

## À propos du thème 3

Être humain signifie être sexué. La sexualité est un élément essentiel de notre personnalité et s'exprime dans notre masculinité ou notre féminité. L'enseignement de la sexualité concerne donc la personne en entier. Par conséquent, le thème 3 doit être abordé dans le cadre des thèmes précédents, qui portent sur la valeur de la personne et des relations humaines, et des thèmes suivants, qui portent sur l'engagement et la responsabilité sociale. Sans ce contexte, il est trop facile de réduire la sexualité à l'appareil reproducteur et son fonctionnement.

Les adolescents ont déjà plusieurs idées à propos de la sexualité. Il y a d'abord l'éducation qu'ils ont reçue à la maison et à l'école. Ils ont appris que les hommes et les femmes sont différents physiquement, et que ces différences sont liées à la possibilité d'être un père ou une mère. Dans la relation du mariage, les rapports sexuelle entre un mari et sa femme expriment un amour qui est véritablement donneur de vie, sur le plan spirituel autant que physique. Les parents participent au pouvoir créateur de Dieu, et les enfants issus de leur mariage sont un symbole unique de leur amour. Les élèves ont aussi appris qu'une nouvelle vie humaine commence dès la conception, et ils ont pu suivre son développement depuis la cellule issue de l'union d'un spermatozoïde et d'un ovule jusqu'à la naissance du bébé.

En plus de ces connaissances, les élèves de cet âge ont développé des attitudes par rapport à la sexualité, et ces attitudes ont été façonnées par leur famille, leur école et la société dans son ensemble, plus particulièrement par les médias. La sexualité est de nature relationnelle, et dans les foyers où les parents coopèrent, apprécient l'apport de chacun dans la famille et démontrent leur affection et leur respect entre eux et envers leurs enfants, une attitude positive vis-à-vis la complémentarité des sexes se développe naturellement. À l'école, les élèves ont appris que la sexualité est l'un des merveilleux dons de la création, et nous les encourageons à être fiers d'être un garçon ou une fille. La compréhension catholique du mariage et de la famille, qui met l'accent sur l'engagement et la générosité, a aussi été abordée.

Ce sont là des influences positives pour les élèves, qui les mènent à adopter une attitude pleinement humaine par rapport à la sexualité. Toutefois, il y a d'autres influences dans la société, qui dégradent la sexualité et qui diminuent notre dimension humaine. Les médias

véhiculent et reflètent souvent une compréhension de la sexualité qui ne rend pas justice à notre humanité. Son aspect relationnel prend une allure ordinaire et banale, non engagée et même exploitante. Son lien avec la procréation est souvent ignoré, sinon rejeté. Tous les élèves, dans une mesure variable, sont exposés à ces images déformées de la sexualité et à ces influences négatives. Le thème 3 leur donne l'occasion d'examiner tous ces messages qu'ils reçoivent, et donne aux enseignants la chance de leur parler de l'importance de la modestie et de la chasteté. Comme dans les niveaux scolaires précédents, les élèves sont encouragés à approfondir leur compréhension d'une sexualité humaine porteuse d'amour et de vie et, à mesure qu'ils grandissent au cours des années suivantes, à grandir en leur engagement personnel à la chasteté.

### Survol des sujets présentés

- **Sujet 1 : Comprendre la sexualité** — Dans ce premier sujet du thème 3, les élèves réfléchissent à la dimension fondamentale de la sexualité dans l'identité humaine. Ils apprennent ce qu'est un être sexué et ce que sont les caractéristiques sexuelles. Ils découvrent l'identité sexuelle, les rôles sexuels et les influences culturelles qui façonnent nos conceptions de ces rôles.
- **Sujet 2 : Le corps humain** — Ce sujet permet de faire une brève révision des connaissances de base sur le développement physiologique à la puberté et les caractéristiques sexuelles primaires (associés à la fertilité) et secondaires (entraînant des changements visibles). Des feuilles d'information complémentaire sont également incluses dans ce guide de l'enseignant.
- **La vertu du thème 3 : la modestie** — La vertu de la modestie est décrite au début du troisième sujet, « Gardiens de notre corps ». Nous y soulignons l'importance de cette vertu qui protège notre dignité personnelle, particulièrement dans les sphères privées et intimes de notre personne, et nous montre la façon de nous comporter et de nous afficher.
- **Sujet 3 : Gardiens de notre corps** — Les élèves sont encouragés à reconnaître la responsabilité qu'ils ont de prendre soin d'eux-mêmes en tant que personne corps/esprit. Cette responsabilité concerne leur santé physique (nutrition, exercice physique, sommeil) autant que leur santé sexuelle (protection contre les infections transmises sexuellement). Il est aussi question de l'image corporelle à l'adolescence. Des feuilles d'information sur les ITS sont fournies dans ce guide de l'enseignant.
- **Sujet 4 : L'attirance et les sentiments** — Ce sujet traite de l'attirance sexuelle, et nous y discutons brièvement de l'attirance envers une

personne du même sexe. Les élèves sont amenés à mieux comprendre les désirs sexuels et leurs implications. Nous abordons également deux sujets délicats, la masturbation et la pornographie.

- **Sujet 5 : Les relations et le respect** — Dans ce dernier sujet du thème 3, les élèves considèrent l'importance de développer une attitude de respect envers le don de la sexualité et constatent que cette attitude doit se manifester dans le comportement, les actions et les paroles. Ils réfléchissent également aux décisions qui auront un impact sur leur avenir et à leur responsabilité de vivre leur sexualité humaine selon le plan prévu par Dieu.

### Note finale

Tandis que l'enfance cède la place à l'adolescence, l'un des principaux objectifs du thème 3 est de préparer les élèves à cette nouvelle étape de découvertes et de questionnements. C'est aussi une période d'intense réflexion et la question de l'identité, qui inclut la sexualité, prend de plus en plus d'importance, surtout vers la fin de l'adolescence.

