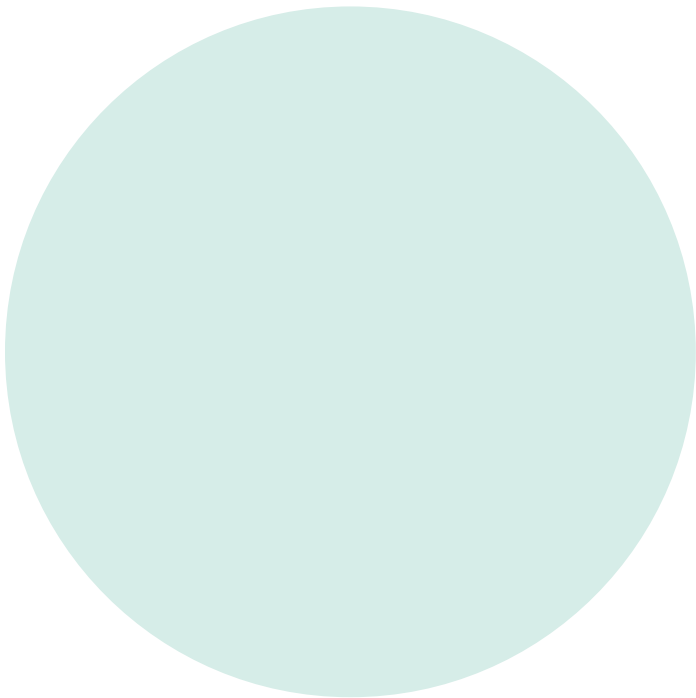
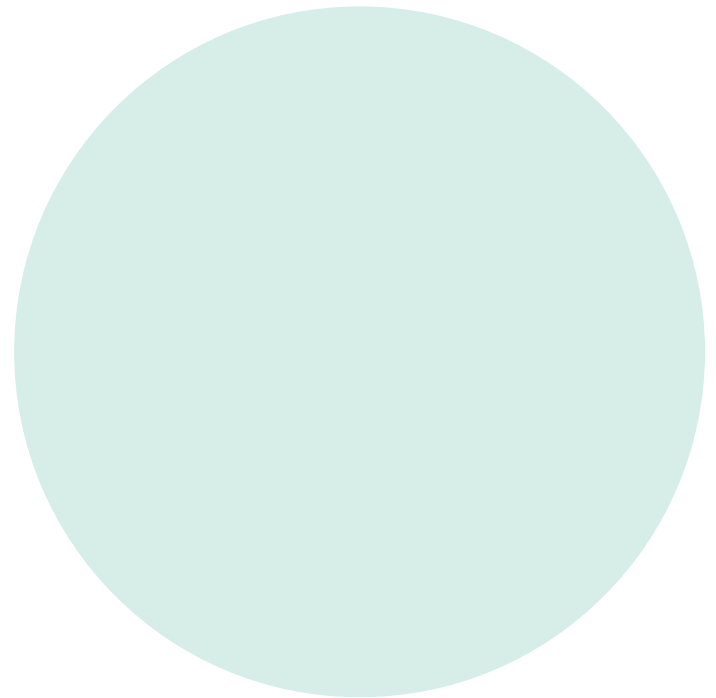


