon et du fœtus, l'accouchement.

Mon nouveau moi

Les aspects anatomiques et physiologiques de la puberté : croissance sexuelle, menstruation et éjaculation.

Les changements psychologiques qui marquent cette période et se prolongent lors de l'adolescence : vécu de sensations nouvelles, fragilité émotionnelle, plus grand besoin d'autonomie et d'affirmation de soi.

La responsabilité associée aux nouvelles capacités qu'entraîne la puberté.

Le cœur qui bat

La reconnaissance de sa singularité, les normes sociales, l'influence du groupe de pairs dans le processus de prise de décision et l'éveil à la sexualité.

Réalisation : Sylvie Groulx

Animation : Jill Haras

Production : Nicole Côté, Jacques Vallée

Une production et une distribution de l'Office national du film du Canada

MESSAGE À L'ENSEIGNANT ET À L'ENSEIGNANTE

La série **GRANDIR** a été conçue pour établir un climat favorisant le dialogue entre les jeunes et les adultes qui trouvent souvent difficile d'aborder le sujet de la sexualité. L'utilisation des trois films de la série vous permettra de tirer le maximum de profit du temps prévu en classe pour l'éducation à la sexualité.

Les principaux objectifs de **GRANDIR** visent à développer chez les jeunes une perception positive de la sexualité, à les aider à assumer harmonieusement les changements physiques et psychologiques de la puberté et à parler des manifestations de l'éveil à la sexualité.

Les thèmes des films ont été inspirés des questions de quelques groupes d'élèves du deuxième cycle du primaire et respectent le développement psychosexuel ainsi que les intérêts des jeunes de 9 à 12 ans.

Il est essentiel de visionner les films avant de les présenter aux élèves.

Avant le visionnement

Procédez à des séances de **remue-méninges** ou à l'activité de la **boîte à questions anonymes** afin de capter l'intérêt des élèves et de vérifier leurs connaissances. La boîte à questions anonymes vous permettra de préparer et d'orienter les périodes d'animation de groupe avant et après les projections.

- Discutez d'abord de ce qu'est la sexualité proprement dite, puis informez les élèves des thèmes sexuels que vous comptez aborder avec eux au cours des semaines à venir.
- Invitez-les à écrire une ou plusieurs questions pour lesquelles ils aimeraient obtenir une réponse en classe. Spécifiez-leur que toutes les questions valent la peine d'être posées.
- Récupérez les questions, regroupez-les par thèmes de travail et utilisez-les pour établir une mise en situation avant la présentation des films.
- Indiquez aux élèves qu'ils auront la possibilité de déposer des questions dans la boîte tout au long de l'année scolaire et que vous y répondrez progressivement. On peut choisir d'y répondre à fréquence variable, surtout si les questions ne touchent pas des sujets qui sont formellement discutés en classe.

La compréhension de certains concepts comme **l'intimité sexuelle, le phénomène de la naissance et la puberté** sera facilitée si les élèves connaissent bien les organes génitaux féminins et masculins.

- Effectuez en grand groupe les activités 1 et 2 portant sur les organes génitaux féminins et masculins (pages 21 et 22). Le glossaire (page 39) vous permettra de donner des précisions sur chacun des organes. Cet exercice peut aussi être repris, après la présentation, afin d'évaluer l'acquisition des connaissances des élèves.

Visionnement

Présentez les films en y intercalant des périodes de discussion. Elles peuvent se tenir à l'échelle de la classe, ou par petits groupes, l'important étant de permettre aux jeunes de s'exprimer.

Utilisez les films comme support à l'animation en classe, combinés aux exercices du présent guide ou à un matériel de suivi différent. Nous vous suggérons de respecter cet ordre de présentation :

Moi, je viens d'où ?

en 4e et 5e année

Mon nouveau moi

en 5e et 6e année

Le cœur qui bat

en 5e et 6e année

Ce guide contient des **activités d'apprentissage** permettant d'approfondir les thématiques de chacun des films et favorisant l'intégration des connaissances. Certaines se prêtent très bien à des fins d'évaluation formative. Elles peuvent être reproduites et distribuées aux élèves.

GRANDIR projette une image positive, non alarmiste de la sexualité et reflète des valeurs universelles telles que l'amour, le sens du partage et de l'engagement dans le couple, la communication, la famille, le plaisir, la recherche et l'acceptation de soi, le respect de soi et des autres, le sens de la responsabilité dans l'agir sexuel et l'autonomie. Les questions liées aux maladies transmissibles sexuellement, et particulièrement au SIDA, ne sont pas traitées dans les films. Le guide fournit toutefois des renseignements de base sur ces sujets.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Favorisez une bonne communication verbale

Utilisez un langage précis et facile à comprendre. Définissez les nouveaux termes et donnez une information concrète.

Créez une atmosphère qui permettra aux jeunes de se sentir à l'aise de poser des questions, de parler de leurs expériences et de leurs sentiments personnels. Encouragez-les à s'exprimer dans leurs propres mots. Acceptez le langage populaire tout en favorisant l'utilisation des termes appropriés. Soyez réceptif ou réceptive à l'expression de tout genre de sentiment.

Vérifiez votre interprétation des messages verbaux en résumant ou en reflétant les propos et les sentiments des élèves.

Lors d'une intervention, apportez des corrections ou des nuances sur des sujets de discussion avec les élèves mais commencez d'abord par les points avec lesquels vous êtes en accord. Privilégiez les interventions brèves car les sujets chargés émotionnellement peuvent diminuer la capacité d'écoute des élèves et l'acquisition des connaissances.

Faites preuve d'humour lorsque la situation s'y prête. Ne craignez pas le rire des élèves ou les blagues parfois grivoises de certains.

Favorisez une bonne communication non verbale

Il convient de prêter attention aux messages non verbaux des élèves : attitudes et postures corporelles, hésitations, rires nerveux, agitation, rougissement, complicité entre élèves, mimiques et expressions faciales, etc. Décodez les messages et interprétez les indices. Vérifiez votre interprétation des messages non verbaux en résumant ou en reflétant les sentiments perçus.

Suscitez l'intérêt des parents

Incitez les élèves à discuter de sexualité à la maison et à compléter une activité d'apprentissage avec leurs parents.

Tout savoir ?

Même les experts ne savent pas toujours quoi répondre. Il est tout à fait légitime de ne pas avoir la réponse à une question en particulier. Si le cas se présente, promettez de faire une recherche ou proposez à l'élève un ouvrage approprié (voir page 43).

Abus sexuel

Un jeune peut saisir l'occasion pour divulguer des renseignements concernant un ou des abus sexuels. Il est extrêmement important d'y accorder votre attention et de diriger le jeune vers des services spécialisés.

MOI, JE VIENS D'OÙ ?
(24 min 35 s)

L'attirance sexuelle, les rapports sexuels, la fécondation,
le développement de l'embryon et du fœtus, l'accouchement.

Objectif général

Répondre aux questions sur le phénomène de la naissance (la relation sexuelle, la fécondation, la grossesse, l'accouchement, etc.).

Objectifs spécifiques

L'élève devrait pouvoir :

- comprendre pourquoi et comment les hommes et les femmes ont des rapports sexuels ;
- expliquer le processus de la conception d'un enfant ;
- décrire le développement du fœtus ;
- discuter du déroulement de l'accouchement ;
- exprimer ses sentiments et ses préoccupations au sujet de la sexualité.

Suggestions pour la présentation du film

Étant donné la densité du contenu du film, répartissez le visionnement sur plusieurs périodes.

Avant le visionnement :

Demandez aux élèves ce que veut dire « faire l'amour » ou « avoir une relation sexuelle ». Si vous avez procédé à l'activité de la boîte à questions, faites la lecture des questions des élèves qui traitent des sujets abordés dans le film.

Pendant le visionnement :

Observez les réactions des élèves et notez les passages qui semblent susciter de l'intérêt ou provoquer de l'incompréhension afin de nourrir la discussion qui va suivre.

Après le visionnement :

Demandez aux élèves d'exprimer verbalement ou par écrit les sentiments vécus lors du visionnement. Se sont-ils identifiés aux jeunes qui participent au film ? Vérifiez s'ils ont trouvé réponses à leurs propres questions et s'ils en ont d'autres.

Questions à débattre

1. Pourquoi les gens ont-ils des rapports sexuels ?
2. Comment s'est passée ta naissance ou celle d'un frère ou d'une sœur ?
3. Dans le film, Francis dit qu'il lui arrive de se sentir gêné de parler de sexualité avec ses parents ou que certains mots le fatiguent. Est-ce qu'il y a des mots avec lesquels tu ne te sens pas à l'aise ?
4. Comment te sens-tu lorsqu'on parle de sexualité ? Qu'est-ce que ça te fait ? Avec qui te sens-tu à l'aise d'en parler ?

Activités d'apprentissage suggérées

Activité 3 - Vrai ou faux (4e année)

Activité 4 - Remplir les espaces (5e année)

MON NOUVEAU MOI

(26 min 41 s)

Les aspects anatomiques et physiologiques de la puberté :
croissance sexuelle, menstruation et éjaculation.