Au début de la puberté, l'accent porte davantage sur le corps, alors que les caractéristiques sexuelles secondaires apparaissent, de même que les premiers signes de fertilité. Les sujets abordés dans le thème 3 répondent aux préoccupations des jeunes concernant le déroulement de la puberté et leur besoin de se situer dans cette nouvelle réalité. Des questions comme la transformation des relations avec les personnes de sexe opposé et les premières expériences de désir et d'attraction sexuelle sont également abordées dans ce thème.

Comme c'était le cas aux niveaux scolaires précédents, la sexualité est présentée de manière à intégrer la dimension relationnelle à la dimension procréative. L'attraction sexuelle ne concerne pas seulement le corps, mais la personne entière. La fertilité humaine est un don que nous devons apprécier et protéger, et elle fait intégralement partie de notre identité d'homme ou de femme. Nous sommes des esprits incarnés, créés pour donner la vie et aimer, et appelés à vivre en harmonie avec notre nature physique et spirituelle. Notre défi consiste à comprendre et suivre le plan de Dieu pour notre sexualité. Votre propre appréciation des merveilles que sont la vie humaine et l'amour et votre sensibilité envers vos élèves sont les meilleurs ingrédients que vous pouvez ajouter au thème 3.

Il est essentiel de faire parvenir aux familles la lettre de présentation du thème 3 avant d'en commencer l'étude. En leur qualité de premiers éducateurs de leurs enfants dans tous les domaines de la

foi et de la morale, incluant la sexualité, les parents doivent être informés du contenu de ce programme. Reconnaisant la primauté du rôle des parents et le caractère délicat des matières liées à la sexualité, plusieurs enseignants ont pris l'habitude d'envoyer à la maison le livre de l'élève avant d'entreprendre l'étude du thème 3. Cette ouverture leur a été très profitable, car cela donne aux parents la chance de savoir exactement de quoi il sera question en classe et d'en discuter avec leurs enfants avant que les sujets ne leur soient présentés à l'école.

En accord avec cette primauté de leur rôle d'éducateurs, les parents conservent le droit de soustraire leur enfant de ce programme s'ils croient que c'est dans son intérêt, et ils acceptent dès lors la responsabilité de son éducation sexuelle à la maison.

Rappelez-vous que votre rôle d'enseignant catholique est très important, et que le programme *Vivre pleinement* a été approuvé par l'Assemblée des évêques catholiques de l'Ontario. Cette approbation indique leur confiance en votre capacité de compléter les efforts des familles et de partager avec vos élèves la vision chrétienne de l'être humain sexué, créé homme ou femme.



Chère famille,

Nous sommes prêts à présenter le thème 3 de *Vivre pleinement*, notre programme d'éducation à la vie familiale. Une collaboration fructueuse entre la maison, l'Église et l'école nous semble primordiale, et nous vous envoyons cette lettre pour vous informer des sujets dont nous discuterons en classe, et vous proposer quelques suggestions concernant votre participation.

### **À propos du thème 3**

Ce troisième thème de *Vivre pleinement* s'intitule « Créature sexuée : homme ou femme ». Dieu nous a créés hommes et femmes, et toutes les créations de Dieu sont bonnes. Aux niveaux scolaires précédents, ce thème a été présenté à travers une histoire continue et en mettant l'accent sur le plan de Dieu, qui donne la vie par l'entremise de l'amour entre un père et une mère. Aux niveaux suivants, le message demeure le même, mais l'approche est plus directe. Lorsque les élèves atteignent la puberté, ils ont besoin de connaître les changements qu'ils vivront ainsi que les responsabilités qui découlent d'avoir été créés hommes ou femmes et de suivre le plan de Dieu pour eux.

### **Dans le thème 3, nous...**

- examinerons quelques aspects de la sexualité, incluant les caractéristiques sexuelles, l'identité sexuelle et les rôles sexuels;
- réviserons les changements qui se produisent à la puberté et le développement de la fertilité masculine et féminine;
- explorerons notre responsabilité de prendre soin de notre santé, incluant la santé sexuelle, et l'importance d'avoir une appréciation réaliste de notre image corporelle à l'adolescence;
- discuterons de l'attirance sexuelle et des sentiments, de même que de la nécessité de l'autodiscipline et de la patience pour atteindre l'objectif de devenir des hommes et des femmes pleinement épanouis;
- réfléchirons sur la vertu de la modestie et sur les attitudes et les comportements qui dénotent cette vertu et démontrent du respect pour le don de la sexualité.

### **Un regard à l'avenir**

Les nouveaux termes présentés dans le thème 3 à ce niveau sont *caractéristiques sexuelles primaires, caractéristiques sexuelles secondaires, rôle sexuel, féminité, masculinité, infection transmise sexuellement (ITS), homosexualité, masturbation, pornographie*.

Ce thème traite des premières expériences d'attirance et de désir sexuel qui se produisent après la puberté, en mettant l'accent sur l'importance de l'autodiscipline personnelle et de la maîtrise de ces émotions. Nous y discutons brièvement de l'orientation sexuelle et des attirances passagères que les jeunes peuvent éprouver pour des personnes de leur sexe. Nous y soulignons la valeur de la vertu de la modestie, et nous y exposons clairement les risques sérieux que comportent les relations sexuelles intimes entre personnes non mariées, sur les plans émotionnel, physique et moral. Les élèves sont incités à apprécier la grande valeur de

leur objectif, qui est de devenir des hommes et des femmes pleinement épanouis, selon le plan que Dieu a conçu pour chacun d'eux.

En huitième année, les élèves en apprendront davantage sur l'orientation sexuelle, les méthodes naturelles de planification familiale et les méthodes de contraception artificielles, du point de vue d'un enseignement moral catholique.