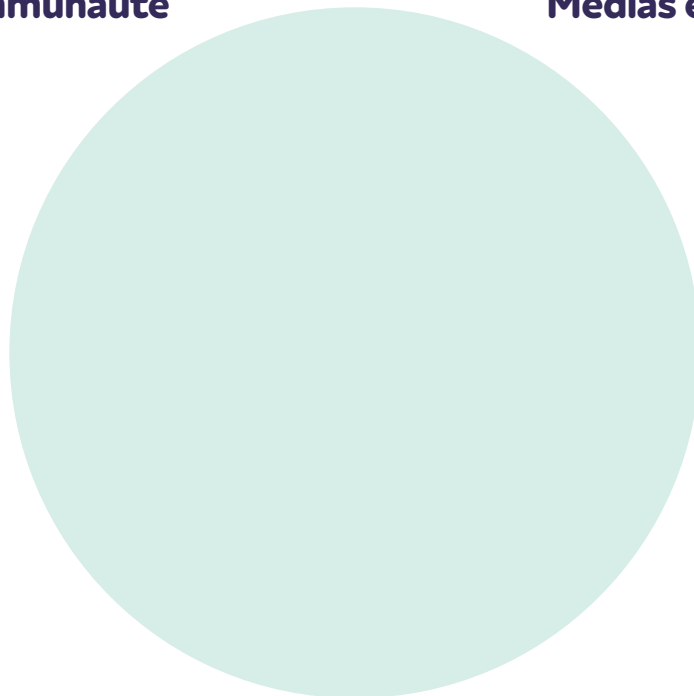
FICHE 1
Les influences



Famille et communauté



Médias et environnement



Amitiés et camarades de classe

FICHE 2

Les normes de genre dans le monde

| Énoncés | Vrai | Faux |
|---|------|------|
| Dans plusieurs communautés africaines, porter une tunique longue sans pantalon n'est pas considéré comme «féminin». | | |
| Au Québec, il est interdit pour les femmes de pratiquer des sports de combat, comme la boxe. | | |
| Dans certaines communautés autochtones d'Amérique du Nord, il existe plus de deux genres (autres que femme ou homme). | | |
| Dans tous les pays du monde, la couleur rose est plutôt associée aux filles et le bleu, aux garçons. | | |
| En finnois, il n'existe pas de pronoms féminins et masculins. | | |
| Au Québec, la danse est une activité pour les filles. | | |
| Tous les pays du monde sont dirigés par des hommes, car ils sont plus intéressés par la politique. | | |
| En Corée du Sud, les hommes portent souvent du maquillage. | | |

FICHE 3

MA CARTE D'IDENTITÉ

Nom : _____ Âge : _____

Culture ou origine : _____ Langue : _____

Famille : _____

Couleur des yeux : _____ Couleur des cheveux : _____

Plus grande qualité : _____

Passion ou champ d'intérêt : _____

Fait intéressant : _____

Un accessoire que j'aime porter : _____

Une chose sur laquelle je dois travailler : _____

Une chose que j'aime chez moi : _____

FICHE 4

Mise en situation: le projet de groupe

Tu es dans un groupe pour un projet à l'école. Tout le monde s'entend pour que le projet soit fait d'une manière. Toi, tu as une idée différente. Lorsque tu l'expliques, certains camarades rigolent ou te disent que ton idée n'est pas bonne.



Questions-réflexions

- Comment te sentirais-tu dans cette situation ?
- Au moment d'expliquer ton idée à tes camarades, comment aurais-tu fait pour en parler de manière claire et respectueuse ?
- Quelle solution ou quel compromis peux-tu trouver pour que le projet tienne compte des idées de tout le monde ?
- Que ferais-tu si certaines personnes continuaient de se moquer de ton idée ?

FICHE 5

Mise en situation : l'invitation refusée

Ton ami vit sur une réserve autochtone. Il t'invite à jouer chez lui. Tes parents refusent en disant qu'on ne peut pas faire confiance aux personnes qui vivent sur la réserve.

Questions-réflexions

- Comment te sentiras-tu si une personne critiquait l'identité de ton ami ?
- Dans cette situation, que pourrais-tu répondre à tes parents pour montrer que tu es fier ou fière de l'identité de ton ami ?
- Imagine que tu subisses la même critique. Comment te sentiras-tu ?
- Qu'est-ce que cette situation te permet d'apprendre sur l'estime personnelle ?



FICHE 6

Mise en situation : la critique sur un talent ou une passion

Tu adores faire des activités artistiques et tes amies préfèrent les activités sportives. Pendant la récréation, tu as envie de continuer ton dessin, mais tout le monde veut jouer au soccer. Tes amies insistent pour que tu te joignes à elles et rient de ton dessin.

Questions-réflexions

- Comment te sens-tu quand un ou une ami(e) rie de ce que tu aimes ?
- Dans cette situation que pourrais-tu répondre pour montrer que tu es fier ou fière de tes talents ?
- Imagine qu'une autre personne subisse la même critique. Que pourrais-tu lui dire pour l'encourager ?
- Qu'est-ce que cette situation te permet d'apprendre sur toi et sur ton estime personnelle ?



