



# LA PUBERTÉ

SÉQUENCE  
1/3

**Les transformations du corps comporte 3 séquences :**

La puberté, les règles et la reproductions et les organes génitaux

**Durée : 30 à 60 minutes**

**Lieu : salle conviviale**



**PUBLIC : 12-14 ANS, MIXTE.**

Aucun prérequis



**ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2**

**Prérequis :**

- › Avoir des connaissances sur les transformations physiques et psychiques de la puberté et les mécanismes de ces transformations



**SUPPORT.S ET MATÉRIEL**

- › Vidéo
- › Site internet
- › Paperboard



**OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

- › Connaître les transformations physiques et psychiques de la puberté.
- › Connaître les hormones sexuelles et leurs rôles des dans le déclenchement de la puberté
- › Expliquer les mécanismes responsables des changements et transformations survenant à la puberté
- › Avoir des notions de temporalité sur la puberté: âge de début, durée.
- › Savoir repérer les signes de souffrance pouvant exister à la puberté et vers qui s'adresser en cas de besoin
- › CPS : Avoir conscience de soi
- › CPS : Avoir de l'empathie pour les autres

**RESSOURCES**

- › [Titeuf - Le zizi sexuel, mode d'emploi](#) - Titeuf France
- › [Puberté](#) - Brain POP Français
- › [Adolescence](#) - Brain POP Français

## ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler de comprendre les changements survenant à la puberté. On peut parler des transformations ensemble, ce n'est pas tabou. C'est un grand chamboulement dans la vie que de passer de l'enfance à l'adolescence. La sensation d'instabilité est normale mais cela ne dure pas.

# LA PUBERTÉ

 SÉQUENCE  
**1/3**

**Les transformations du corps comporte 3 séquences :**  
 La puberté, les règles et la reproductions et les organes génitaux

## ÉTAPE 01



### OBJECTIFS

- › Connaître les transformations physiques et psychiques de la puberté
- › Evaluer les connaissances des jeunes sur la puberté, les changements corporels et psychiques



### CONSIGNES

L'animateur-riche lance l'animation en interrogeant le groupe sur la puberté et ses conséquences.

Notez les réponses sur un paperboard en faisant deux colonnes, une colonne filles et une colonne garçons. Compléter l'ensemble des réponses avec le groupe.



### QUESTIONS

- › Savez-vous ce qu'est la puberté ?
- › Quels changements cela implique chez les garçons et les filles ? »

En général, les jeunes ont des réponses concernant essentiellement les transformations physiques de la puberté et n'évoquent pas ou peu les transformations psychiques.

### QUESTION DE RELANCE

**Si les changements psychiques ne sont pas évoqués, orienter les jeunes sur ces changements en leur posant les questions suivantes :**

- Ressentez-vous parfois des changements d'humeur, des émotions contradictoires (par exemple passer du rire aux larmes, de la haine à l'amour...)? Pouvez-vous les décrire ?
- D'autres changements interviennent-ils à cette période de la vie? (besoin d'autonomie, relation avec les parents/les pairs...)



### INFORMATIONS POUR L'ANIMATEUR-RICHE

Noter leurs réponses et favoriser les échanges entre les participants.

## ÉTAPE 02

### OBJECTIFS

- › Connaître les hormones sexuelles et leurs rôles des dans le déclenchement de la puberté
- › Expliquer les mécanismes responsables des changements et transformations survenant à la puberté

### CONSIGNES

A partir de la vidéo de Titeuf, l'animateur-riche va faire s'exprimer le groupe afin d'aborder les mécanismes des changements qui se produisent à l'adolescence.

Pour comprendre l'origine des transformations qui se produisent pendant la puberté, nous allons visionner une vidéo qui explique ce qui se passe dans le corps. Cette vidéo de Titeuf s'intitule : « Le zizi sexuel, mode d'emploi ». Soyez attentif. *ve.s.*, je vais vous poser des questions à la fin.

### QUESTIONS

- › Pouvez-vous me dire ce que vous avez compris et retenu de la vidéo ?
  - Guidez leurs réponses en leur posant les questions suivantes :
  - › Comment se nomment les hormones sexuelles des filles et des garçons ?
  - › Quels sont leurs rôles sur les organes génitaux ?
  - › Sur quoi interviennent-elles également ? (acné, transpiration...)
  - > Que déclenchent ces hormones chez les filles et les garçons ? (ex : l'attirance et le désir sexuel)
  - › Pourquoi Jammy nous dit que la puberté c'est aussi dans la tête ? Êtes-vous d'accord ? (recevoir et donner des informations, comprendre le monde par soi-même, besoin d'autonomie)
- Résumez avec le groupe les différents changements survenant à la puberté.