### **La collaboration entre l'école et la maison**

- Vous constaterez peut-être que votre enfant est plus réticent à parler de sexualité à ce stade de sa vie. Contrairement aux enfants plus jeunes, les adolescents considèrent que c'est un sujet très personnel et préfèrent souvent ne pas en discuter. Souvent, une approche indirecte est plus efficace. Des occasions peuvent se présenter spontanément, par exemple une émission de télévision que vous regardez ensemble, un incident concernant un ami dont votre enfant vous parle, un article de journal ou un bulletin de nouvelles.
- Les jeunes adolescents ont souvent tendance à ne pas accorder suffisamment d'attention à l'importance de bien se nourrir, d'être actifs physiquement et de dormir suffisamment. Ces conditions d'une bonne santé physique sont particulièrement importantes à leur âge où ils se développent très rapidement. De nombreux jeunes développent des habitudes et des comportements sédentaires (télévision, jeux vidéo, navigation sur Internet). Le cadre familial peut faire une différence si la famille participe avec les adolescents et leurs amis à une variété d'activités physiques. La présence de leurs amis fait une grande différence pour les jeunes.
- Il est normal de se préoccuper de son apparence et de son poids à cet âge, surtout pour les filles. Il faut prendre avec patience leurs soucis et leurs insatisfactions par rapport à leur corps, et les rassurer en leur rappelant que tout le monde se sent imparfait à ce stade de la vie, et que ces états d'âme sont temporaires. À l'école, les jeunes pourront discuter de l'influence des médias sur les perceptions de notre image corporelle. Demandez à votre enfant de vous parler de ces discussions.
- Le thème 3 propose également une réflexion sur la vertu de la modestie. Invitez votre enfant à vous parler de cette vertu. En classe, nous décrirons cette vertu qui protège notre dignité personnelle dans ce que nous avons de plus privé et de plus intime, et qui nous aide à nous comporter et à nous exprimer de manière appropriée.
- Dans notre discussion sur l'attirance sexuelle, nous aborderons brièvement la pornographie. L'Internet en a grandement facilité l'accès. Quand un adolescent a accès à Internet dans sa chambre à coucher, il peut facilement regarder des sites pornographiques ou participer à des forums de discussion inappropriés pour son âge. C'est une question dont les parents devraient discuter. À l'école, nous mettons en évidence les torts causés par la pornographie, particulièrement pour les jeunes, qui doivent canaliser leur énergie vers une plus grande maturité et l'autodiscipline et non vers une vision déformée de la sexualité.

Enseignant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



## *Comprendre la sexualité*

*La sexualité est une composante fondamentale de la personnalité, une de ses façons d'exister, de se manifester, de communiquer avec les autres, de ressentir, d'exprimer et de vivre l'amour humain.*

*Orientations éducatives sur l'amour humain, Sacrée congrégation pour l'éducation catholique*

---

### Attentes

Les élèves pourront :

- analyser différents aspects de la sexualité, dont l'activité sexuelle, les caractéristiques sexuelles primaires et secondaires, l'identité sexuelle, les rôles sexuels, la masculinité et la féminité;
- reconnaître et apprécier que les hommes et les femmes sont des personnes uniques représentant un large éventail d'intérêts, de talents et de personnalités.

---

### Note à l'enseignant

Le renommé psychologue du développement Erik Erikson disait que l'affirmation de l'identité constitue la première tâche de l'adolescence. L'intégration du développement physique et psychologique qui se produit à la puberté est au cœur de cette tâche. Cette intégration se complète rarement sans quelques difficultés, et la jeune adolescence se caractérise souvent par un manque d'équilibre, une gêne personnelle et une impression de désintégration. Il en résulte que ce stade de développement peut comporter de sérieux obstacles. Un des premiers objectifs des parents et des enseignants est d'assurer la sécurité des jeunes adolescents et leur donner l'assistance et le temps dont ils ont besoin pour atteindre un meilleur équilibre et se sentir plus à l'aise avec eux-mêmes. Le thème 3 vise à contribuer à ce processus en offrant une orientation et des informations dans le domaine de la sexualité humaine, dans le contexte des valeurs chrétiennes.

Ce thème s'ouvre sur un sujet qui englobe plusieurs aspects de la sexualité : le sexe, les caractéristiques sexuelles, l'identité sexuelle et les rôles sexuels. En présentant ce thème, il est important de souligner qu'il est lié avec la question de l'identité et de ce que signifie être une personne : être une personne c'est être sexuée et être créé homme ou femme.

Vous devrez être sensible aux différences des milieux familiaux et culturels de vos élèves, qui donnent lieu à différents points de vue sur les rôles des hommes et des femmes. Ni les rôles traditionnels, ni les rôles non traditionnels ne doivent être retenus comme modèles uniques et universels. Les façons de pensée rigides en ce qui a trait aux rôles sexuels sont fréquentes chez les enfants, et vous constaterez que les jeunes de cet âge ne sont pas toujours prêts à élargir leur compréhension des rôles sexuels, même s'ils doivent être encouragés à le faire.

Dans ce sujet, la discussion sur l'identité et les rôles sexuels pourra inciter des élèves à poser des questions sur les transsexuels (transgenre), une question qui déborde du cadre de ce sujet. Vous pouvez expliquer rapidement qu'il s'agit d'un phénomène rare et que ce terme désigne une personne qui s'identifie à un sexe différent de celui qu'elle avait à la naissance. En d'autres mots, l'identité sexuelle de cette personne ne correspond pas avec son sexe physique.

**Avertissement** : Certains enseignants trouvent pratique d'utiliser une boîte à questions dans l'étude de ce sujet. Cela permet aux élèves de poser des questions qu'ils ne seraient pas à l'aise de soulever devant la classe.

Si vous décidez d'utiliser une boîte à questions, il sera important de rappeler aux élèves que vous comptez sur leur maturité pour l'utiliser. Dites-leur que vous vous attendez à ce qu'ils démontrent du respect pour la sexualité dans le langage qu'ils emploient. Vous pouvez aussi mentionner que nous n'aurez peut-être pas le temps de répondre à toutes les questions.