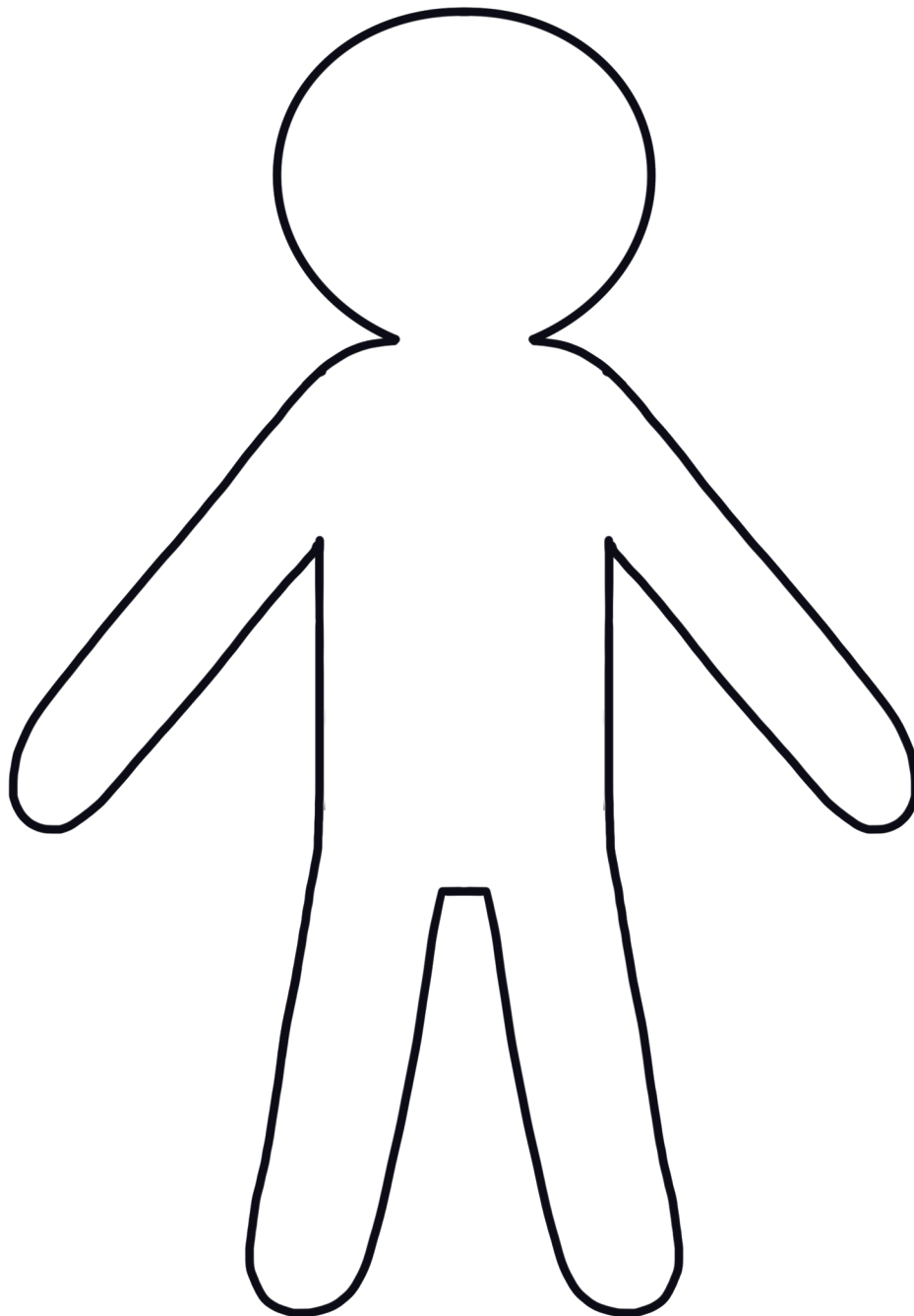
FICHE 7

Changements de la puberté

| Changements possibles | Liés à la puberté | Autres changements |
|--|-------------------|--------------------|
| Des poils poussent sur le pubis, les aisselles, les jambes, etc. | | |
| Les pectoraux se développent. | | |
| La sueur dégage des odeurs. | | |
| Les trompes de Fallope arrêtent de produire les ovules. | | |
| Les seins prennent du volume. | | |
| Des boutons (acné) apparaissent sur le corps. | | |
| Les épaules élargissent. | | |
| Le pénis et les testicules grossissent. | | |
| Les dents de bébé tombent. | | |
| La voix se transforme. | | |
| Les premières menstruations arrivent. | | |
| Des poils poussent sur le visage. | | |
| Les cheveux changent de couleur. | | |
| Le pénis durcit parfois (érection). | | |
| Les hanches élargissent. | | |
| La première éjaculation se produit. | | |
| Des cernes apparaissent sous les yeux. | | |
| Les cheveux donnent l'impression d'être gras. | | |

