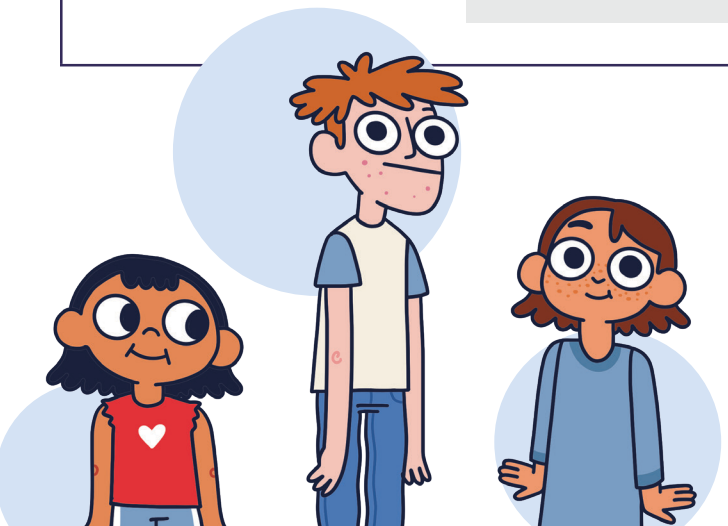
intime!

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.

intime!

3e cycle

FICHE 5

MA CARTE D'IDENTITÉ

Nom : _____ **Âge :** _____

Sexe : _____ **Langue(s) :** _____

Nationalité : _____ **Culture(s) ou origine :** _____

Famille : _____ **Religion :** _____

Valeurs principales : _____

Passion ou champ d'intérêt : _____

Film préféré : _____ **Livre préféré :** _____

Une chose que j'aime chez moi : _____

Une chose qui est importante pour moi : _____

Une chose dont je suis fière ou fier : _____

Une chose que j'aime faire avec mes amies et amis : _____

Un fait intéressant sur moi : _____

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 6

Code secret de l'identité

Profil 1 :

Salut, je m'appelle Sébastien ! Quand je suis né, mes parents étaient surpris d'apprendre que mon sexe n'était ni masculin ni féminin. Avec le temps, j'ai compris que je me sentais comme un garçon. Je suis attiré par les filles. Mais la plus belle, c'est ma copine Roxanne !

Sexe : _____

Genre : _____

Orientation sexuelle : _____



Profil 2 :

Allo, je m'appelle Kim. À ma naissance, le médecin a vu que j'avais un pénis. Mais dans ma tête et dans mon cœur, je me sens vraiment comme une fille. Quand je tombe amoureuse, le genre de la personne n'est pas important pour moi. Il faut qu'on s'entende bien et qu'elle aime lire, comme moi !

Sexe : _____

Genre : _____

Orientation sexuelle : _____



Profil 3 :

Moi, c'est Lou. Je suis née avec une vulve et je suis très à l'aise avec le fait d'être une fille. Contrairement à mes amies, je ne suis pas attirée par les garçons, mais par les filles.

Sexe : _____

Genre : _____

Orientation sexuelle : _____



Profil 4 :

Salut, mon nom est Simon ! À ma naissance, le médecin a annoncé à ma mère qu'elle avait accouché d'un garçon. En grandissant, je me suis toujours senti en accord avec ce sexe : dans ma tête et dans mon cœur, je suis un garçon à 100 %. Côté amour, je ne suis pas encore certain, mais je pense être attiré autant par les filles que par les garçons.

Sexe : _____

Genre : _____

Orientation sexuelle : _____



Illustrations d'Éloïse Marseille

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 7

Mises en situation sur la discrimination

Situation 1 · Lors d'un cours d'éducation physique, un garçon rate son tir au but. Un de ses coéquipiers s'exclame devant tout le monde :

– Franchement, tu cours et tu lances comme une fille !

Situation 2 · À la cafétéria, une élève mange une pointe de pizza en riant avec ses amis. À la table d'à côté, un groupe la regarde avec dégout et l'un d'eux dit assez fort pour qu'elle entende :

– Elle devrait plutôt prendre une salade, ça l'aiderait à perdre du poids.

Situation 3 · Dans le corridor, un élève accroche par accident le sac d'un autre. Le sac tombe par terre. Pour exprimer son agacement, le premier élève s'écrie :

– C'est tellement gai ce que tu viens de faire !

Les autres élèves, témoins de la scène, ricanent.

Situation 4 · Catherine a récemment expliqué à sa classe qu'elle s'identifie maintenant comme un garçon et souhaite qu'on l'appelle Simon. Malgré sa demande répétée, un élève continue de l'appeler Catherine en disant :

– Je m'en fous de ce que tu dis. Pour moi, tu es une fille et tu le resteras.

Situation 5 · Nassim montre une photo de ses vacances dans son pays d'origine. Un camarade regarde la photo et se moque de la couleur de peau et des vêtements des membres de sa famille.

Situation 6 · Pendant que la classe organise une sortie au parc, un élève suggère de ne pas inviter un camarade qui se déplace en fauteuil roulant, en disant :

– Il ne pourra rien faire avec nous de toute façon. Il va juste nous ralentir.

Racisme

Sexisme

Homophobie

Grossophobie

Capacitisme

Transphobie

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 8

Jeu d'association des lettres LGBTQ+ (étiquettes)

Queer	Plus	Mon amoureux est un garçon, mais je suis aussi attirée par les filles.
Transgenre	Je me questionne beaucoup sur mon identité sexuelle.	Bisexuel(le)
Je suis un homme attiré par les hommes.	Questionnement	Mon genre n'est pas le même que mon sexe à la naissance.
Je suis une fille qui aime les filles.	Gai	Je suis une personne intersexe.
Lesbienne	J'appartiens à la diversité sexuelle.	