Les changements psychologiques qui marquent cette période
et se prolongent lors de l'adolescence :
vécu de sensations nouvelles, fragilité émotionnelle, plus grand besoin d'autonomie et
d'affirmation de soi.

La responsabilité associée aux nouvelles capacités qu'entraîne la puberté.

Objectifs généraux

Situer le phénomène pubertaire dans le développement global de l'individu, comme étant une étape de la vie.

Favoriser le développement d'une perception positive des changements physiques et psychologiques qui surviennent à la puberté.

Répondre aux questions des élèves sur la puberté et sur les phénomènes qui l'accompagnent.

Objectifs spécifiques

L'élève devrait pouvoir :

- décrire les changements anatomiques, physiologiques et psychologiques qui accompagnent la puberté ;
- constater que les changements psychologiques et physiques ne se produisent pas au même moment et au même rythme chez chacun ;
- discuter de ses craintes et de ses joies face aux transformations physiques et psychologiques qui surviennent à la puberté ;
- identifier ce qui lui donne la capacité de se reproduire ;
- exprimer ce qu'il ressent face aux nouvelles capacités qu'entraîne la puberté (procréer, éprouver des sensations et des sentiments nouveaux).

Suggestions pour la présentation du film

Présentez le film en effectuant des pauses au besoin.

Avant le visionnement :

Demandez aux élèves ce qu'ils savent de la puberté et des changements qui y sont associés. Si vous avez effectué l'activité de la boîte à questions, faites la lecture des questions qui traitent des sujets abordés dans le film.

Pendant le visionnement :

Observez les réactions des élèves et notez les passages qui semblent susciter de l'intérêt ou provoquer de l'incompréhension afin de nourrir la discussion qui va suivre.

Après le visionnement :

Demandez aux élèves d'exprimer verbalement ou par écrit les sentiments vécus lors du visionnement. Se sont-ils identifiés aux jeunes qui participent au film ? Vérifiez s'ils ont trouvé réponses à leurs propres questions et s'ils en ont d'autres.

Questions à débattre

1. Que penses-tu de la puberté ?
2. À quel âge se produit la puberté ?
3. Quels changements de la puberté as-tu le plus hâte de vivre ?
4. Ressens-tu certaines craintes face aux changements qui se préparent ?
5. Quels changements psychologiques se produisent pendant la puberté ?
6. T'arrive-t-il de vivre des situations embarrassantes à cause des changements physiques de la puberté ?
7. Les menstruations empêchent-elles les filles de faire certaines activités ?
8. Dans quelles situations une érection et une éjaculation surviennent-elles ?
9. Qu'est-ce qui provoque la lubrification du vagin ?
10. Avec qui te sens-tu à l'aise de parler des phénomènes nouveaux de la puberté ?

Activités d'apprentissage suggérées

Activité 5 – Changements physiques à la puberté (5e année)

Activité 6 – Vrai ou faux (5e et 6e année)

Activité 7 – Jeu-questionnaire sur la puberté (6e année)

Renseignements complémentaires

La menstruation

Chaque mois, un ovule mûr quitte l'ovaire et s'engage dans une des trompes de Fallope pour atteindre l'utérus. Au même moment, la membrane intérieure de l'utérus s'épaissit et se gonfle de sang pour se préparer à une possible grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, cette préparation de la membrane n'est plus nécessaire. Pendant les quelques jours qui suivent, elle s'écoule lentement de l'utérus, passe par le vagin et sort du corps. Ce phénomène s'appelle la menstruation.

La première menstruation est l'événement qui, chez la fille, indique le passage de l'enfance à l'adolescence et lui donne la capacité de procréer. C'est un phénomène naturel tout à fait sain : c'est le signe que le corps grandit et change exactement comme il doit le faire.

Le cycle menstruel

C'est la période qui s'étend du premier jour d'une menstruation au premier jour de la menstruation suivante. Cette période peut durer de 21 à 45 jours.

L'âge où commence la menstruation varie selon les personnes. Certaines filles commencent à être menstruées à 8 ans, tandis que d'autres ne le seront qu'à 18 ans. Généralement, la première menstruation a lieu entre 11 et 15 ans.

La durée d'une menstruation varie également : entre 2 et 8 jours.

La menstruation se produit habituellement une fois par mois, mais au début, il n'est pas exceptionnel d'être menstruée à tous les deux ou trois mois seulement. Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'irrégularité des menstruations : l'inquiétude, la nervosité, une activité sportive intense, etc. Le cycle menstruel tend à se régulariser vers l'âge de 18 ou 20 ans.

La quantité de sang évacuée lors d'une menstruation varie de quelques cuillerées à soupe à presque une tasse. Le sang peut avoir une consistance liquide et claire ou comporter de petits caillots. Au début et à la fin des menstruations, il peut être de couleur brunâtre.

Certains changements physiques et émotionnels peuvent être reliés au cycle menstruel. Juste avant le début et pendant la menstruation, on peut parfois ressentir un manque d'énergie, avoir les émotions à fleur de peau, être tendue ou anxieuse. Il peut arriver aussi que l'on ressente au contraire un surplus d'énergie, un sentiment de bien-être, une plus grande créativité, un plus grand désir sexuel. Cette période peut provoquer, entre autres, des troubles intestinaux, le gonflement et la sensibilité des seins.

Un ovule mûr est libéré par l'ovaire 14 jours avant la menstruation. Ce moment du cycle menstruel s'appelle l'ovulation. L'ovule libéré reste vivant pendant quelques jours et les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à trois jours dans le corps de la femme. Elle peut donc être féconde pendant presque une semaine à chaque cycle menstruel. Comme on ne peut pas être sûre à 100 % de la durée de son cycle, on ne peut jamais prévoir quand exactement aura lieu l'ovulation.

Si une femme et un homme ont des relations sexuelles non protégées un peu avant, durant ou immédiatement après l'ovulation, un spermatozoïde pourra féconder l'ovule libéré et la femme pourra alors devenir enceinte.

L'érection

Le pénis est fait de tissus spongieux dans lesquels s'entrecroisent d'importants vaisseaux sanguins. Parfois, l'afflux de sang dans ces vaisseaux entraîne leur dilatation et le durcissement des tissus mous. Des valves spéciales situées dans les vaisseaux obligent le sang à demeurer dans le pénis pendant un certain temps et le pénis grossit et se raidit. C'est l'érection.

Un homme a des érections à toutes les époques de sa vie. Le fait de toucher le pénis, d'imaginer des scènes érotiques, d'être en compagnie d'une personne qui lui plaît peut provoquer une érection. Par ailleurs, elles peuvent survenir sans raison, même si le pénis et le scrotum n'ont pas été touchés. Ces érections spontanées et la fréquence des érections à la puberté peuvent provoquer la gêne et l'inquiétude chez le garçon. Il doit savoir que ce phénomène est naturel et signifie que ses organes sexuels réagissent normalement.

L'éjaculation

Associée à un plaisir intense, l'éjaculation est une expérience où l'imaginaire érotique joue un rôle important et où le jeune vit des sensations nouvelles. Plusieurs garçons connaissent leur première éjaculation lors de la masturbation ou durant le sommeil. Ce phénomène est tout à fait naturel.

Les hommes éjaculent à la suite d'une excitation sexuelle. La quantité de sperme éjaculé est d'environ 15 ml à 30 ml, soit quelques cuillerées à thé. Après l'éjaculation, le pénis retrouve son état habituel. L'homme éjacule et urine par le même orifice, mais il lui est impossible de faire les deux en même temps. Il n'y a donc aucun risque que l'urine se mêle au sperme au moment de l'éjaculation.

La capacité d'éjaculer est le signe physiologique du passage de l'enfance à l'adolescence, il signifie que le garçon peut maintenant procréer.

L'éjaculation spontanée

L'éjaculation spontanée se produit habituellement pendant le sommeil. Causée par une accumulation de spermatozoïdes dans l'organisme, elle est souvent provoquée par des rêves érotiques et accompagnée d'un faible orgasme. C'est le moyen qu'utilise le système reproducteur pour libérer les spermatozoïdes, de sorte qu'il puisse en produire de nouveaux.

La masturbation

La masturbation est une forme d'expression naturelle de la sexualité qui débute pour plusieurs avant la puberté et entraîne une jouissance érotique. Elle devient cependant plus fréquente à la puberté. Pour l'enfant, elle peut devenir une source d'inquiétude, de honte et de culpabilité s'il la croit anormale. L'enfant doit savoir que presque tout le monde se masturbe à un moment ou l'autre de sa vie.

La masturbation favorise chez l'enfant la découverte de son corps et de son potentiel érotique et elle réduit les tensions neuromusculaires grâce à l'orgasme. Souvent accompagnée de fantasmes sexuels variés, elle prépare le jeune à l'expression de sa sexualité adulte.