# LA PUBERTÉ

SÉQUENCE  
1/3

**Les transformations du corps comporte 3 séquences :**  
La puberté, les règles et la reproductions et les organes génitaux



## INFORMATIONS POUR L'ANIMATEUR-RICE

Quelques apports :

### La puberté chez les filles

Le corps de la fille se transforme en corps de femme.

- › Les seins poussent.
- › Les poils apparaissent, sous les bras, autour du sexe (le pubis) et sur les jambes.
- › Les hanches s'élargissent.
- › Le sexe féminin (la vulve) se développe.
- › C'est l'arrivée des règles. Elles arrivent plus ou moins tôt, à des âges différents selon les filles.
- › Des boutons peuvent apparaître sur le visage ou sur le reste du corps : c'est l'acné.

### La puberté chez les garçons

Le corps du garçon se transforme en corps d'homme.

- › Des poils commencent à pousser sur le visage (la barbe), le torse, le sexe (le pubis), les jambes et sous les bras.
- › La voix mue : elle devient plus grave.
- › Le sexe masculin (le pénis et les testicules) se développe. Il produit du sperme, un liquide blanc qui contient les spermatozoïdes.
- › Des boutons peuvent apparaître sur le visage et sur le reste du corps : c'est l'acné.

## ÉTAPE 03



### OBJECTIFS

- › Savoir repérer les signes de souffrance pouvant exister à la puberté et vers qui s'adresser en cas de besoin



### CONSIGNES

*L'animateur-riche reprend toutes les réponses que le groupe a donné lors de la première étape et notamment les nombreux changements à la période de la puberté. Il-elle va essayer de faire s'exprimer le groupe sur leur vécu et l'identification de personnes ressources pour en parler en cas de difficultés.*

### QUESTIONS

- › On a pu voir depuis le début de la séance certains changements physiques ou psychiques liés à l'adolescence. Lors de la 1ère étape vous avez évoqué :...



Tous ces changements peuvent être bien vécus ou au contraire mal vécus. Ils peuvent créer du mal-être et ce mal-être peut s'exprimer de différentes façons (apparition de complexes, repli sur soi, syndrome dépressif...).

- › Est-ce que vous aussi vous ressentez les transformations liées à l'adolescence ?
- › Est-ce que vous acceptez de partager comment vous vivez ces changements ? Quels sont les plus gênants ? Ceux qui ne dérangent pas ? que vous appréciez ?
- › Comment ressentez-vous vos émotions ?

Reprendre avec les jeunes les émotions (tristesse, joie, colère, peur, anxiété...) qui peuvent être ressenties à l'adolescence, leur demander s'ils seraient d'accord pour dire comment eux gèrent leurs émotions (écriture, sport, dessins, musique, isolement...).

## MESSAGE

L'action hormonale joue un rôle sur nos humeurs et sur notre transformation physique  
Il existe des lieux ressources où on peut se faire aider et aider les autres.



# LA PUBERTÉ

SÉQUENCE  
1/3

**Les transformations du corps comporte 3 séquences :**  
La puberté, les règles et la reproductions et les organes génitaux



› Savez-vous à qui vous adresser si vous vous sentez en difficulté ou si vous repérez un camarade en souffrance (échange avec les pairs, les éducateurs ou autres professionnels : instituteur, infirmière, parent, médecin...)?

Aborder également l'apparition des complexes, rappeler que tout individu est unique et que les transformations se font pour chacun différemment.

Evoquez les situations pouvant inquiéter : repli sur soi, isolement, exclusion, conduites à risque, mises en danger, tentatives de suicide. Compléter avec les éléments notés sur le paperboard.

Citer les lieux de consultation possible comme la Maison des Adolescents, le médecin généraliste, l'infirmière du service, les centres de planification ou prendre rdv avec une conseillère conjugale et familiale présentes dans chaque centre.

## FIN DE SÉANCE



### RETOUR AU CALME

*Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.*



### QUESTIONS

› Demandez au groupe comment il-elle-s se sont sentis pendant l'animation (vous pouvez vous appuyer sur les smiley des émotions pour cela).

Questionnez les pour savoir ce qu'ils ont retenu et s'ils ont appris des nouvelles connaissances ou visionner la vidéo « Adolescence » du site internet « Brainpop » pour résumer la séance.