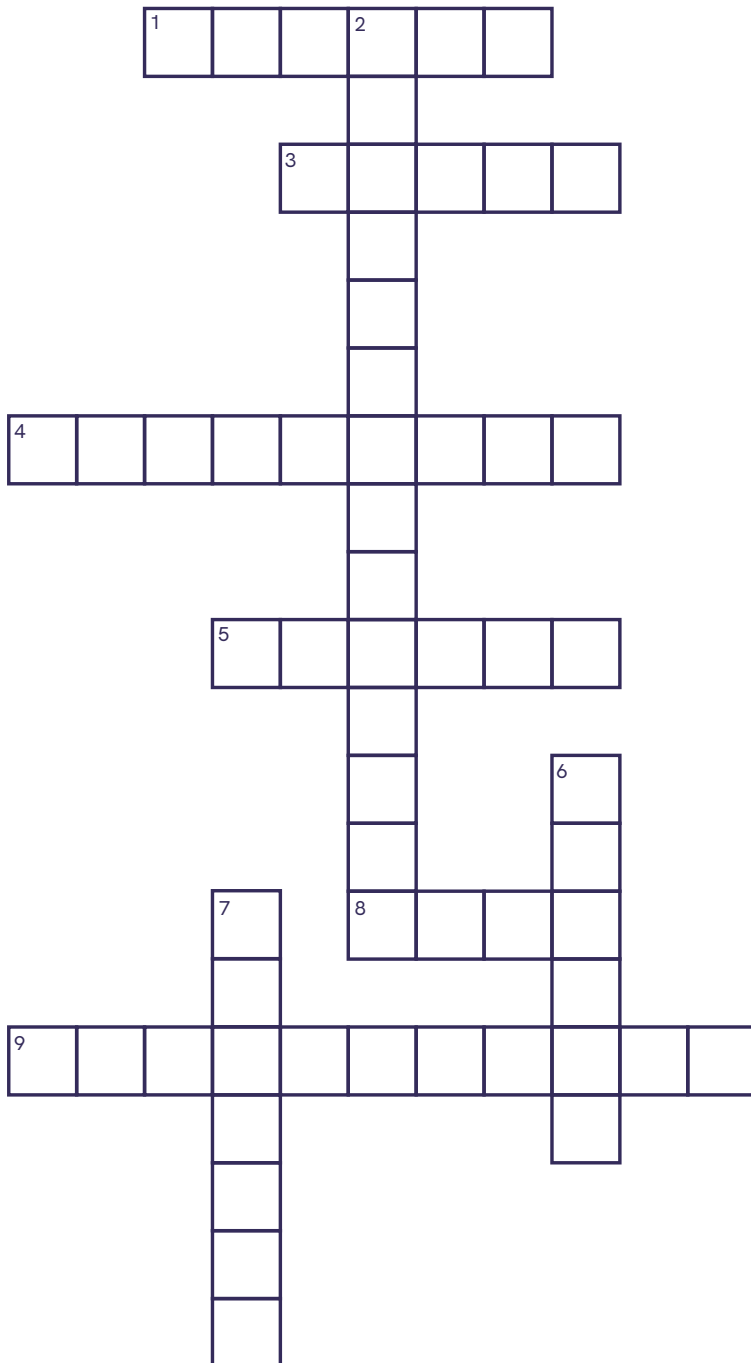
FICHE 8

Mon corps et moi



FICHE 9

Info-protection



Horizontal

1. S'insère dans le vagin pour absorber le sang avant qu'il ne s'écoule.

3. Est faite en silicone et ressemble à un entonnoir. On peut la réutiliser après l'avoir vidée.

4. Se colle à la culotte pour absorber le sang quand il s'écoule. Il en existe plusieurs tailles. Certaines ont des ailes.