Les fantasmes sexuelles

Beaucoup de jeunes commencent, vers huit ou neuf ans, à concevoir des fantasmes sexuels où figurent des pairs et des adultes. En général, ces fantasmes se limitent aux baisers, aux caresses, aux étreintes mutuelles ou simplement à des regards intéressés. À la puberté, les scénarios où génitalité et union sexuelle sont présentes occuperont une place de plus en plus grande.

Les MTS

Les Maladies Transmissibles Sexuellement sont des infections contagieuses surtout localisées dans la région génitale. Elles se communiquent généralement au cours d'activités sexuelles. La plupart d'entre elles peuvent être guéries si un médecin les traite à temps. Cependant, il est souvent difficile de savoir qu'on les a contractées car plusieurs ne présentent aucun symptôme. Certaines peuvent avoir de graves conséquences, par exemple, entraîner la stérilité, c'est-à-dire l'impossibilité d'avoir des enfants. Si une femme est atteinte d'une MTS pendant sa grossesse, la santé de l'enfant à naître peut s'en trouver hypothéquée.

Le SIDA

SIDA veut dire **S**yndrome d'**I**mmuno **D**éficienc**A**cquise. C'est une maladie mortelle qui détruit le système de défense du corps contre les microbes, les bactéries et les virus. Aucun médicament ne peut encore la guérir à ce jour.

On connaît quatre modes de transmission du SIDA :

- le rapport sexuel non protégé (sans condom) avec une personne infectée ;
- le partage d'aiguilles et de seringues contaminées ;
- la transfusion sanguine et l'injection de produits sanguins contaminés ;
- la contamination du fœtus par la mère atteinte du virus.

On diminue les risques de contracter le virus du SIDA

- en éliminant tout rapport sexuel non protégé avec une personne infectée ;
- en évitant le contact avec les liquides corporels pouvant transmettre le virus (sang, sperme, sécrétions vaginales). L'utilisation du condom lors des relations sexuelles est un excellent moyen de prévention ;
- en évitant le contact avec des aiguilles et des seringues contaminées.

LE CŒUR QUI BAT

(26 min 40 s)

La reconnaissance de sa singularité, les normes sociales, l'influence du groupe de pairs dans le processus de prise de décision et l'éveil à la sexualité.

Objectifs généraux

Favoriser une image positive de soi.

Aider les jeunes à acquérir la compétence de prendre des décisions en tenant compte de leurs choix personnels.

Parler des manifestations physiologiques et émotives que vivent les jeunes lors de l'éveil à la sexualité.

Objectifs spécifiques

L'élève devrait pouvoir :

- identifier les qualités personnelles qui lui procurent un sentiment de fierté ;
- explorer ses sentiments lorsqu'il est soumis aux influences négatives de ses amis ;
- reconnaître l'importance d'exprimer ses choix, de prendre ses propres décisions ;
- élaborer des solutions à un problème de pression des pairs par rapport à l'expression de la sexualité ;
- dégager certaines normes concernant l'activité sexuelle adolescente ;
- situer l'éveil sexuel comme une ouverture nouvelle aux relations avec les personnes de l'autre sexe.

Suggestions pour la présentation du film

Étant donné la densité du contenu et les méthodes pédagogiques privilégiées, répartissez le visionnement sur deux périodes.

Présentez la première partie du film jusqu'au début du sketch.

Discutez des questions 1 à 5 ci-dessous.

Animez les jeux de rôles proposés à l'activité 8 - Les influences positives et la prise de décision (scénarios 1 et 2).

Présentez la première et la deuxième partie du sketch.

Invitez les jeunes à trouver des solutions aux problèmes exposés dans le sketch.

Discutez des questions 5 à 8.

Présentez la suite du film.

Discutez des questions 8 à 15.

Questions à débattre

1. Qu'est-ce que tu aimes en toi ?

Faites ressortir les attributs physiques et psychologiques.

2. Est-ce que quelqu'un a déjà insisté pour que tu fasses quelque chose que tu n'avais pas envie de faire ? Comment te sentais-tu à ce moment-là ?

3. Raconte une situation où tu as cédé à la pression de quelqu'un.

Raconte une situation où tu n'as pas cédé à la pression de quelqu'un.

Quelles ont été les conséquences de ta décision dans chacune de ces situations ?

4. Qu'est-ce que tu ferais si :

a) un ami ou une amie voulait absolument que tu le-la suives au « party » d'une copine alors que tu as un affreux bouton sur le bout du nez ?

b) tu étais dans un magasin et qu'un ami ou une amie volait quelque chose ?

c) un ami ou une amie tentait de te convaincre d'aller t'amuser au parc avec un nouveau groupe d'amis qui t'intimident ?

Qu'est-ce que tu aimerais dire à tes amis et amies dans chacune de ces situations ?

Comment te sens-tu lorsque tu dois prendre des décisions comme celles-là ?

Est-ce que c'est facile pour toi ? Difficile ? Pourquoi ?

5. D'après toi, la situation présentée dans le film est-elle réaliste ?

Qu'aurais-tu fait à la place de Gregory ?

Faites voir qu'il existe d'autres conclusions possibles et aussi valables : par exemple, Gregory prend son courage à deux mains, il décide d'aller au « party » de Sylvie et de jouer à la bouteille. Il va profiter de l'encouragement de ses amis pour vaincre sa gêne et établir un contact avec Nadine.

6. Quelles sont les raisons pour lesquelles Sylvie tient tant à ce que ses invités jouent à la bouteille ? Est-ce qu'il t'arrive de participer à ce jeu ou à d'autres activités semblables ?
7. Trouves-tu facile de parler des sentiments que tu éprouves pour une fille ou un garçon ? Pourquoi ?
8. Quand on est en amour, à qui en parle-t-on ?
 - a) à ses amis
 - b) à ses parents
 - c) à la personne concernée
9. À quel âge est-ce qu'on commence à embrasser ?
10. Est-ce que c'est important de plaire ?
Comment fait-on pour plaire ?
Est-ce qu'il t'arrive d'avoir peur de ne pas plaire ?
11. Comment s'y prend-on pour faire savoir à une personne qu'elle nous plaît ?
12. Est-ce important d'avoir un « chum », une blonde ?
13. Qu'est-ce qui détermine le choix d'une amie ou d'un ami ?
Qu'est-ce qui détermine le choix d'une amoureuse ou d'un amoureux ?
14. Comment se sent-on quand on est en amour ?
15. Qu'est-ce qu'on fait quand deux garçons ont le « kick » sur la même fille ou deux filles sur le même garçon ?

Activités d'apprentissage suggérées

- Activité 9 Normes sociales et sexualité (5e année)
 Activité 10 - Exprimer ses sentiments (5e année)
 Activité 11 - Déclencheurs de l'estime de soi (5e et 6e année)
 Activité 12 - L'éveil sexuel (6e année)

Renseignements complémentaires

L'éveil sexuel

L'éveil sexuel est la découverte, à la puberté, de toute une gamme de sensations, d'émotions et de sentiments nouveaux. Les hormones sexuelles deviennent plus actives et participent à l'érotisation de l'organisme. Les jeunes vivent des passions intenses sans toujours comprendre ce qui se passe en eux. C'est une expérience unique et enrichissante qui entraîne les jeunes à se redéfinir par l'entremise de la rencontre de l'autre.

L'éveil sexuel est caractérisé par des signes physiques comme les sécrétions vaginales chez la fille ou l'érection chez le garçon.

Il faut ajouter à cela les manifestations psychologiques comme le désir de plaire et d'entrer en relation avec l'autre, l'importance accordée à l'apparence physique et la recherche d'idoles et de modèles.

Souvent, vers cet âge, une grande pudeur et une grande timidité apparaissent. L'éveil sexuel se manifeste par la nervosité et la susceptibilité, la facilité à rougir, l'attraction sexuelle. Il y a aussi la naissance du sentiment amoureux, d'intérêts nouveaux, la découverte de la génitalité et de la masturbation. L'imaginaire érotique, c'est-à-dire les fantasmes et les rêves éveillés et nocturnes, occupe une place de plus en plus importante.

La « gang »

Entre 9 et 12 ans, les jeunes apprennent à faire des choix personnels, à déterminer ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, et à identifier leurs sentiments face à eux-mêmes et face à ceux qui les entourent.

Au même moment, ils aiment entretenir de nombreux liens avec des jeunes de leur âge, ce qui leur permet d'acquérir une certaine compétence en matière de relations interpersonnelles.

À cet âge, le phénomène de la « gang » prend beaucoup d'importance et l'influence directe des parents diminue au profit de celle des amis. Les jeunes trouvent ainsi un moyen de s'affirmer en dehors du cercle familial.

Avec leur groupe d'amis, ils peuvent échanger des idées et des façons de penser. Confronté aux normes sociales véhiculées par la « gang » en ce qui a trait à la sexualité, les jeunes apprennent graduellement à agir dans le sens de ce qu'ils croient personnellement.

