

# Expliquer la puberté : pas si sorcier!

## Développement de la personne et santé sexuelle Document d'accompagnement destiné aux enseignants des 5e et 6e années

### Leçon 5 : La connaissance du corps chez les garçons

(offert en même temps que La connaissance du corps chez les garçons).

**Groupe cible :** Élèves des 5e et 6e années  
**Durée estimée :** 60 minutes

#### Objectifs d'apprentissage :

Les élèves :

- reverront ensemble les règles de base;
- feront un retour sur les leçons précédentes;
- auront l'occasion de réviser en détail les changements subis à la puberté;
- continueront à poser des questions avec assurance;
- connaîtront d'autres sources d'information sur la puberté;
- auront été encouragés à parler de leurs apprentissages avec un adulte en qui ils ont confiance.

#### Matériaux suggérés :

- Schémas anatomiques (annexe G)
- SMART Board ou tableau blanc ou noir
- Tableau de papier
- Boîte à questions (La boîte doit être scellée avec du ruban adhésif et avoir une petite ouverture sur le dessus.)
- Papiers pour la boîte à questions (taille et couleur uniformes)

#### Classes mixtes et non mixtes

Nous recommandons d'offrir les leçons 1 à 4 à des classes mixtes. Cet environnement permet aux élèves :

- d'apprendre à discuter ensemble dans le respect et sans gêne;
- d'apprendre que certaines personnes sont plus ou moins curieuses, embarrassées ou à l'aise à l'égard de ce sujet;
- de comprendre que tout le monde vit des changements semblables, ce qui favorise un sentiment d'unité.

Par contre, il y a certains avantages à offrir des cours à des classes d'élèves du même sexe. Ceux-ci sont alors plus susceptibles :

- de se sentir suffisamment à l'aise pour poser des questions sur des sujets délicats;
- de ressentir de la camaraderie au moment d'aborder certains thèmes;
- de sentir qu'ils peuvent s'informer davantage, au besoin

Souvent, on présume qu'en séparant les filles et les garçons, on crée deux groupes d'élèves ayant une anatomie similaire et qui vivront la puberté de la même façon. Ce n'est pas tout à fait juste, puisque les élèves trans\*, genre-expansifs et intersexués peuvent se sentir isolés et peuvent trouver la situation difficile ou embarrassante. Certains de ces élèves voudront participer aux discussions avec leurs pairs, et d'autres préféreront une autre solution. Même devant un groupe d'élèves du même sexe, il est important de reconnaître qu'il existe une diversité de corps et d'expériences.

## **Activité n° 1 : Introduction**

---

Demandez aux élèves la configuration qu'ils préfèrent pour ce cours informel (par exemple, placer les chaises en cercle, s'asseoir par terre ou demeurer à leur pupitre).

Revenez sur les règles de base, la notion de puberté, l'utilisation des mots du dictionnaire et les différentes façons de poser des questions.

Expliquez pourquoi le cours ne s'adresse qu'aux garçons – voir ci-dessus.

Indiquez aux élèves que même dans une classe de garçons seulement, ils constateront de nombreuses différences : leurs corps, leurs façons d'expérimenter les choses et leurs sentiments à l'égard de la puberté, entre autres, sont tous différents. Mettez en garde les élèves contre les généralisations et demandez-leur d'éviter de faire des commentaires du genre « tous les garçons » ou « pour les garçons ».

## **Activité n° 2 : Retour sur les changements chez les garçons**

---

Revenez sur les changements physiques à la puberté déjà abordés dans les leçons précédentes.

### **Intervention de l'enseignant :**

- “Nous avons déjà parlé des changements que subit le corps d'un garçon à la puberté. Aujourd'hui, nous parlerons de certaines choses plus en détail, comme les érections, les éjaculations nocturnes et l'hygiène personnelle.”

Demandez aux élèves de se rappeler des changements chez les garçons.

Référez-vous aux concepts clés ci-dessous pour alimenter la discussion.