Vous pouvez répondre à ces questions à la fin de chaque sujet. Vous devrez utiliser votre jugement personnel pour sélectionner les questions auxquelles vous répondrez ouvertement devant la classe. *De manière générale, toute question qui va au-delà des matières présentées dans ce thème ne devrait pas être abordée publiquement.* Si une question vous préoccupe et que vous savez quel élève l'a posée, vous pouvez lui en parler en privé. (Vous devez bien sûr être conscient des précautions à prendre quand vous avez un entretien privé avec un élève). *Si un élève révèle une situation de violence sexuelle, vous devez sans délai en informer votre directeur de même que la Société de l'aide à l'enfance.*

Avec les élèves de cet âge, les enseignants constatent souvent que certains élèves soulèvent des questions qui débordent considérablement des sujets présentés à ce niveau. Ces questions sont parfois suscitées par une situation dans la famille de l'élève, et parfois ils viennent d'un propos qu'un élève a entendu ou lu et

qu'il ne comprend pas. Vous trouverez quelques indications et des suggestions concernant ce type de questions dans la section qui suit.

## **Les questions des élèves : recommandations et suggestions**

### **Les situations familiales**

Selon ce que nous ont rapporté les enseignants, la plupart des questions des élèves concernent des situations familiales : une grande sœur qui a subi un avortement, un grand frère qui a révélé à la famille qu'il est gai, un élève qui a été conçu par fécondation in vitro, la mère d'un élève qui ne s'est jamais mariée. Ces sujets peuvent être soulevés sans qu'une question précise soit posée, mais la motivation sous-jacente demeure un besoin de réponse.

Les élèves expriment souvent une préoccupation à propos de quelque chose qui affecte leur famille et les affecte donc personnellement. Ils abordent le sujet en espérant avoir un autre point de vue et se faire rassurer. Cela est particulièrement vrai dans le cas où le problème a entraîné une discorde familiale.

Souvent, la meilleure façon de réagir à ces situations personnelles est de faire comprendre à l'élève que vous êtes touché par son problème, mais sans étendre la discussion à des questions familiales privées. Voici quelques suggestions de réponses :

- L'avortement d'une sœur : « C'est très malheureux. Cela doit être difficile pour toi. Je vais prier pour ta sœur et ta famille. »
- L'homosexualité d'un frère : « Cela a dû être difficile pour lui d'en parler à ta famille. Rappelle à ton frère que tu l'aimes et qu'il compte beaucoup pour toi. »
- La conception par fécondation in vitro : « Tu me sembles être un garçon (une fille) formidable, et je sais que Dieu t'aime beaucoup. »
- Une mère qui ne s'est jamais mariée : « Cela doit parfois être difficile pour ta mère d'être seule. J'espère que tu fais de ton mieux pour l'aider. »

Quand ils vous confient ces problèmes, les élèves peuvent aussi souhaiter en quelque sorte une évaluation morale de votre part. Vous pouvez leur expliquer que ce n'est pas votre rôle de juger les autres. Nous savons par contre que nous avons été créés par amour, et que nous devons suivre le plan que Dieu a pour nous si nous voulons devenir des personnes aimantes et donneuses de vie.

### **Les questions informatives**

Certaines questions des élèves n'impliquent pas de situations personnelles, mais résultent de la curiosité, de la confusion ou parfois d'un désir de

provoquer une réaction. À ce niveau scolaire, la recommandation générale est de ne pas répondre publiquement aux questions qui débordent largement du matériel présenté dans ce thème 3, surtout si elles touchent à des problématiques délicates.

Selon le sujet, toutefois, vous pouvez donner une réponse brève et factuelle et indiquer à l'élève qu'il en apprendra davantage à ce sujet au cours des prochaines années. Voici quelques exemples de réponses courtes et factuelles :

- Que signifie *gai* (homosexuel)? Ce mot désigne une personne qui est exclusivement (ou surtout) attirée par les personnes du même sexe.
- Qu'est-ce qu'une infection transmise sexuellement? C'est un type d'infection qui se transmet d'une personne infectée à une autre personne par un contact sexuel.
- Que signifie *FIV* (fécondation in vitro)? C'est un procédé par lequel un ovule est fécondé par un spermatozoïde dans un environnement contrôlé, à l'extérieur de l'utérus.
- Qu'est-ce que la pornographie? La pornographie est un ensemble de représentations sous forme de films, de photographies ou d'images sur un site Web, qui illustrent la nudité et des rapports sexuels dans le but de provoquer une excitation sexuelle.

Les questions des élèves auxquelles nous ne devons pas répondre incluent celles qui portent sur des détails explicites concernant les relations sexuelles ou la vie intime des enseignants, des élèves ou de leur famille. Cette frontière claire entre ce qui est privé et personnel et ce qui peut être partagé en classe devrait être établie tôt dans le programme.

Répondre aux questions posées par les élèves est une tâche exigeante qui requiert de la prudence et de la sensibilité. Plusieurs élèves de cet âge sont exposés à une quantité inquiétante de contenu sexuel dans les médias, dont une bonne partie est souvent vulgaire et dépersonnalisée. Plus que tout, ils ont besoin d'entendre le message que la sexualité va bien au-delà des actes et des organes physiques. C'est une partie intégrale de qui nous sommes en tant que personnes créées à l'image de Dieu. La tâche des élèves au cours des prochaines années consiste à être patients pendant qu'ils découvrent de mieux en mieux la bienveillance du plan que Dieu a prévu pour eux, à rejeter ce qui dégrade ou banalise la sexualité, et à grandir dans la vertu de la modestie.