5. Est fait en silicone et ressemble à un petit bol. Il faut le plier pour l'insérer.

8. Liquide rouge qui s'écoule du vagin pendant les menstruations.

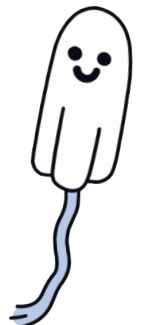
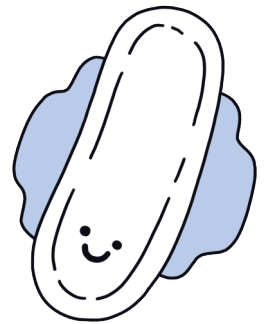
9. Tube en plastique ou en carton qui permet d'insérer le tampon dans le vagin.

Vertical

2. Ressemble à une serviette hygiénique, mais est plus petit. Il est souvent utilisé lors des premières règles.

6. Autre mot pour parler des menstruations.

7. Sous-vêtement en tissu. Son fond plus épais permet d'absorber le sang quand il s'écoule.



FICHE 10

Les conflits et les émotions (liste de conflits)

Liste des conflits

- À la récréation, deux de tes amies veulent utiliser le même ballon en même temps.
- En classe, une personne parle pendant que tu fais ton exposé et ça t'énerve.
- À la maison, ton frère ou ta sœur prend un objet que tu voulais garder pour toi.
- Avec un ami, vous n'arrivez pas à vous entendre sur le jeu (tu veux jouer au soccer et il veut jouer au basketball).
- En équipe, un camarade ne fait pas sa part et tu trouves ça injuste.
- À la cafétéria, un élève te coupe pour passer devant toi dans la file.
- Une amie te dit une blague à propos de toi, mais tu trouves ça blessant, plutôt que drôle.
- Pendant une activité, un camarade te dit que tu n'es pas bon ou bonne et ça te fait de la peine.



FICHE 11

Les conflits et les émotions (stratégies)

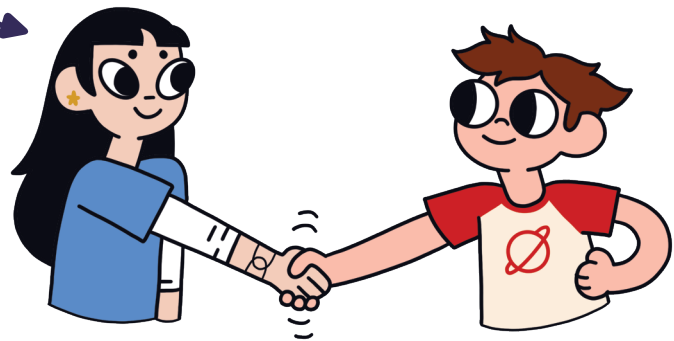
01

Prendre le temps de se calmer et rester ouvert(e) à la discussion.



02

Écouter l'autre sans l'interrompre.



03

Chercher ensemble un compromis ou une solution.



04

Mettre en pratique la solution trouvée.

FICHE 12

Résoudre un conflit

- 1 Quand les caméléons ont réalisé qu'ils avaient attrapé le même insecte, qu'auraient-ils pu faire pour éviter le conflit?

- 2 Selon toi, comment les caméléons se sentent-ils pendant la chicane?

- 3 Que penses-tu que les caméléons auraient pu faire, à la place de se battre?

- 4 Selon toi, comment les autres animaux se sentent-ils en voyant les caméléons se chicaner?

- 5 Selon toi, comment la maman oiseau se sent-elle quand les caméléons font tomber son nid?

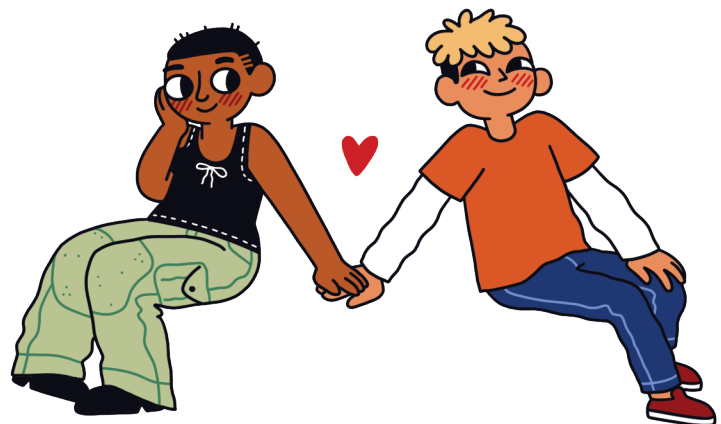
- 6 Quels indices te permettent de connaître les émotions de la maman?