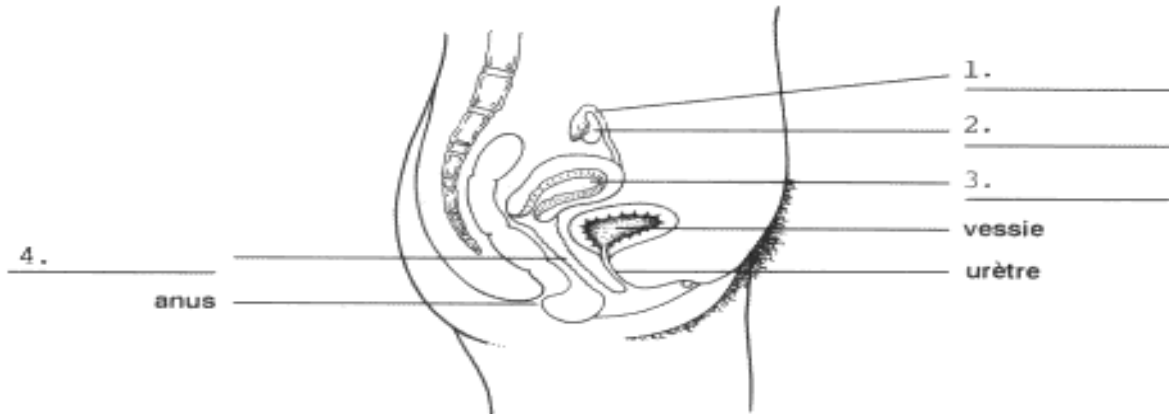
Activités d'apprentissage

ACTIVITÉ 1

LES ORGANES GÉNITAUX FÉMININS

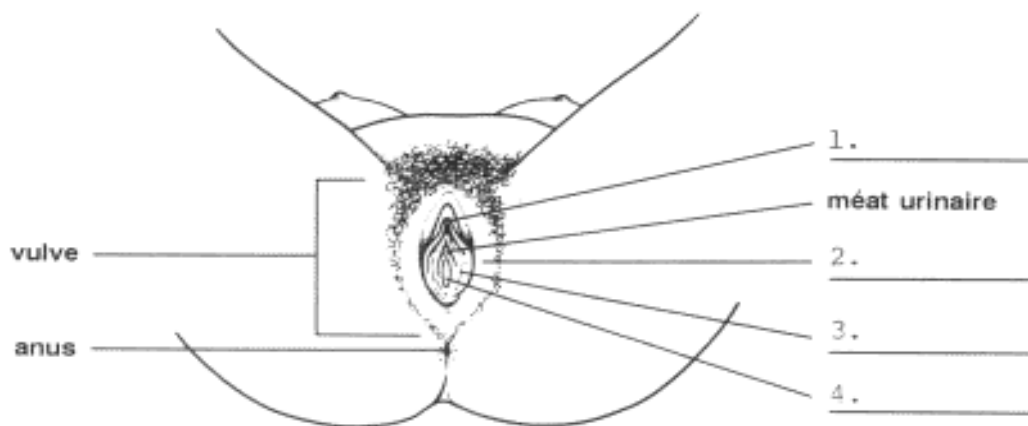
Organes génitaux internes

Identifier et colorier de couleurs différentes les organes suivants :
ovaire, trompe de Fallope, utérus, vagin.



Organes génitaux externes

Identifier et colorier de couleurs différentes les organes suivants :
clitoris, grandes lèvres, orifice du vagin, petites lèvres.

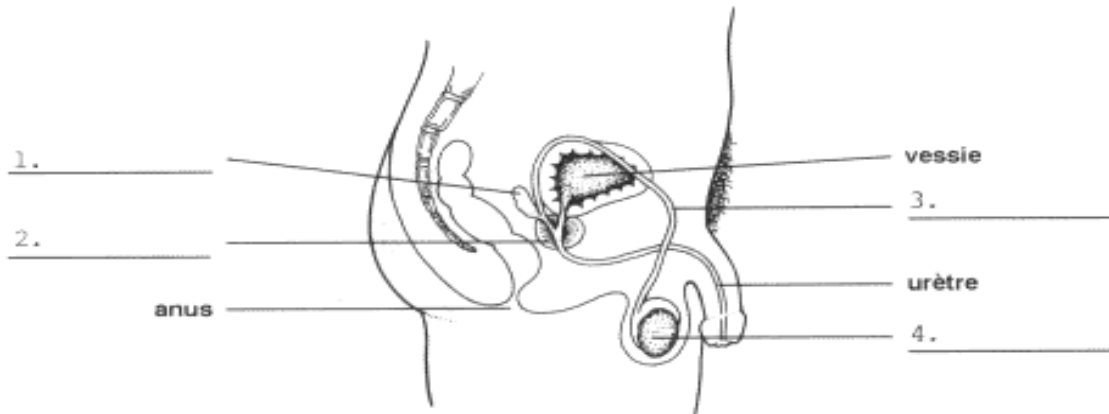


ACTIVITÉ 2

LES ORGANES GÉNITAUX MASCULINS

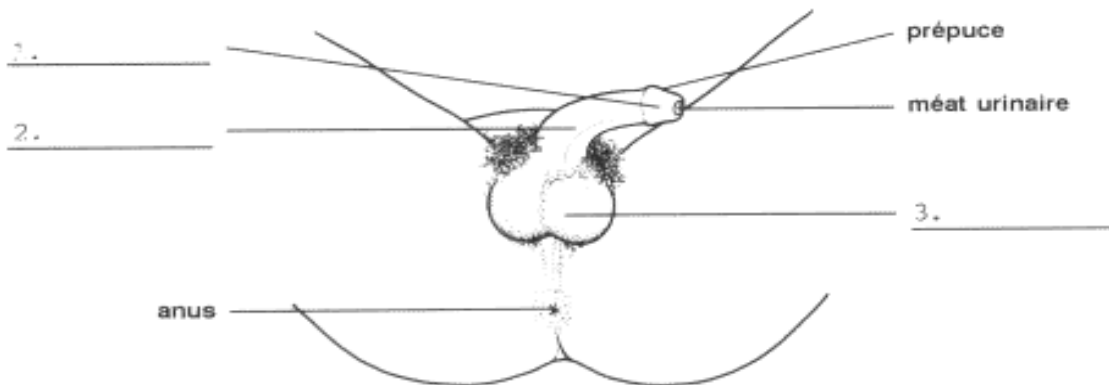
Organes génitaux internes

Identifier et colorier de couleurs différentes les organes suivants :
canal déférent, prostate, testicule, vésicule séminale.



Organes génitaux externes

Identifier et colorier de couleurs différentes les organes suivants :
gland, pénis, scrotum.



ACTIVITÉ 3
(suggérée en 4e année)

VRAI OU FAUX

Individuellement ou en équipe, ajouter « » ou « **F** »
discuter ensuite de chaque question.

1. Les baisers avec la langue peuvent entraîner une grossesse.

2. Il n'existe qu'une sorte de famille. Elle est constituée d'une mère, d'un père et des enfants.

3. La fécondation se produit lorsqu'un spermatozoïde s'unit à un ovule.

5. Lors de l'accouchement, l'utérus, organe musculaire situé dans le corps

6. Il arrive souvent que le pénis de l'homme reste pris dans le vagin

7. Quand Mathieu et Julie ont désiré avoir un enfant, ils ont décidé

8. Le bébé grandit dans le ventre de sa mère pendant douze mois.

9. Vers la dixième semaine, l'embryon prend le nom de fœtus.

ACTIVITÉ 4
(suggérée en 5e année)

Moi, je viens d'où ?

REEMPLIR LES ESPACES

Faire d'abord en équipes de trois ou quatre, puis en grand groupe. Utiliser les mots ci-dessous pour remplir les espaces.

éjaculation
ovule
sperme

érection
pénétration
union sexuelle

orgasme
plaisir
utérus

ovaire
spermatozoïdes
vagin

« Avoir des relations sexuelles » ou « faire l'amour » sont des expressions qui décrivent le moment où l'homme et la femme se caressent sur l'ensemble du corps et sur les organes génitaux. Le _____ (1) ressenti à ce moment peut provoquer chez l'homme le gonflement et le durcissement du pénis. C'est ce qu'on appelle l'_____ (2). Chez la femme, le plaisir peut provoquer la sécrétion d'un liquide qui lubrifie le _____ (3). Si les deux y consentent, le pénis de l'homme peut alors être introduit dans le vagin de la femme. C'est ce qu'on appelle la _____ (4) ou l'_____ (5). Pendant la relation sexuelle, l'homme et la femme peuvent tous les deux avoir un _____ (6). Ils éprouvent alors une sensation douce et agréable qui se répand dans tout leur corps. Lorsque l'homme a un orgasme, un liquide blanchâtre, appelé le _____ (7), est expulsé du pénis. C'est ce qu'on appelle l' _____ (8). Dans le sperme vivent des _____ (9), de minuscules cellules fabriquées dans les testicules. Une fois dans le vagin, les spermatozoïdes montent dans l' _____ (10) et entrent dans les trompes de Fallope. Environ une fois par mois, un ovule quitte un _____ (11) et descend dans une des trompes de Fallope. Les ovules sont des cellules qui ressemblent à des œufs. Si un spermatozoïde et un _____ (12) se rencontrent et s'unissent dans la trompe, on dit qu'il y a fécondation.