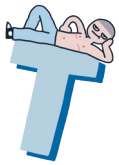
©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 9

Jeu d'association des lettres LGBTQ+ (tableau)

Lettre ou symbole	Mot(s)	Exemple
		
		
		
		
		
		

Illustrations d'Éloïse Marseille

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 10

Les facteurs d'influence de l'apparence

La couleur de mes yeux me vient de mon père.	Je choisis de porter des vêtements amples.	Il y a des photos de célébrités très minces et musclées sur Instagram.
La forme de mon nez vient de la famille de ma mère.	Je décide de me faire percer les oreilles.	Les publicités à la télévision montrent toujours le même type de corps.
Mon corps change rapidement durant la puberté.	Je préfère acheter mes vêtements en friperie, plutôt que dans les grands magasins.	Les commentaires des influenceurs sur ce qui est beau cette saison ne m'intéressent pas vraiment.
Mes cheveux sont frisés depuis que je suis bébé.		

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 11

Détective de l'image médiatique

Profil 1

SALLY



Ma vie est incroyable !
#Perfection #Richesse #Style

Profil 2

WILLA



Avant une compétition,
je dois toujours vérifier que
mon taux de sucre est OK.
#santé #semainedudiabète
#sport

Illustrations d'Éloïse Marseille

©Marcel Didier inc., 2026.

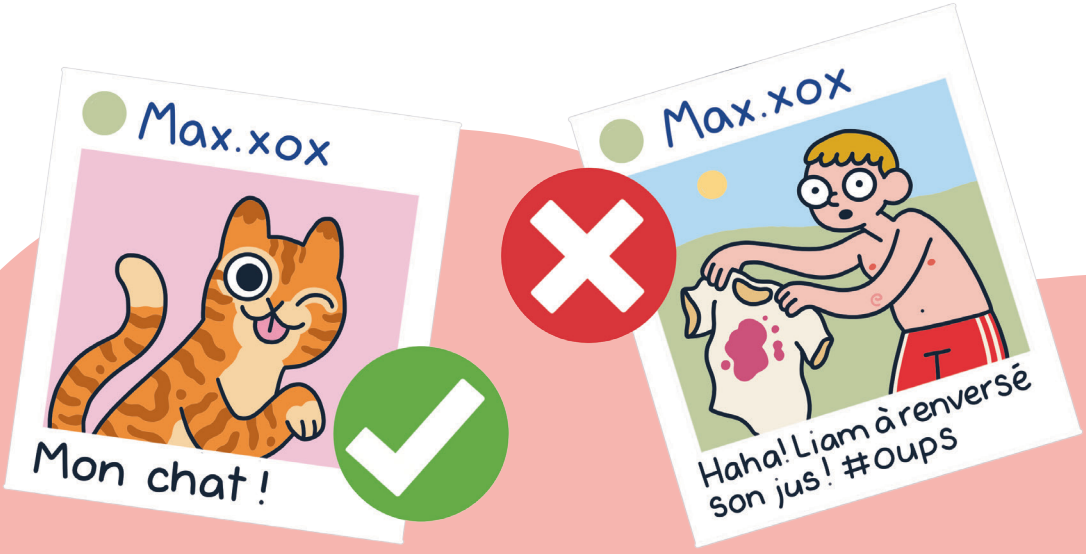
intime!

3e cycle

FICHE 12

Publier ou ne pas publier

- Une photo d'un dessin que tu as fait
- Une photo de toi devant ta maison
- Un message écrit quand tu es en colère
- Une photo de toi et d'une amie qui n'est pas au courant qu'elle est sur la photo
- Une publication avec le nom de ton école et l'heure à laquelle tu finis les classes
- Une blague sur un camarade
- Une photo d'équipe sportive (avec l'accord de tout le monde)
- Un message qui critique fortement quelqu'un
- Une capture d'écran d'une conversation privée
- Une réussite dont tu es fier ou fière



Illustrations d'Éloïse Marseille

©Marcel Didier inc., 2026.

intime!

3e cycle

FICHE 13

Les signaux d'alerte

Je te promets que tu peux me faire confiance.

Salut ! On joue à ce jeu à la même heure demain ?

Si tu refuses, je vais me fâcher contre toi.

T'es où en ce moment ?

Fais ce que je te demande ou il va y avoir des conséquences.

Tu peux répondre plus tard si tu veux, il n'y a pas d'urgence.

Tu réagis trop, c'est juste une blague.

Tu es obligé, on est amis maintenant.

J'ai demandé à mes parents avant de télécharger ce jeu.

Dis-moi où tu habites. Je veux apprendre à te connaitre.

C'est quoi ton école déjà ?

Bravo pour ton dessin, il est vraiment beau !

Ne le dis à personne, c'est notre secret.

On pourrait se voir en vrai, mais ne dis rien à tes parents. Ils ne comprendront pas.

Pourquoi tu me réponds moins ? Tu n'as pas le droit d'arrêter de me parler.

Envoie-moi une photo maintenant, sinon je te bloque.

Ajoute-moi sur une autre application.

Je ne suis pas à l'aise avec ce sujet. On peut parler d'autre chose.

©Marcel Didier inc., 2026.