## Concepts clés pour l'activité n° 2

- À la puberté, les pieds sont souvent les premiers à subir une poussée de croissance, mais le reste du corps suit rapidement.
- Le changement de la taille des testicules et du scrotum ainsi que l'apparition de poils au pubis et aux aisselles font partie des premiers signes de la puberté.
- Des poils apparaissent aux aisselles et dans la région pubienne, et le poil sur les bras, les jambes et le visage peut devenir plus épais et plus foncé.
- La peau produit davantage de sébum, ce qui peut causer des boutons (acné).
- La taille et le poids augmentent, principalement en fonction des gènes, mais aussi de l'alimentation.
- Cette augmentation de poids est tout à fait saine et normale.
- Souvent, un testicule descend plus bas que l'autre.
- La taille du pénis n'a aucune incidence sur son fonctionnement : miction (action d'uriner), érection et éjaculation.
- Tous les pénis ne se ressemblent pas. Leur taille et leur forme varient.
- Comme pour toutes les autres parties du corps, ce sont les gènes qui déterminent la taille du pénis.
- Certains garçons ont subi une circoncision (c'est-à-dire que le prépuce a été retiré), d'autres non. Cela n'a aucune incidence sur le fonctionnement du pénis.
- Il est fréquent à la puberté de vouloir passer plus de temps seul ou avec ses amis.
- Durant cette période, les émotions et l'humeur d'une personne peuvent avoir des hauts et des bas, ce qui peut être difficile à vivre pour elle et les gens qui l'entourent.
- Apprendre à parler de ses sentiments et des nouvelles situations est d'autant plus important!

## Activité n° 3 : Le support athlétique

---

Montrez un support athlétique/suspensoir (ou une photo) et discutez de son importance.

### Intervention de l'enseignant :

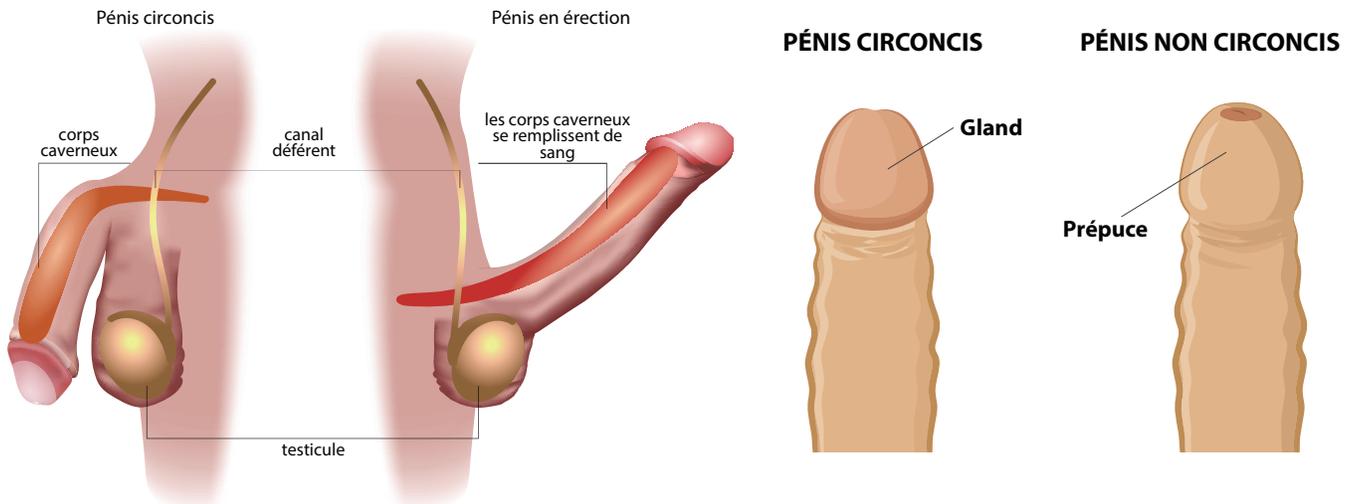
- "Pourquoi pensez-vous qu'il faut protéger les organes génitaux des chocs?"
- "Les organes génitaux sont des parties du corps qui ne sont pas protégées par le squelette; en plus d'être douloureuse, une blessure aux organes génitaux peut, selon sa gravité, nuire à la capacité à produire du sperme."

## Concepts clés pour l'activité n° 3

- Il est important de protéger le pénis et les testicules, et de porter un support athlétique (aussi appelé suspensoir ou coquille) lorsqu'on fait du sport.

## Activité n° 4 : L'érection et l'éjaculation nocturne

À partir d'une affiche ou du schéma anatomique (annexe G), révisez les notions sur l'érection et l'éjaculation nocturne (voir la leçon 3).



### Intervention de l'enseignant :

- "Une érection est le durcissement du pénis lorsque ses tissus spongieux se gorgent de sang."
- "Cela se produit chez les mâles dès la naissance."
- "Il est courant que les hommes se réveillent le matin avec une érection."
- "La fréquence des érections augmente à la puberté. De nombreux facteurs peuvent provoquer une érection – des pensées sexuelles, quelque chose d'aguichant, de la tension, le frottement des vêtements –, mais elle survient parfois sans motif apparent."
- "L'érection se résorbe d'elle-même (sans éjaculation) – le sang quitte les tissus spongieux et le pénis redevient mou."
- "Que peut faire un garçon s'il a une érection qui le rend mal à l'aise?"