ACTIVITÉ 5
(suggérée en 5e année)

Mon nouveau moi

CHANGEMENTS PHYSIQUES À LA PUBERTÉ

Certains des changements physiques qui se produisent à la puberté sont énumérés ci-dessous. Écrire **G** à côté d'un changement qui se produit chez les garçons, et **F** lorsque les changements se produisent chez les filles. Écrire **G** et **F** à côté des changements qui surviennent chez les garçons et les filles.

1. Les aisselles et le pubis se couvrent de poils. _____
2. Les épaules s'élargissent. _____
3. Les menstruations commencent. _____
4. Les seins grossissent. _____
5. Des boutons peuvent apparaître. _____
6. La voix devient plus grave. _____
7. La personne grandit. _____
8. La transpiration se fait plus abondante. _____
9. Les bras et les jambes deviennent plus musclés. _____
10. La taille du pénis grandit et sa couleur s'assombrit. _____
11. Le pourcentage de graisse du corps augmente. _____
12. Les organes génitaux deviennent plus charnus et prennent une couleur plus sombre. _____
13. L'ovulation commence. _____
14. La production des spermatozoïdes commence. _____
15. Les hanches s'arrondissent. _____

ACTIVITÉ 6
(suggérée en 5e et 6e année)

Mon nouveau moi

VRAI OU FAUX

Individuellement ou en équipe, ajouter « **V** » ou « **F** » à la fin des phrases.
En grand groupe, discuter ensuite de chaque question.

1. À la puberté, plusieurs sentiments nouveaux peuvent être vécus. _____
2. À la puberté, on se sent toujours d'humeur égale. _____
3. Le pénis contient des os qui aident à maintenir une érection. _____
4. À la puberté, les poils pubiens apparaissent seulement chez les filles. _____
5. Les filles ainsi que les garçons ressentent du plaisir lors de la masturbation. _____
6. À la puberté, on prend de plus en plus de décisions importantes. _____
7. Les filles peuvent produire des spermatozoïdes. _____
8. À la puberté, il est naturel de vouloir vivre plus d'intimité. _____
9. Une érection peut se produire à la suite d'une pensée excitante. _____
10. À la puberté, seuls les garçons commencent à s'intéresser à l'autre sexe. _____
11. Une éjaculation nocturne, c'est lorsque le sperme sort du pénis pendant le sommeil. _____
12. Les garçons ont un cycle menstruel. _____
13. La puberté entraîne des changements affectifs. _____
14. L'éjaculation spontanée est un phénomène tout à fait sain. _____
15. Les garçons s'aperçoivent qu'une fille est menstruée. _____
16. Il faut soixante-douze heures pour produire un spermatozoïde. _____
17. À la puberté, les intérêts peuvent changer. _____
18. Toutes les filles ont des crampes menstruelles. _____
19. À la puberté, on se préoccupe davantage de notre apparence. _____

(suggérée en 6e année)

Mon nouveau moi

Répondre aux questions suivantes en encerclant la lettre correspondant à la bonne réponse.

1. Quelle(s) glande(s) provoque(nt) les changements du corps au moment de la puberté ?

- b) la prostate
- c) l'hypophyse

- a) à 8 ans
- b) à 16 ans

3. La fragilité émotionnelle que l'on vit à la puberté consiste à :

- a) vivre des émotions nouvelles et souvent contradictoires

4. L'hormone sexuelle féminine est

- a) la testostérone

5. À la puberté, mes amis

- a) n'ont aucune influence sur ce que je pense ou fais

- c) n'ont jamais de conflits avec leurs parents

6. Avoir ses menstruations

- b) cause toujours des crampes
- c) empêche une fille de pratiquer des sports

- a) 15 jours
- b) entre 2 et 8 jours

- a) est tout à fait naturel lors de la puberté
- b) se produit uniquement lorsqu'on devient adulte

ACTIVITÉ 8
(suggérée en 5e et 6e année)

Le coeur qui bat

LES INFLUENCES POSITIVES ET LA PRISE DE DÉCISION

Scénarios de jeux de rôle

À partir des mises en situation suivantes, suivre la démarche du jeu de rôle.

Scénario 1

Quelques amis se sont rassemblés pour répéter le spectacle de fin d'année. L'un d'entre eux veut abandonner deux semaines avant la présentation. Les autres essaient de le convaincre d'aller jusqu'au bout.

- François :** Bon, est-ce qu'on fait une générale sans les costumes ?
Isabelle : On attend Richard.
François : Tiens, en parlant du loup.
Richard : Je reste pas. Je viens pour vous dire que je lâche tout.
Isabelle : Quoi ? T'es pas sérieux, tu peux pas nous faire ça.
Richard : J'y arriverai jamais. Je retiens pas mon texte et puis as-tu vu mon costume ? Tout le monde va se moquer de moi.
François : Ben voyons Richard, on va t'aider pour ton texte. Nous autres aussi on a l'air un peu bizarres dans nos costumes, tu trouves pas ?

Scénario 2

Deux filles, Suki et Annick, organisent une soirée. Suki veut inviter une fille qu'Annick n'aime pas. Suki pense que les raisons pour lesquelles Annick n'aime pas cette fille ne sont pas très valables.

- Annick :** Quelles personnes on devrait inviter à la soirée ?
Pourquoi tu m'aides pas à faire une liste ?
Suki : Ok ! On invite Josiane, Renaud et Josée.
Annick : Josée ? Pas question. Elle est trop bizarre.
Suki : Qu'est-ce que tu veux dire ? Elle est correcte.
Annick : Veux-tu rire de moi ? Elle a des drôles de cheveux et s'habille bizarrement. Je ne sais pas où elle était avant, mais elle ne parle même pas français comme il faut.
Suki : Je trouve ses vêtements très jolis. Ils sont différents.
Annick : Pour ça oui ! Elle n'est pas invitée. C'est réglé.
Suki : Mais c'est mon amie !

Le jeu de rôle

Le jeu de rôle est une technique d'animation qui consiste, sous forme de jeu, à simuler une de résolution de problèmes qui permet d'entrevoir différentes situations dans un environnement rassurant où les sentiments peuvent être exprimés. On l'utilise pour atteindre les buts suivants : attitudes et des habiletés propres à résoudre des problèmes.

Démarche proposée

Inviter les jeunes à déterminer le problème. (Quel est le problème ? Quel est le sentiment d'un tel ou d'une telle ? Que va-t-il arriver ?)

Sélectionner les participants et participantes. Ceux et celles qui se sont exprimés à l'étape précédente seront probablement prêts à jouer.

Décrire clairement la situation à simuler. Aider les acteurs et actrices à se situer par rapport aux personnages en faisant préciser certains points (Où se situe la scène ? À quel temps de la

4. Préparer le reste du groupe à être des observateurs en leur donnant des consignes : s'identifier sentiments des acteurs et actrices, etc.

5. Inviter les participants et participantes à improviser.

6. Faire une présentation (Qu'est-ce qui s'est passé ? Comment tel personnage peut-il bien se sentir ? Pourquoi un tel agit-il de la sorte ? Cette scène est-elle vraisemblable ?) Discuter des

7. Effectuer une nouvelle présentation avec d'autres participants et participantes. Les inviter à Reprendre l'étape 6 (discussion et évaluation).

8.

Points auxquels vous devez porter une attention particulière :

-
- stimuler la discussion ;
poser des questions ouvertes ;
-
- résumer lorsque cela est nécessaire ;
inciter les élèves à réfléchir en questionnant et en répondant de façon non directive, sans porter de jugements ;
favoriser l'expression de différents points de vue.

ACTIVITÉ 9 (Suggérée en 5e année)

Le coeur qui bat

NORMES SOCIALES ET SEXUALITÉ

Cet atelier est conçu pour aider les jeunes à dégager certaines normes concernant la sexualité adolescente. Il permet aux élèves d'exprimer leur opinion et de confronter leur vision à celle des autres. En discutant des raisons qui expliquent leurs réponses, les élèves sont amenés à constater que les normes peuvent avoir une fonction de guide personnel et social pour une qualité de vie et qu'il peut être favorable de se laisser influencer par certaines normes établies, dans la mesure où elles reposent sur des valeurs socialement reconnues.

Démarche

Transcrire au tableau les énoncés de la page suivante.

Demander aux élèves de former des équipes de quatre ou cinq personnes et de compléter l'exercice « **À quel âge ça arrive ?** ».

Circuler parmi les équipes et s'assurer que les élèves discutent de chacun des énoncés. Participer aux discussions des élèves.

Traiter chacune des questions en grand groupe.

Compiler les résultats et compléter l'exercice en ajoutant la question « **Pourquoi ça arrive ?** » à chacun des énoncés.

Faire référence aux valeurs sous-jacentes aux normes sociales (ex : le respect de soi, le plaisir, l'autonomie, l'intimité, l'engagement, l'amour, la responsabilité, etc.)

Discuter de la notion de norme sociale et de sa fonction.