Il existe plusieurs sources fiables d'enseignement moral catholique sur ces sujets, qui pourront vous aider à répondre à certaines questions difficiles soulevées par les élèves. Vous pouvez en discuter avec le pasteur de votre paroisse ou consulter le Catéchisme de l'Église catholique. Il existe également plusieurs organisations catholiques qui offrent des

ressources didactiques sur des questions morales reliées à la sexualité, de même que des liens vers d'autres sources fiables :

- Conférence des évêques catholiques du Canada ([www.cccb.ca/site/fr/](http://www.cccb.ca/site/fr/))
- Assemblée des évêques catholiques de l'Ontario ([www.acbo.on.ca/fr/](http://www.acbo.on.ca/fr/))
- Organisme catholique pour la vie et la famille ([www.colf.ca/index.php/fr/](http://www.colf.ca/index.php/fr/))

---

## Mots importants

- *caractéristique sexuelle primaire, caractéristique sexuelle secondaire, rôle sexuel, féminité, masculinité*

---

## Matériel requis/Préparation

- Distribuez aux élèves la lettre de présentation du thème 3 adressée aux familles, afin qu'ils l'apportent à la maison.
- Plusieurs jours avant de présenter ce sujet, distribuez la Fiche reproductible 11 : Les rôles sexuels à la télévision, et demandez aux élèves de la remplir et de la rapporter à l'école. Ils devront s'être préparés à discuter de leur analyse des rôles sexuels dans l'émission qu'ils auront regardée.

---

## Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 71 à 77
- Feuille de réflexion 12 : Comprendre la sexualité
- Fiche reproductible 11 : Les rôles sexuels à la télévision

---

## Présentation du thème 3

Invitez les élèves à réagir à la citation biblique et au texte d'introduction du thème 3 (page 71). Demandez-leur, par exemple :

- Que signifie le mot sexualité? (Le fait d'être un homme ou une femme.)
- Pourquoi la sexualité est-elle un don? (Chaque personne est un don et la sexualité fait partie de son identité; chaque personne a été créée homme ou femme.)
- En quoi les hommes et les femmes sont-ils différents? (Par leurs corps; par leurs organes physiques.)
- En quoi sont-ils semblables? (Tous les deux sont des personnes humaines; ils ont été créés à l'image de Dieu; Dieu a créé les hommes et les femmes pour qu'ils deviennent des personnes aimantes et donneuses de vie)
- Que signifie être de bons gardiens de notre vie? (Se respecter soi-même; prendre soin de notre corps et de notre esprit.)
- Que signifie respecter le don de la sexualité? (Reconnaître la valeur de ce don; respecter le plan de Dieu pour nous comme hommes ou femmes.)
- Que pensez-vous apprendre dans cette étude du thème 3?

---

## *Nous expérimentons*

Présentez le sujet en lisant la page 73 et en examinant la question « Qui suis-je? ». Demandez aux élèves, par exemple :

- Que penseriez-vous si quelqu'un répondait à la question « Qui êtes-vous? » en disant « Je suis une personne qui a un corps masculin »? Pourquoi cette réponse semble-t-elle étrange? (Une personne est sexuée dans tout son être; la masculinité et la féminité sont ce que nous sommes, et non pas une chose que nous avons.)

Lisez la brève description des aspects de la sexualité et invitez les élèves à la commenter et à poser des questions. Vous pouvez leur expliquer qu'ils étudieront dans ce sujet l'identité sexuelle et les rôles sexuels.

---

## *Nous découvrons*

Lisez l'article sur le cerveau masculin et le cerveau féminin (page 74) et revenez à la question « Qui suis-je? ». Vous pouvez demander aux élèves, par exemple :

- De quelle façon croyez-vous que les hommes et les femmes diffèrent dans leur comportement? (Vous pouvez leur indiquer que ces différences ne veulent pas dire qu'un sexe est meilleur que l'autre.) Expliquez le sens des termes hémisphère et corps calleux :
  - *hémisphère* signifie la moitié d'une sphère, et dans ce cas il désigne une moitié du cerveau humain.
  - *corps calleux* est le nom donné à cette partie du cerveau qui relie les deux hémisphères et permet aux deux moitiés du cerveau d'être en communication constante entre elles.

Vous pouvez demander aux élèves :

- Pourquoi les généralisations sur les hommes et les femmes ne peuvent-elles nous donner une information précise sur une personne en particulier? (Chaque personne est unique; les généralisations s'appliquent à un groupe constitué d'un grand nombre de personnes, mais non à chacune de ces personnes.)

Lisez avec les élèves la section « L'identité et les rôles sexuels » (pages 74 à 77) et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Pourquoi les jeunes se posent-ils plus de questions à partir de la puberté sur le fait d'être un homme ou une femme? (Leur corps change et ils sont plus conscients de leur identité sexuelle; ils veulent s'assurer que leur perception de leur masculinité ou de leur féminité cadre avec leur environnement social.)

- Qu'est-ce qui a pu influencer votre perception de ce que c'est d'être un homme ou une femme?
- Pourquoi les modèles de rôle sont-ils importants? (Parce que nous voulons être comme une personne que nous admirons.)
- Pouvez-vous nommer quelques personnes qui représentent pour vous des hommes ou femmes modèles?
- Vous est-il déjà arrivé d'être déçus par une personne qui représentait un modèle pour vous? Que s'était-il passé?
- Quelles différences de fonctionnement remarquez-vous entre la famille de Corinne et celle de Charles? (Les rôles masculins et féminins dans la famille de Corinne sont plus stricts).
- Croyez-vous que nous sommes influencés par l'organisation des rôles sexuels dans la famille où nous grandissons? De quelle façon?

Invitez les élèves à commenter la description des critères de rôles sexuels (page 76). Sont-ils d'accord avec ces critères? Pourquoi? Pourquoi pas?