- 7 Que penses-tu de la solution trouvée par la grenouille?

- 8 Crois-tu que les caméléons aient appris de leurs erreurs? Pourquoi?

FICHE 13

Les sentiments amoureux et l'attraction



FICHE 14

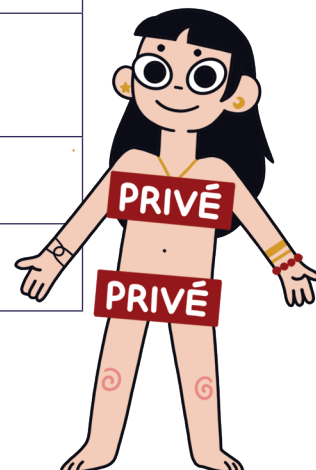
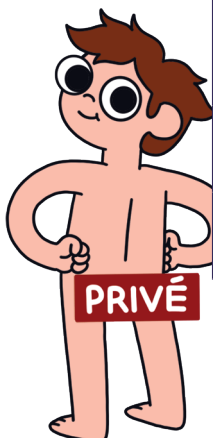
Besoins, désirs et limites

| | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|
| Manger des aliments nutritifs | Boire de l'eau | Dormir assez longtemps | Avoir une maison |
| Se sentir en sécurité | Être respecté(e) | Avoir des ami(e)s | Recevoir de l'amour |
| Avoir accès à des soins de santé | Être écouté(e) | Vivre des réussites | Avoir de l'estime de soi |
| S'accepter | Avoir une crème glacée au chocolat | Acheter des souliers neufs | Posséder le dernier jeu vidéo |
| Aller au cinéma | Avoir un téléphone cellulaire | Voyager dans un autre pays | Porter des vêtements à la mode |
| Avoir un grand groupe d'ami(e)s | Se rapprocher d'une personne | Voir sa famille plus souvent | Tenir la main d'une personne |
| Être populaire | Avoir beaucoup d'argent | Avoir de bonnes notes | Apprendre à jouer d'un instrument de musique |
| Être en amour | Connaitre plusieurs langues | Être sportif ou sportive | |

FICHE 15

Les limites personnelles

| Énoncés | Acceptable, limité, inacceptable |
|--|-------------------------------------|
| Une personne veut te faire un câlin. | |
| Un adulte que tu connais veut t'embrasser sur la joue. | |
| Un adulte demande à voir ton pénis ou ta vulve. | |
| Une amie veut s'asseoir à côté de toi dans l'autobus. | |
| Un camarade de classe veut te donner un <i>high-five</i> . | |
| Une personne prend une photo de toi sans ta permission. | |
| Ton cousin veut dormir dans ton lit avec toi. | |
| Un adulte qui n'est pas un parent veut t'embrasser sur les lèvres. | |
| Une amie veut tenir ta main pendant la récréation. | |
| Un adulte touche tes parties intimes en te disant qu'il faut garder le secret. | |
| Une amie te chatouille. | |
| Une personne te regarde quand tu es nu(e). | |



FICHE 16

Le consentement

| | | |
|---|--------------------------------------|--|
| Veux-tu que je te chatouille ? | Veux-tu que je te fasse un câlin ? | Veux-tu que je tire tes cheveux ? |
| Veux-tu que je te donne une poignée de main ? | Veux-tu que je te fasse un sourire ? | Veux-tu que je crie dans ton oreille ? |
| Veux-tu que je te fasse un high-five ? | Veux-tu que je touche ton épaule ? | Veux-tu que je prenne ta main ? |
| Veux-tu que je te pince le nez ? | Veux-tu que je te fasse la bise ? | Veux-tu que je te donne une tape ? |
| Veux-tu que je te fasse une grimace ? | Veux-tu que je rie de toi ? | Veux-tu que je t'ébouriffe les cheveux ? |
| Veux-tu que je te fasse un clin d'œil ? | Veux-tu que je t'ignore ? | Veux-tu que je te fasse un compliment ? |