Norme sociale : ce qui est convenu de faire ou de ne pas faire. C'est un guide personnel et social pour la qualité de la vie.

À QUEL ÂGE ÇA ARRIVE ?

1. Les « partys » mixtes. _____
2. Se maquiller. _____
3. Avoir une blonde ou un « chum ». _____
4. S'embrasser. _____
5. Habiter avec son « chum » ou sa blonde. _____
6. Vouloir être à la mode. _____
7. Sortir les soirs de week-end. _____
8. Avoir une « gang ». _____
9. Parler des filles entre garçons et des garçons entre filles. _____
10. Faire l'amour. _____
11. Voir sa blonde ou son « chum » à l'extérieur de l'école. _____
12. Parler de sexualité avec ses parents. _____
13. Être en amour. _____
14. Garder des enfants. _____
15. Se faire plaisir à soi-même. _____
16. Tenir la main de sa blonde ou de son « chum ». _____
17. Avoir un amour secret. _____
18. Se coller, se caresser. _____
19. Aller au cinéma avec un garçon ou une fille. _____
20. Parler de sexualité entre jeunes. _____
21. Aller au restaurant avec une fille ou un garçon. _____
22. Avoir un chagrin d'amour. _____
23. Se trouver beau (belle) de la tête aux pieds. _____
24. Se sentir trahi-e si son « chum » ou sa blonde regarde une autre fille ou un autre garçon. _____
25. Aimer se faire inviter par un garçon ou une fille. _____

ACTIVITÉ 10 (Suggérée en 5e année)

Le cœur qui bat

EXPRIMER SES SENTIMENTS

Posséder le vocabulaire permettant de nommer et d'exprimer des sentiments peut aider les élèves dans les efforts qu'ils doivent fournir pour prendre des décisions fondées sur ce qu'ils éprouvent.

Démarche

Procéder à une séance de remue-méninges avec les élèves afin de dresser une liste de sentiments que vous écrirez au tableau (ex. : fierté, déception, joie, honte, bien-être, gêne, dégoût, optimisme, tendresse, excitation, amour, tristesse, anxiété, crainte, bonheur).

Les élèves éprouvent quelquefois des difficultés à établir une distinction entre les pensées (comme penser que quelqu'un est stupide), les sensations physiques (comme avoir faim ou être fatigué-e) et les véritables sentiments. Rappeler qu'un sentiment réfère davantage à une **manière d'apprécier** (agréable/désagréable) que de penser, qu'il s'agit d'une réaction **psychique** plutôt que physiologique comme dans le cas de l'émotion.

Faire parler les élèves des événements qui provoquent ces sentiments.

Distribuer ensuite la feuille intitulée « **Qu'est-ce que j'éprouve ?** » et demander à chaque élève de faire l'exercice individuellement.

Discuter des réponses en grand groupe.

QU'EST-CE QUE J'ÉPROUVE ?

quand je m'apprête à inviter la
personne que j'aime à une fête.

lorsque je m'aperçois qu'il y a des
devoirs supplémentaires à faire.

lorsque mon frère ou ma sœur
peuvent veiller tard et que je dois

4. Je suis _____ quand quelqu'un me dit que je

5. Je suis _____ quand
mère est malade.

6. Je suis _____
une fille.

7. Je suis _____
de sciences.

8. Je suis _____

9. Je suis _____ quand le soleil brille, qu'il fait

10. Je suis _____ quand la personne que j'aime en
autre.

11. Je suis _____
projet scolaire.

12. Je suis _____
présente pas au rendez-vous.

13. Je suis _____ je me retrouve avec mes
amis et amies.

quand ma chambre est bien rangée.

ACTIVITÉ 11

Le cœur qui bat

DÉCLENCHEURS DE L'ESTIME DE SOI

Les activités suivantes sont conçues pour aider les élèves à acquérir une image positive de soi.

Je te félicite ! Je me félicite ! (suggérée en 5e année)

On enseigne aux enfants que la vantardise n'est pas un comportement acceptable. Cependant, il est important pour eux d'avoir l'occasion de parler ouvertement de leurs réussites.

Démarche

Expliquer aux élèves que même s'il n'est pas bien vu de parler de soi sans arrêt, c'est très bien d'exprimer sa fierté lorsqu'on a réussi quelque chose.

Former des groupes de cinq ou six élèves.

Allouer trente secondes par enfant afin de parler de n'importe quel sujet le concernant. Vous pouvez utiliser une minuterie pour indiquer que le temps est écoulé.

Devine qui je suis ? (suggérée en 6e année)

Cette activité donne à chaque élève l'occasion d'être le point de mire pendant un instant. L'activité attire l'attention sur les qualités de l'élève et l'incite à dire des choses agréables sur lui-même.

Démarche

Demander aux élèves de dresser une courte liste (quatre à cinq) de caractéristiques qui les décrivent (ex. : je suis serviable, je réussis dans les sports, j'ai de beaux cheveux, etc.)

Recueillir les listes puis les distribuer aux élèves, dans n'importe quel ordre.

Demander à chaque élève de lire à haute voix la liste qu'il a reçue, tandis que les autres devinent le nom de la personne qui y est décrite.

ACTIVITÉ 12 (suggérée en 6e année)

Le cœur qui bat

L'ÉVEIL SEXUEL

Cet atelier amène les garçons et les filles à s'exprimer sur des questions les intéressant beaucoup. Il permet aux élèves de constater les disparités entre la vision des garçons et celle des filles. Pour les jeunes, c'est une amorce de discussion, une façon d'établir des ponts, de se comprendre pour mieux apprivoiser l'autre.

Démarche

Demander aux élèves de former des équipes de quatre ou cinq garçons ou de quatre ou cinq filles et de débattre les questions ci-dessous. Circuler parmi les équipes et encourager la discussion.

En grand groupe, reprendre les éléments amenés par les garçons et les filles sous forme de tableau comparatif. Discuter des ressemblances et des différences.

Associer l'accueil à l'autre sexe à une manifestation de l'éveil à la sexualité et discuter de l'importance d'être à l'écoute de soi et d'autrui.

1. Trouvez-vous que, cette année, les garçons et les filles sont différents de l'année dernière ? Si oui, qu'est-ce qui a changé ? Les sujets de conversation sont-ils les mêmes ?
2. Que doit-on faire pour impressionner un garçon ou une fille ?
3. Comment fait-on pour inviter un garçon ou une fille à danser dans un « party » ?
4. Qu'est-ce que ça veut dire « sortir avec » un garçon ou une fille ?
5. Que veut dire pour vous : fille idéale ou garçon idéal ?
6. Parlez-vous de sexualité entre garçons ou entre filles ?
Quels sont vos sujets de préoccupation ?

CORRIGÉ DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉ 1 – Organes génitaux féminins

Internes 1. Trompe de Fallope 2. Ovaire 3. Utérus 4. Vagin

Externes 1. Clitoris 2. Grandes lèvres 3. Petites lèvres 4. Orifice du vagin

ACTIVITÉ 2 – Organes génitaux masculins

Internes 1. Vésicule séminale 2. Prostate 3. Canal déférent 4. Testicule

Externes 1. Gland 2. Pénis 3. Scrotum

ACTIVITÉ 3 – Vrai ou faux

1. F
2. F
3. V
4. F
5. V
6. F
7. F
8. F
9. V
10. F

ACTIVITÉ 4 – Remplir les espaces

1. Plaisir
2. Érection
3. Vagin
4. Pénétration
5. Union sexuelle
6. Orgasme
7. Sperme
8. Éjaculation
9. Spermatozoïdes
10. Utérus
11. Ovaire
12. Ovule

-
- 1-
 - 2-
 - 3-
 - 4-
 - 5-
 - 6-
 - 7-
 - 8-
 - 9-
 - 10-
 - 11-
 - 12-
 - 13-
 - 14-
 - 15-

ACTIVITÉ 6 – Vrai ou Faux

1. V
2. F
3. F
4. F
5. V
6. V
7. F
8. V
9. V
10. F
11. V
12. F
13. V
14. V
15. F
16. F
17. V
18. F
19. V

ACTIVITÉ 7 – Jeu-questionnaire sur la puberté

1. c
2. c
3. a
4. b
5. b
6. a
7. b
8. a

Glossaire

Glossaire

Accouchement – Expulsion, hors du corps de la mère, de l'enfant et de ses annexes (membranes et placenta), soit naturellement (utérus et vagin), soit artificiellement (césarienne).

Acné – Dérèglement de la peau subi par quelques garçons et filles pendant la puberté. L'acné, causée par la suractivité des glandes sébacées, disparaît presque toujours après la puberté. On dit également d'une personne qui fait de l'acné qu'elle a des boutons.

Anus – Orifice de la partie terminale de l'intestin qui permet la libération des matières fécales. À la puberté, il se peut que des poils poussent autour de l'anus.

Canaux déférents – Tubes qui conduisent les spermatozoïdes des testicules jusqu'à la prostate.

Chromosomes – Sorte de fibres en forme de bâtonnets qu'on trouve dans le noyau de toutes les cellules. Ils contiennent les facteurs héréditaires (gènes) et toute l'information essentielle pour guider la division et la multiplication des cellules.