- De quel double standard Paul se plaint-il? (Les filles peuvent avoir des photos de chanteurs dans leur casier, mais les garçons ne peuvent avoir des photos de chanteuses.) Trouvez-vous que Paul a raison? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Qu'est-ce qu'un stéréotype sexuel? (Une définition qui exagère certains aspects de la masculinité ou de la féminité.)
- Quels stéréotypes sexuels sont suggérés dans les questions de la page 77? (Ces questions exagèrent les différences entre les hommes et les femmes; elles impliquent des généralisations simplistes sur tous les hommes et toutes les femmes.)
- Pouvez-vous mentionner quelques stéréotypes communs sur les adolescents? (Ils sont irresponsables, manquent de respect, causent des problèmes.) Et sur les personnes âgées? (Elles sont ennuyeuses, dépassées, irritables, grincheuses.)
- Pourquoi les stéréotypes limitent-ils les personnes? (Vous pouvez rappeler aux élèves la scène du thème 2, entre Charles et le propriétaire du magasin. Pensez-ils que le commerçant avait une conception stéréotypée des jeunes?)

Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion sur l'identité sexuelle et les rôles sexuels. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Notre identité sexuelle est la perception que nous avons de nous-mêmes en tant qu'hommes ou femmes. Les rôles sexuels désignent les

façons dont une société particulière s'attend que les hommes et les femmes se comportent.

- Notre perception personnelle des rôles sexuels est influencée par notre culture, notre environnement social et les médias.
- Les stéréotypes sexuels exagèrent les différences entre les sexes et se fondent souvent sur des critères rigides pour déterminer les qualités et les comportements des hommes et des femmes.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 12 : Comprendre la sexualité. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

---

### *Nous Réagissons*

Invitez les élèves à se joindre en petits groupes pour remplir ensemble la Fiche reproductible 11 : Les rôles sexuels à la télévision (voir « Matériel requis/Préparation »). Invitez chaque groupe à résumer leurs conclusions sur les personnages de l'émission qui sont représentés comme modèles masculin et féminin. Demandez à chaque groupe de présenter leurs conclusions à la classe.

---

### *Nous Explorons (activités connexes)*

- **Discussion sur les modèles de rôle** — Dites aux élèves de faire part à la classe de leurs réponses aux questions 5 et 6 de la Fiche reproductible 11, et invitez-les à discuter ensemble de leurs idées et de leurs conclusions.



# Comprendre la sexualité

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Idées principales

- Notre identité sexuelle est la perception que nous avons de nous-mêmes en tant qu'hommes ou femmes. Les rôles sexuels désignent les façons dont une société particulière s'attend que les hommes et les femmes se comportent.
  - Notre perception personnelle des rôles sexuels est influencée par notre culture, notre environnement social et les médias.
  - Les stéréotypes sexuels exagèrent les différences entre les sexes et se fondent souvent sur des critères rigides pour déterminer les qualités et les comportements des hommes et des femmes.
- Décris une personne qui représente pour toi un modèle masculin ou féminin. Quelles qualités admires-tu particulièrement chez cette personne?

---

---

---

---

---

- Explique pourquoi les stéréotypes fondés sur le sexe ou l'âge nous donnent une perception limitée des gens et sont souvent injustes.

---

---

---

---

---

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Les rôles sexuels à la télévision

Choisis deux personnages principaux dans l'émission que tu as regardée, un homme et une femme, et décris ces deux personnages.

1. Titre de l'émission \_\_\_\_\_

2. Quels sont les emplois, les intérêts et les activités de ces deux personnages? \_\_\_\_\_

---

---

3. Comment expriment-ils leurs sentiments? \_\_\_\_\_

---

---

4. Comment agissent-ils l'un avec l'autre? \_\_\_\_\_

---

---

5. Trouves-tu que le personnage féminin représente un bon modèle pour les filles? Pourquoi? Pourquoi pas?

---

---

6. Trouves-tu que le personnage masculin représente un bon modèle pour les garçons? Pourquoi? Pourquoi pas?

---

---



## *Le corps humain*

*Notre corps est notre jardin, et notre volonté en est le jardinier. Voulons-nous y cultiver des orties ou y semer la laitue, y planter l'hysope et en sarcler le thym, le garnir d'une seule espèce d'herbe ou d'un choix varié, le stériliser par la paresse ou l'engraisser par l'industrie? Eh bien! Le pouvoir de tout modifier souverainement est dans notre volonté.*

*William Shakespeare*

---

### Attentes

Les élèves pourront :

- réviser le développement des caractéristiques sexuelles primaires et secondaires à la puberté;
- reconnaître qu'il est normal de se préoccuper de son corps et de son apparence à cet âge où ils connaissent une transformation rapide.

---

### Note à l'enseignant

Ce deuxième sujet du thème 2 présente une brève révision du développement physique qui se produit à la puberté. Les appareils reproducteurs de l'homme et de la femme, la fertilité humaine et le développement des caractéristiques sexuelles primaires et secondaires ont été étudiés en cinquième année et présentés de nouveau en sixième année. Comme cette matière devrait être familière pour les élèves, la révision qu'ils trouveront dans leur livre de septième année est moins détaillée que dans les livres des années précédentes.

Si des explications plus détaillées vous semblent nécessaires, cependant, vous trouverez quatre Feuilles d'information à la fin de ce sujet, que vous pouvez photocopier et distribuer aux élèves : L'appareil reproducteur de la femme adulte, La fertilité chez la femme, L'appareil reproducteur de l'homme adulte, La fertilité chez l'homme.

À la fin de ce sujet, *des séances d'enseignement distinctes devraient être données aux garçons et aux filles* (voir la section « Nous réagissons »). En règle générale, les filles sont plus à l'aise en présence d'une enseignante, et les garçons en présence d'un enseignant. Ces séances leur permettent d'exprimer des préoccupations personnelles concernant leur développement, de discuter de questions d'hygiène et de poser des questions qu'ils seraient gênés de poser dans une classe mixte.

Il est aussi important d'encourager les élèves à discuter avec leurs parents de leurs questions et préoccupations. Vous pouvez leur rappeler que leurs parents, comme tous les adultes, ont vécu ces changements à la puberté et se sont également posé ces questions à cette période de leur vie.