### Réponses possibles des élèves :

- Changer de position
- Se cacher l'entrejambe en tenant quelque chose à sa taille
- Penser à autre chose

### Intervention de l'enseignant :

- "L'éjaculation nocturne – ou "rêve mouillé" – est une éjaculation durant le sommeil."
- "Les éjaculations nocturnes sont fréquentes à la puberté, et peuvent s'accompagner ou non de rêves érotiques."
- "Un garçon qui a une éjaculation nocturne remarquera habituellement une tache de sperme blanchâtre et collante sur son pyjama ou ses draps. Le cas échéant, il est important de les laver. "
- "Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour les jeunes de votre âge d'apprendre ce qu'est une éjaculation nocturne?"

## Réponses possibles des élèves :

- être conscient que cela peut arriver et que cela n'arrive pas à tout le monde
- pour comprendre pourquoi ça arrive
- pour savoir quoi faire si ça arrive

## Concepts clés pour l'activité n° 4

- Le terme médical pour « rêve mouillé » est *éjaculation nocturne*.

## Activité n° 5 : L'hygiène personnelle

---

Pour cette activité, vous aurez besoin d'une trousse constituée de plusieurs produits en lien avec la puberté. À partir de la liste suivante, choisissez certains produits (ou une photo de ces derniers) que vous déposerez dans un contenant et que les élèves pourront manipuler.

*(Certains enseignants préféreront utiliser tous les produits dans les deux groupes, alors que d'autres n'en sélectionneront que quelques-uns en fonction des élèves.)*

- T-shirt
- Chaussettes
- Déodorant/antisudorifique
- Semelle de soulier ou boîte de bicarbonate de soude
- Support athlétique (pour protéger l'entrejambe/les organes génitaux)
- Soutien-gorge/camisole
- Débarbouillette
- Savon
- Dentifrice et brosse à dents
- Soie dentaire
- Bouteille d'eau
- Sous-vêtements
- Rasoir/crème à raser
- Shampoing
- Casquette
- Bouillotte
- Produits menstruels : serviettes hygiéniques jetables de différentes tailles, serviettes réutilisables, tampons et coupe menstruelle (p. ex., DivaCup, Keeper ou Soft Cup)
- Brosse à cheveux
- Collations santé

Demandez aux élèves de choisir un article, de le décrire et d'indiquer son lien avec la puberté.

Référez-vous aux concepts clés ci-dessous pour alimenter la discussion.

## Concepts clés pour l'activité n° 5

- Une fois la puberté a commencée, la production accrue de sueur peut causer des odeurs corporelles en raison des bactéries qui se développent à son contact sur la peau ou les vêtements. C'est pourquoi il faut se laver tous les jours avec du savon et de l'eau en insistant sur les aisselles, les aines et les pieds.
- Il est possible de mettre du déodorant ou un antisudorifique sur les aisselles pour réduire les odeurs.
- Il est important de porter des sous-vêtements, un chandail et des bas propres chaque jour et de laver ses vêtements régulièrement.
- Comme la tête transpire beaucoup, il faut aussi nettoyer les casquettes et autres types de chapeaux.
- Les garçons non circoncis doivent rétracter leur prépuce pour nettoyer le gland de leur pénis.
- Les boutons sont le résultat d'une production accrue de sébum (une sorte d'huile) par les glandes sébacées à la puberté. Le fait de se nettoyer le visage avec du savon et de l'eau, de bien s'alimenter et de dormir suffisamment favorise la santé de la peau, mais ces mesures ne suffisent pas toujours. Un fournisseur de soins de santé saura déterminer si une crème ou un médicament sur ordonnance est nécessaire.
- Pour soulager les crampes menstruelles, on peut utiliser une bouillotte ou un coussin chauffant.

## Conclusion de la leçon 5

- Faites un résumé de la leçon et demandez aux élèves s'ils ont des questions.
- Invitez les élèves à dire ce qu'ils ont appris à un adulte en qui ils ont confiance.
- Écrivez les coordonnées de Jeunesse, J'écoute sur le tableau (1-800-668-6868, [jeunessejecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca)) et rappelez que ses services sont gratuits, confidentiels et anonymes, et qu'il s'agit d'une bonne ressource pour parler de ses préoccupations.
- Parlez du contenu de la leçon 6 : attention et contacts sexuels inappropriés; nom et signification des émotions; période de questions.
- Demandez aux élèves de déposer une question dans la boîte à questions.

*Adapté avec la permission de le Bureau de santé publique de Toronto (octobre 2022)*



HEALTH  
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line | 905-668-2020 or 1-800-841-2729  
**[durham.ca/sexualhealth](https://durham.ca/sexualhealth)**

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1-800-841-2729.