Circoncision – Intervention chirurgicale par laquelle on enlève le prépuce du pénis, laissant le gland à découvert.

Clitoris – Petit organe sexuel féminin en forme de bourgeon situé au-dessus de l'entrée du vagin et de l'orifice de l'urètre. Muni de nombreuses terminaisons nerveuses, le clitoris est très sensible au toucher. À la puberté, il augmente de volume et prend sa taille définitive. Lorsqu'une femme est excitée sexuellement, le clitoris se gonfle et augmente de volume. Tout comme le pénis de l'homme, il devient en érection.

Conception – Résultat de l'union d'un ovule et d'un spermatozoïde menant à la formation d'un embryon.

Condom – Enveloppe en caoutchouc que l'on déroule sur le pénis en érection. Il empêche le sperme d'entrer en contact avec les organes sexuels du ou de la partenaire. Il prévient les grossesses non désirées ainsi que les maladies transmissibles sexuellement.

Contraception – Ensemble des moyens utilisés par la femme ou par l'homme pour empêcher la grossesse.

Cordon ombilical – Cordon qui relie le bébé au placenta de la mère pendant la grossesse. Il permet d'alimenter le bébé en nourriture et en oxygène.

Crampe menstruelle – Léger inconfort ou douleur plus intense ressentis avant ou pendant une menstruation. Elle serait provoquée par des contractions du muscle utérin.

Désir sexuel – Attirance vers un objet connu ou imaginé en vue de la satisfaction sexuelle. Il se manifeste par des sensations précises qui incitent à rechercher des expériences sexuelles et à y être réceptif.

Éjaculation – Expulsion du sperme par le pénis. Elle est généralement accompagnée de sensations agréables.

Éjaculation spontanée – Éjaculation qui survient habituellement pendant le sommeil suite à une accumulation de sperme dans l'appareil sexuel masculin.

Embryon – Terme utilisé pour désigner les premières étapes du développement fœtal (jusqu'à la dixième semaine).

Érection – État du pénis lorsqu'il s'engorge de sang et devient dur et droit. Les mamelons et le clitoris sont aussi des organes érectiles.

Érotisme – Ensemble des comportements, attitudes, goûts et penchants relatifs à l'amour et à la sexualité.

Excitation sexuelle – Ensemble des réactions du corps qui sont provoquées par des stimulations sensorielles et/ou des pensées ou rêves érotiques. Les principales manifestations physiques de l'excitation sexuelle sont l'érection chez le garçon et la lubrification vaginale chez la fille.

Fantasme – Image mentale qui n'est pas limitée par la réalité du monde extérieur.

Fantasme érotique – Scène imaginaire qui provoque l'excitation sexuelle.

Fécondation – Union de l'ovule et du spermatozoïde. Provoque la grossesse si l'œuf fécondé s'implante dans l'utérus pour s'y développer.

Fœtus – Être humain en cours de développement dans l'utérus, de la dixième semaine à la naissance.

Gène – Minuscule segment de chromosome qui est porteur des caractères héréditaires. C'est par lui que les parents transmettent certaines de leurs caractéristiques à leurs enfants.

Génitalité – Qui concerne les organes de la reproduction et du plaisir sexuel et les activités qui y sont associées.

Gland – Extrémité sensible du pénis.

Grandes lèvres – Replis de peau s'ouvrant juste au-dessous du Mont de Vénus. À la puberté, elles deviennent charnues pour finir par se toucher et des poils commencent à y pousser.

Hétérosexualité – Orientation sexuelle caractérisée par une attirance envers des personnes de l'autre sexe.

Homosexualité – Orientation sexuelle caractérisée par une attirance envers des personnes du même sexe.

Hormone sexuelle – Messagère chimique qui circule dans le sang et qui, à la puberté, a pour fonction principale de régulariser le rythme de la croissance sexuelle.

Hymen – Mince membrane légèrement élastique qui voile partiellement l'entrée du vagin chez la fille. On ne lui reconnaît pas de fonction particulière. Son aspect peut être très différent d'une femme à l'autre. Certaines filles naissent sans hymen.

Hypophyse – Glande endocrine située à la base du cerveau. Elle remplit une grande variété de fonctions, dont la régulation des gonades (ovaires et testicules).

Hypothalamus – Zone située à la base du cerveau, responsable de l'activité de la glande hypophyse.

Identité sexuelle – Sentiment profond d'appartenir à l'un ou à l'autre sexe.

Infertilité – Incapacité de l'homme ou de la femme à concevoir un enfant, après douze mois de relations sexuelles régulières sans contraception, ou impossibilité pour la femme de mener à terme une grossesse.

Jumeaux – Deux enfants nés d'un même accouchement.

Jumeaux identiques (homozygotes) – Jumeaux résultant de la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde. Lors de la division cellulaire, l'œuf fécondé se sépare en deux parties distinctes qui se développent pour former deux bébés obligatoirement de même sexe. Ils ont chacun leur propre cordon ombilical et partagent le même placenta.

Jumeaux non identiques (hétérozygotes) – Jumeaux résultant de la rencontre de deux ovules et de deux spermatozoïdes. Les fœtus se développent en même temps dans l'utérus et forment deux bébés distincts qui peuvent être de sexe différent. Ils ont leur propre cordon ombilical et leur propre placenta.

Lubrification vaginale – Production de sécrétion par les parois du vagin et sur la vulve sous l'effet d'une excitation sexuelle, directe ou indirecte (film, spectacle, lecture, mots, fantasmes érotiques, etc.).

Mamelon – Excroissance située au centre de chaque sein. Sa couleur peut varier d'un rose très pâle à un marron très foncé. Le mamelon est entouré d'un anneau de chair de même teinte qu'on appelle aréole. À la puberté, les mamelons et les aréoles s'élargissent et deviennent plus foncés.

Masturbation – Caresse de ses propres organes génitaux en vue d'en tirer bien-être et plaisir.

Méat urinaire – Orifice par lequel l'urine est expulsée du corps. Chez la femme, il est situé entre le clitoris et l'orifice du vagin.

Menstruation ou règles – Période pendant laquelle, en l'absence de grossesse, l'utérus élimine du sang et des tissus qui s'écoulent par le vagin.

Mont de Vénus ou pénil --Petit coussin de chair situé au bas du ventre de la femme et qui protège l'os pubien.

M.T.S. (maladies transmissibles sexuellement) --Infections contagieuses qui sont généralement contractées au cours d'activités sexuelles.

Œstrogène – Principale hormone sexuelle féminine qui est produite dans les ovaires. Dès la puberté, elle est responsable du développement des caractéristiques sexuelles secondaires ainsi que de la lubrification vaginale.

Organes génitaux – Parties du corps impliquées dans l'expérience du plaisir sexuel et de la procréation.

Orgasme – Sommet de l'excitation sexuelle qui s'accompagne d'un sentiment de plaisir intense. Il amène une agréable sensation de chaleur provenant du relâchement de la tension musculaire.

Orifice du vagin – Entrée qui donne accès à une profonde cavité qui s'appelle vagin.

Ovaires – Deux petits organes féminins qui produisent les ovules et les hormones sexuelles. Ils sont situés dans l'abdomen, de part et d'autre de l'utérus, et atteignent la taille d'une amande à la puberté.

Ovulation – Libération d'un ovule mature par un ovaire. Chez la plupart des femmes, ce phénomène se produit une fois par mois, au milieu du cycle menstruel (14 jours avant la menstruation). Elle peut être ressentie très précisément par certaines femmes ou être accompagnée d'une douleur dans le bas-ventre.

Ovule – Cellule de reproduction fabriquée et contenue dans les ovaires de la femme.

Pénétration ou union sexuelle --Lors d'une relation sexuelle entre un homme et une femme, c'est le moment où le pénis est introduit dans le vagin.

Pénis – Organe sexuel masculin qui se raidit sous l'effet de l'afflux de sang. C'est par lui que s'écoulent l'urine et le sperme à des moments différents.

Petites lèvres – Replis de peau se rejoignant à leur sommet près du clitoris. Elles peuvent avoir un aspect différent d'une femme à l'autre.

Placenta – Organe fixé à l'intérieur de l'utérus de la mère pendant la grossesse. Il produit des hormones, et fournit l'oxygène et la nourriture au bébé par l'entremise du cordon ombilical.

Poils pubiens – Poils courts et frisés, plutôt rudes, qui poussent autour des organes génitaux. Tout comme les cils protègent les yeux, les poils pubiens interceptent ce qui pourrait irriter ces organes devenus très sensibles dès la puberté.

Prépuce – Repli de peau qui entoure le gland du pénis.

Prostate – Glande située sous la vessie et qui produit une grande partie du sperme.

Puberté – Moment qui marque le début de l'adolescence. C'est une étape de grands bouleversements, tant au plan physique qu'émotionnel. À la puberté, le corps acquiert la capacité de procréer : premières menstruations, premières éjaculations. L'individu développe un intérêt marqué pour l'autre sexe. Pour la fille, la puberté commence en moyenne deux années plus tôt que chez le garçon.