**Avertissement :** Quand vous aborderez les questions touchant à la fertilité et aux stades de la puberté avec les élèves, ils seront moins embarrassés si vous leur présentez cela de façon impersonnelle. Certains élèves sont gênés de parler de ces changements physiques, qui sont d'ordre personnel. Il sera peut-être préférable de lire les textes aux élèves, plutôt que leur demander de les lire à voix haute. Cette gêne à propos de leur corps est naturelle et ne doit pas être découragée. La modestie est la vertu qui protège ce qui est personnel et intime, et elle est directement liée à la chasteté.

---

## Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 78 à 82
- Feuille de réflexion 13 : Le corps humain
- Feuilles d'information n° 1 : L'appareil reproducteur de la femme adulte, n° 2 : La fertilité chez la femme, n° 3 : L'appareil reproducteur de l'homme adulte, n° 4 : La fertilité chez l'homme

---

## *Nous expérimentons*

Au début, vous pouvez dire aux élèves qu'il peut être embarrassant de parler des changements physiques associés à la puberté et que cette gêne est normale et naturelle. Si vous utilisez une boîte à questions, rappelez aux élèves qu'ils peuvent y déposer des questions concernant la puberté, s'ils préfèrent ne pas les poser devant la classe.

Présentez le sujet en invitant les élèves à se rappeler ce qu'ils ont appris sur la puberté en cinquième et sixième année. Demandez-leur, par exemple :

- À quelle période de la vie la puberté commence-t-elle? (À l'adolescence.)
- Que se produit-il à la puberté? (L'appareil reproducteur se développe; notre corps commence à ressembler à celui d'un homme ou d'une femme.)

Lisez la page 78 avec les élèves et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Pourquoi sommes-nous plus gênés par notre corps à la puberté? (Certains changements physiologiques nous embarrassent; notre aspect physique ne nous plaît pas nécessairement; nous pensons parfois que les autres nous jugent mal sur le plan physique.)

Vous pouvez indiquer aux élèves qu'avec le temps, cette gêne se dissipera. Vous pouvez aussi leur rappeler ce qu'ils ont appris sur la vertu de la patience.

---

## *Nous découvrons*

Lisez les pages 79 et 80 avec les élèves et incitez-les à réagir. Ont-ils des questions? Demandez-leur, par exemple :

- Quel appareil physique se développe durant la puberté? (L'appareil reproducteur.)
- Quelle est la fonction de l'appareil reproducteur? (La création d'une nouvelle vie.)
- Quels sont les autres changements qui peuvent survenir à la puberté? (L'acné, les fluctuations d'humeur, le besoin de sommeil.)
- Comment ces changements vécus durant la puberté peuvent-ils affecter les relations avec la famille et les autres? (Nous pouvons ressentir un plus grand besoin d'indépendance par rapport à notre famille; nous pouvons rencontrer des difficultés dans les amitiés; nous pouvons avoir le désir de nous faire un copain ou une petite amie; nous pouvons nous sentir adulte mais encore traités comme un enfant.)
- Quelle est la différence entre les caractéristiques sexuelles primaires et secondaires? (Les caractéristiques sexuelles primaires ne sont pas visibles et permettent le développement de la fertilité; les caractéristiques sexuelles secondaires changent l'apparence du corps.)
- Lequel de ces deux types de caractéristiques sexuelles est-il le plus susceptible de causer de l'embarras ou de la gêne aux adolescents?
- Que signifie le mot *fertilité*? (Le pouvoir de donner la vie.)
- Quelle est la principale caractéristique de la fertilité féminine? (Son caractère cyclique.)
- Que signifie le mot *cycle*? (Une suite d'événements répétitifs, comme les jours de la semaine ou les saisons d'une année.)

Demandez aux élèves s'ils ont des questions à propos de l'illustration sur le cycle de fertilité de la femme.

- Quels sont les deux principaux signes du développement de la fertilité féminine? (Les menstruations et la présence de muqueuse cervicale.)

Lisez la page 81 avec les élèves et invitez-les à réagir. Ont-ils des questions? Demandez-leur, par exemple :

- Quelle est la principale différence entre la fertilité masculine et la fertilité féminine? (Les hommes sont fertiles continuellement, alors que les femmes ne sont fertiles que pendant quelques jours durant leur cycle.)
- Quel est le signe principal de fertilité masculine? (L'éjaculation)

Examinez avec les élèves le tableau illustrant les étapes de la puberté à la page 82, et invitez-les à le commenter et poser des questions. Demandez-leur, par exemple :

- Le développement sexuel se produit-il plus tôt chez les filles ou chez les garçons?
- Les caractéristiques sexuelles qui se développent au stade 1 sont-elles primaires ou secondaires? (Primaires) Comment le savez-vous? (Il n'y a pas de changement physique visible.)
- À la fin du stade 5, lorsque son corps est devenu mature, une personne a-t-elle atteint la maturité? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Qu'est-ce qui indique que vous avez atteint la maturité totale? (Vous pouvez vivre de façon indépendante; vous pouvez subvenir vous-mêmes à vos besoins; vous savez exactement qui vous êtes et vous êtes conscients de vos forces et de vos faiblesses.)
- À quel âge la plupart des gens atteignent-ils la pleine maturité?



Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion sur le développement physique durant la puberté. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Il y a deux périodes dans la vie où le corps humain se développe très rapidement : au cours de la première année de vie, et au début de la puberté.
- Les changements associés aux caractéristiques sexuelles primaires se produisent à l'intérieur de notre corps et permettent le développement de la fertilité masculine et féminine.
- Les changements associés aux caractéristiques sexuelles secondaires changent l'apparence de notre corps et se développent sur une période de plusieurs années, menant à la maturité physique de l'homme et de la femme.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 13 : Le corps humain. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

---

## *Nous réagissons*

Invitez les élèves à écrire sur une feuille de papier les questions qu'ils se posent sur le développement physique durant la puberté. Rappelez-leur qu'à leur âge, tout le monde se pose des questions, parfois à propos de quelque chose qui les inquiète ou qu'ils ne comprennent pas. Ce sont habituellement des questions dont ils n'ont pas envie de discuter avec toute la classe. Dites-leur qu'ils auront l'occasion de poser ces questions au cours de séances d'enseignement distinctes pour les filles et pour les garçons à la fin de ce sujet.