Proposer le quizz sur le site Brainpop en groupe

› Comment vous êtes-vous senti pendant l'animation ?



### CONSIGNE

Proposer de participer à un quizz sur la puberté lors d'une prochaine séance.

Remercier les participant-e-s pour leur investissement et le partage

### MESSAGE

Pendant l'adolescence et la puberté, on peut parfois se sentir mal, il est alors important de parler à des personnes en qui on a confiance.

Il existe des lieux ressources où on peut se faire aider et aider les autres.



# LA PUBERTÉ

SÉQUENCE  
1/3

**Les transformations du corps comporte 3 séquences :**

*La puberté, les règles et la reproduction et les organes génitaux*

## NOTIONS CLÉS À ABORDER

### Transformations physiques :

La puberté survient à l'adolescence, période de la vie située entre l'enfance et la vie adulte. La puberté ne débute pas au même âge chez les filles et les garçons et selon les personnes (en général entre 9 et 16 ans). L'ensemble des transformations se fait très progressivement, sur plusieurs années (3 à 5 ans).

Sous l'influence du cerveau, différentes hormones sont produites et agissent sur des organes ou glandes de notre corps. Pendant l'enfance, les hormones sont silencieuses. A la puberté, les hormones agissent sur plusieurs parties de notre corps, notamment sur des glandes (glandes sudoripares qui entraînent la sudation, glandes sébacées qui entraînent la sécrétion de sébum et l'acné...), sur les os ce qui explique la croissance importante lors de la puberté, et sur les organes génitaux.

Les hormones sexuelles sont secrétées par les organes génitaux. Chez le garçon, l'hormone s'appelle la testostérone. Elle est produite par les testicules. C'est cette hormone qui entraîne l'augmentation de la taille des testicules et du pénis, la modification de la voix et la pousse des poils. La testostérone permet aussi la fabrication des spermatozoïdes par les testicules.

Chez les filles, les hormones sexuelles sont principalement la progestérone et les estrogènes. Elles sont produites par les ovaires et sont responsables des transformations corporelles et des règles.

Reprendre les principaux changements survenant chez les filles et chez les garçons en s'aidant du tableau suivant :

Rappeler l'importance de prendre soin de soi :

A cette période, il est constaté une augmentation de la transpiration, l'apparition des règles et des pertes blanches, l'acné. Tous ces changements impliquent d'avoir une bonne hygiène en se lavant régulièrement (hygiène intime, soins de peau, application de déodorant...)

La croissance s'accélère, le corps grandit il est donc nécessaire d'adapter ses vêtements à sa taille, sa morphologie (sous-vêtements adaptés...)

### Transformations psychiques :

Des changements psychiques surviennent également à la puberté sous l'influence des hormones

Ces changements psychiques sont normaux mais sont parfois importants et peuvent être mal vécus par les jeunes.

Les changements physiques peuvent s'accompagner de changement d'humeur, une perte de confiance en soi, doute, isolement, changement des centres d'intérêt, goût vestimentaires, etc...

Les principaux changements psychiques sont :

L'instabilité émotionnelle : sautes d'humeur, sensibilité, passage du « rire aux larmes », tristesse, idées noires, anxiété, agressivité, peur, contrastant avec joie intense, sentiment de toute puissance...

Apparition du désir sexuel : début des relations amoureuses et de l'excitation sexuelle, apparition des premières érections avec éjaculation chez les garçons et de sécrétions vaginales chez les filles.

Abordez également avec les jeunes la dimension relationnelle : « Est-ce que les relations avec les adultes et avec les copains changent ? »

Dans les relations avec les parents/ les adultes : Construction d'identité, besoin d'autonomisation. Relation basée sur la confiance. Confrontation à l'adulte, recherche de limite avec parfois manifestations d'opposition.

Dans les relations aux pairs (copains) : besoin d'appartenance (groupe, codes sociaux...), identification aux pairs (habillement, loisirs...). L'adolescent a besoin d'être en relation avec ses pairs, il ou elle est en quête de reconnaissance, de partage, « les mêmes délires » (maquillage, sorties, musiques, sport, etc...). Être en groupe ou avoir un.e ami.e proche c'est une manière de faire la transition de la séparation avec les parents.

Rappeler l'importance de se référer à un tiers, un confident lorsque l'on a des inquiétudes, des questionnements (adulte, parent, éducateur, copine, maîtresse de maison...)