Pubis – Région en forme de triangle entre l'aîne et le bas du ventre.

Relation sexuelle (rapports sexuels, faire l'amour) – Intimité génitale (caresses sur l'ensemble du corps et sur les organes génitaux) qui sous-entend souvent qu'il y a pénétration du pénis dans le vagin de la femme. S'utilise aussi pour désigner le contact génital homosexuel.

Rêve érotique – Rêve qui a une connotation sexuelle et qui s'accompagne souvent d'une excitation sexuelle.

Sac amniotique – Sac à l'intérieur de l'utérus contenant un liquide dans lequel baigne le fœtus.

Scrotum – Poche située sous le pénis et contenant les testicules. Il se resserre contre le corps lorsque l'homme a froid, a peur ou lorsqu'il est excité sexuellement. Il protège les testicules et les garde à une température leur permettant de produire des spermatozoïdes sains.

Seins – Les femmes et les hommes en sont pourvus. Ils sont sensibles à l'excitation sexuelle. Les seins des femmes, qui sont plus développés que ceux des hommes, peuvent fabriquer le lait servant à nourrir le bébé après la naissance.

Serviette hygiénique ou serviette sanitaire – Petite bande adhésive, coussinée et absorbante, fixée à l'intérieur de la culotte pour recueillir le sang menstruel.

Sexualité – Concerne l'ensemble de l'être masculin et féminin. Elle rejoint les aspects biologiques, affectifs, psychologiques, culturels et moraux qui font que chacun se perçoit, agit et vit comme homme ou femme. C'est une richesse à développer qui est présente de la naissance jusqu'à la mort.

SIDA – Désigne le Syndrome d'immuno-déficience acquise. Il est causé par un virus qui peut se transmettre par le sang, le sperme et les liquides vaginaux.

Spermatozoïde – Cellule de reproduction fabriquée dans les testicules de l'homme.

Sperme ou liquide spermatique – Liquide blanchâtre qui sort du pénis au moment de l'éjaculation et qui contient des millions de spermatozoïdes.

Stérilité – Incapacité de concevoir un enfant chez l'homme ou la femme ou les deux.

Tampon hygiénique – Tube étroit fait de matériel absorbant que la femme introduit dans le vagin pour recueillir le sang menstruel avant qu'il ne sorte du corps.

Testicules – Deux organes masculins de forme ovale qui produisent les spermatozoïdes et les hormones sexuelles. Ils sont contenus dans le scrotum et sont très sensibles.

Testostérone – Principale hormone sexuelle masculine qui est produite dans les testicules. Dès la puberté, elle est responsable de l'apparition des caractères sexuels secondaires et du développement des organes génitaux.

Transpiration – Les glandes sudoripares (qui produisent la sueur) sont situées dans notre peau. Elles deviennent plus actives pendant la puberté, ce qui cause quelquefois une odeur corporelle qui se rapproche davantage de celle des adultes.

Travail – Processus pendant lequel l'utérus expulse le bébé du corps de la mère.

Trompes de Fallope – Deux tubes de la grosseur d'un spaghetti et d'environ 10 cm de longueur qui conduisent les ovules des deux ovaires jusqu'à l'utérus.

Urètre – Canal provenant de la vessie par lequel l'urine est éliminée. Chez l'homme, il sert aussi à évacuer le sperme lors de l'éjaculation.

Utérus ou matrice – Organe féminin, en forme de poire renversée, situé dans l'abdomen. Ses parois épaisses sont très élastiques. Il peut multiplier plusieurs fois son volume pour permettre le développement du fœtus lors de la grossesse.

Vagin – Conduit extensible qui part de la vulve à l'utérus et qui permet l'écoulement du sang menstruel. Le vagin n'est pas très large mais son élasticité lui permet de s'adapter à la pénétration du pénis et au passage du bébé lors de l'accouchement. À l'âge adulte, il mesure entre 10 et 12 cm.

Vésicules séminales – Deux petits sacs situés sur les canaux déférents qui sécrètent un liquide qui facilite le déplacement des spermatozoïdes.

Vessie – Sac qui contient l'urine.

Vulve – Ensemble des organes génitaux externes de la femme. Elle comprend les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris, l'orifice du vagin et le méat urinaire. Elle se colore à la puberté.

OUVRAGES RECOMMANDÉS

Pour les jeunes

Atlas du corps humain et de la sexualité, Éditions Sans Frontières, Hong-kong, 1989, 153 pages.

BARNABÉ, Joëlle. Le Secret de la cigogne. Pourquoi, quand, comment naît un enfant ? Éditions Emma, Belgique, 1989, 48 pages.

BOINDOIN, Luc et coll. Ça ne peut pas durer !, Bureau de Consultation Jeunesse, Montréal, 1980, 50 pages.

BOUCHARD, Louise et coll. Aïe... J'suis menstruée !, Bureau de Consultation Jeunesse St-Denis, Montréal, 1981, 20 pages.

CASTEL, Jacqueline. La Naissance d'un bébé, Éditions Jean-Paul Gisserot, Luçon, 1989, 31 pages.

DE SAINT-MARC, Dominique. On va avoir un bébé, Centurion-Astrapi, Paris, 1989, 31 pages.

LETARTE, Georges et coll. Julie et François. La puberté, C.L.S.C. Chutes-de-la-Chaudières-Desjardins, 1987, 28 pages.

MADARAS, Linda. À la découverte de mon corps. Guide pour les adolescentes et leurs parents, Québec Agenda, Québec, 1987, 260 pages.

MADARAS, Linda. À la découverte de mon corps. Guide pour les adolescents et leurs parents, Québec Agenda, Québec, 1987, 218 pages.

MAZALTO, Maurice. Adèle-Mystère, Clément-Secret, Guy Saint-Jean, Laval, 1983, 47 pages.

ROBERT, Jocelyne. L'Histoire merveilleuse de la naissance, Les Éditions de l'Homme, Québec, 1990.

ROBERT, Jocelyne. Pour jeunes seulement. Photoroman d'éducation à la sexualité, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1988, 139 pages.

ROBERT, Jocelyne. Ma sexualité de 9 à 12 ans, Les Éditions de l'Homme, Québec, 1986, 63 pages.

OUVRAGES RECOMMANDÉS

Pour les adultes

ALLGEIER, A.R. et ALLGEIER, E.R. Sexualité humaine. Dimensions et interactions, Centre éducatif et culturel inc., Montréal, 1989, 765 pages.

CLATIGNY, Jean et DAHAN, Patrick. La Sexualité de l'enfant, Carrousel B.D., Rennes, 1988, 48 pages.

CLATIGNY, Jean et DAHAN, Patrick. La Sexualité de l'adolescent, Carrousel B.D., Rennes, 1988, 48 pages.

DURAND, Guy. L'Éducation sexuelle. Livre de référence pour parents, enseignants, et les autres..., Fides, Montréal, 1985, 280 pages.

GERMAIN, B. et LANGIS, P. La Sexualité. Regards actuels, Éditions Études Vivantes, Montréal, 1990, 558 pages.

KATCHADOURIAN, H.A. et coll. La Sexualité humaine, Les Éditions HRW, Montréal, 1982, 440 pages.

LÉGARÉ, Francine et ZELLER, Christine. MTS : les maladies transmissibles sexuellement : les connaître, les prévenir, les soigner, ministère des Communications, Québec, 1988, 264 pages.

NILSSON, LENNART et HAMBERGER, Lavs. Naître, Hachette, Vérone, Italie, 1990, 213 pages.

Planned Parenthood of America. Comment discuter de sexualité avec votre enfant, Les Éditions La Presse, Ottawa, 1988, 270 pages.

ROBERT, Jocelyne. Parlez-leur d'amour... accompagnez vos enfants et adolescents dans la découverte de leur sexualité, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1989, 216 pages.

**GRANDIR
UNE SÉRIE POUR
L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ
DES 9-12 ANS**

On peut se procurer les trois vidéocassettes de la série réunies dans un même paquet :

La série Grandir
77 min 56 s C 9291 119

ou séparément :

1. Moi, je viens d'où ?

24 min 35 s C 9291 090

2. Mon nouveau moi

26 min 41 s C 9291 091

3. Le cœur qui bat

26 min 40 s C 9291 092

Une production et une distribution de l'Office national du film du Canada

Avec sous-titres codés pour les personnes sourdes ou malentendantes.

Ces vidéocassettes sont également offertes pour prêt, location ou consultation sur place dans les vidéothèques de l'ONF et dans plusieurs bibliothèques publiques, à certaines conditions.

Pour commander ou pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez composer (sans frais) :

Provinces atlantiques : 1-800-561-7104
Québec : 1-800-363-0328
Ontario : 1-800-267-7710
Ouest du Canada, Yukon et
Territoires du Nord-Ouest : 1-800-661-9867

GRANDIR
Services à la clientèle — D-10
Office national du film du Canada
Case postale 6100, Succursale « A »
Montréal (Québec) H3C 3H5