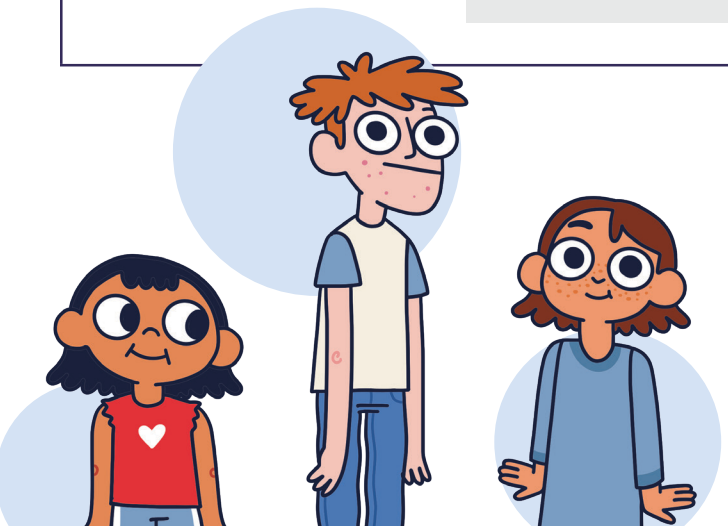
intime!

3e cycle

FICHE 1

Les dimensions de la sexualité (tableau)

Biologique
Psychoaffective



©Marcel Didier inc., 2026.
Illustrations d'Éloïse Marseille

Socioculturelle

Relationnelle

Morale



©Marcel Didier inc., 2026.
Illustrations d'Éloïse Marseille

intime!

3e cycle

FICHE 2

Les dimensions de la sexualité (énoncés)

Mon corps change en grandissant (poils, taille, voix, etc.).	Je ressens de l'amitié ou de l'attirance pour certaines personnes.
Je respecte les limites des autres.	J'apprends à reconnaitre mes émotions.
J'ai le droit de dire non si quelque chose me rend mal à l'aise.	Les bébés se développent dans le ventre d'un parent.
Mes amis sont importants pour moi.	Les règles et les valeurs familiales influencent mes comportements.
J'apprends à résoudre des conflits sans blesser les autres.	Chaque personne pense que certaines choses sont bonnes ou mauvaises, selon ses valeurs.
Les réseaux sociaux influencent souvent notre façon de penser.	Je peux avoir confiance en certaines personnes pour parler de choses importantes.
Les émotions peuvent changer selon les situations.	Je fais des choix en fonction de ce que je crois être le bien.
Dans certaines cultures, les gens ne montrent pas leurs émotions en public.	Les garçons et les filles peuvent avoir des champs d'intérêt différents ou similaires.
Je me sens bien quand on m'accepte comme que je suis.	Je prends soin de mon corps (hygiène, sommeil, alimentation).
Je ressens de la gêne quand je parle de certains sujets.	Mon corps m'appartient.

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 3

Les stades de la puberté

Changement	Stades				
	1	2	3	4	5
La taille du pénis commence à augmenter.					
Le corps n'a pas encore eu d'évolution.					
Les testicules commencent à produire des spermatozoïdes.					
La voix peut commencer à changer et devenir plus grave. On dit qu'elle mue.					
Les seins commencent à se développer (bourgeons mammaires).					
La peau et les cheveux peuvent être plus gras.					
Le corps a vécu tous les changements de la puberté. Il peut maintenant se reproduire.					
Quelques poils apparaissent sur le pubis, autour des parties intimes et en dessous des bras.					
Les testicules et le scrotum grossissent légèrement.					
L'odeur corporelle peut continuer de s'intensifier.					
Le pénis s'allonge et la peau du scrotum devient plus foncée.					
Le volume des seins commence à augmenter.					
Les testicules et le scrotum poursuivent leur croissance.					
La pilosité augmente autour des parties génitales, des aisselles, des jambes, des fesses, du torse et du visage.					
La première éjaculation arrive.					
Les petites lèvres et le pénis s'allongent.					
L'odeur de transpiration apparait ou devient un peu plus forte.					
Les premières menstruations arrivent.					

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 4

La boussole des sentiments

Amitié	Sentiments amoureux

1. J’ai hâte de finir l’école pour aller jouer aux cartes avec mon voisin.
2. Je rougis et je ne sais plus quoi dire quand cette personne me salue dans le corridor.
3. Je dessine des cœurs dans mon cahier en pensant à la discussion que j’ai eue ce midi.
4. J’aime passer du temps avec mon équipe de volleyball, on rit vraiment beaucoup ensemble.
5. J’ai une poignée secrète avec une personne. On s’entend bien et on se connait depuis longtemps.
6. Il y a un picotement dans mon ventre quand une personne que je trouve belle me sourit.

©Marcel Didier inc., 2026.