# Le corps humain

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Idées principales

- Il y a deux périodes dans la vie où le corps humain se développe très rapidement : au cours de la première année de vie, et au début de la puberté.
- Les changements associés aux caractéristiques sexuelles primaires se produisent à l'intérieur de notre corps et permettent le développement de la fertilité masculine et féminine.
- Les changements associés aux caractéristiques sexuelles secondaires changent l'apparence de notre corps et se développent sur une période de plusieurs années, menant à la maturité physique de l'homme et de la femme.

- Penses-tu qu'il est important que les filles aient une certaine connaissance du développement des garçons, et que les garçons aient une certaine connaissance du développement des filles? Pourquoi? Pourquoi pas?

---

---

---

---

---

- Explique la différence entre avoir atteint la maturité physique et avoir atteint une pleine maturité en tant qu'homme ou femme adulte.

---

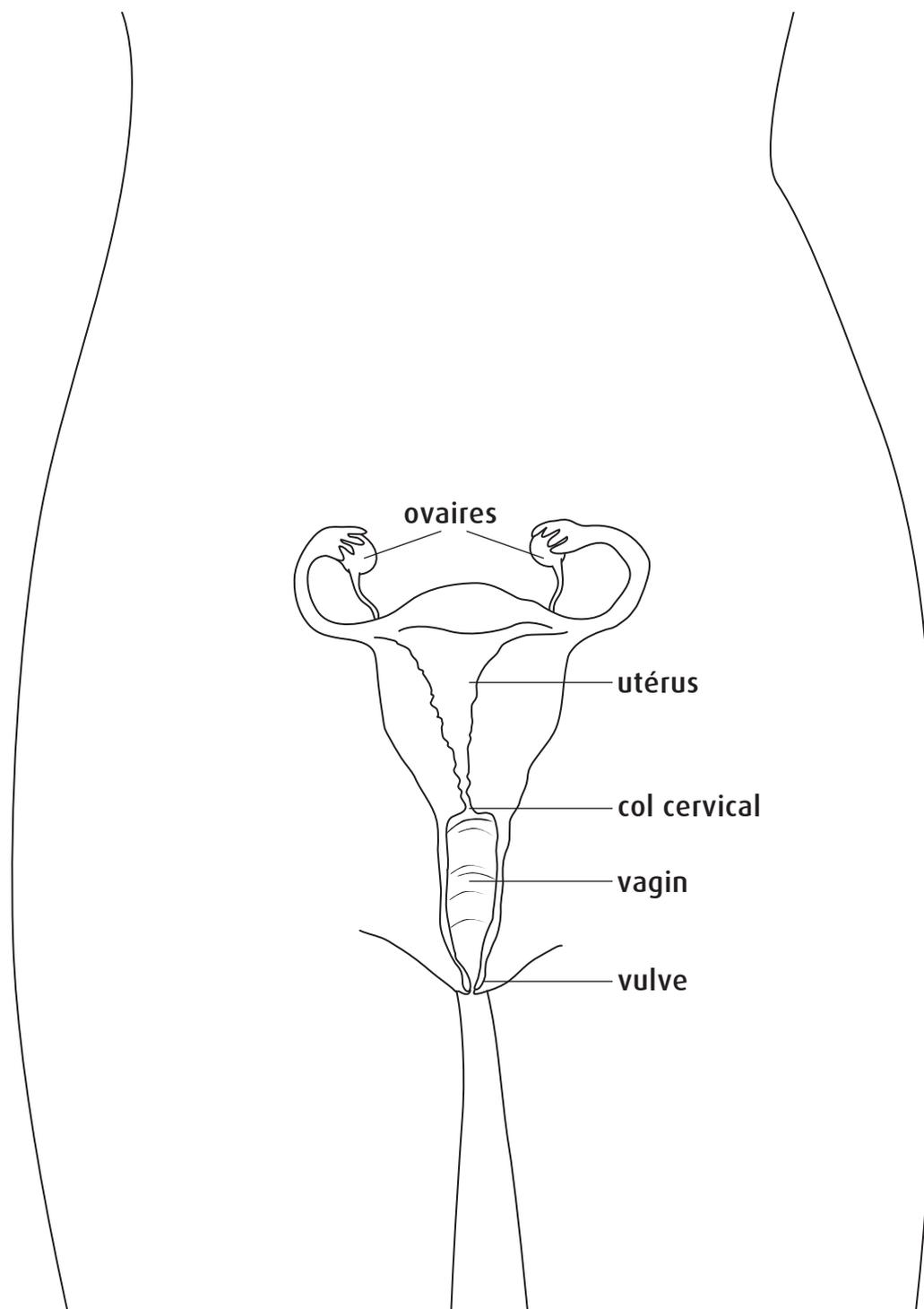
---

---

---

---

# L'appareil reproducteur de la femme adulte



## La fertilité chez la femme

De nombreux phénomènes naturels suivent des cycles : dans notre climat, les quatre saisons se succèdent continuellement, année après année. Un *cycle* est une suite d'événements qui a un début et une fin, et au cours de laquelle ces événements se répètent continuellement en suivant le même ordre. Nous employons souvent le mot cycle dans la description de la fertilité féminine.

Chez la femme, un cycle de fertilité correspond à la période comprise entre le début d'une menstruation et le début de la menstruation suivante. Ce cycle dure généralement de trois à cinq semaines et comprend une brève période de fertilité et une plus longue période d'infertilité. Autrement dit, une femme n'est fertile que pendant une certaine période de son cycle. C'est différent chez l'homme, qui est continuellement fertile.

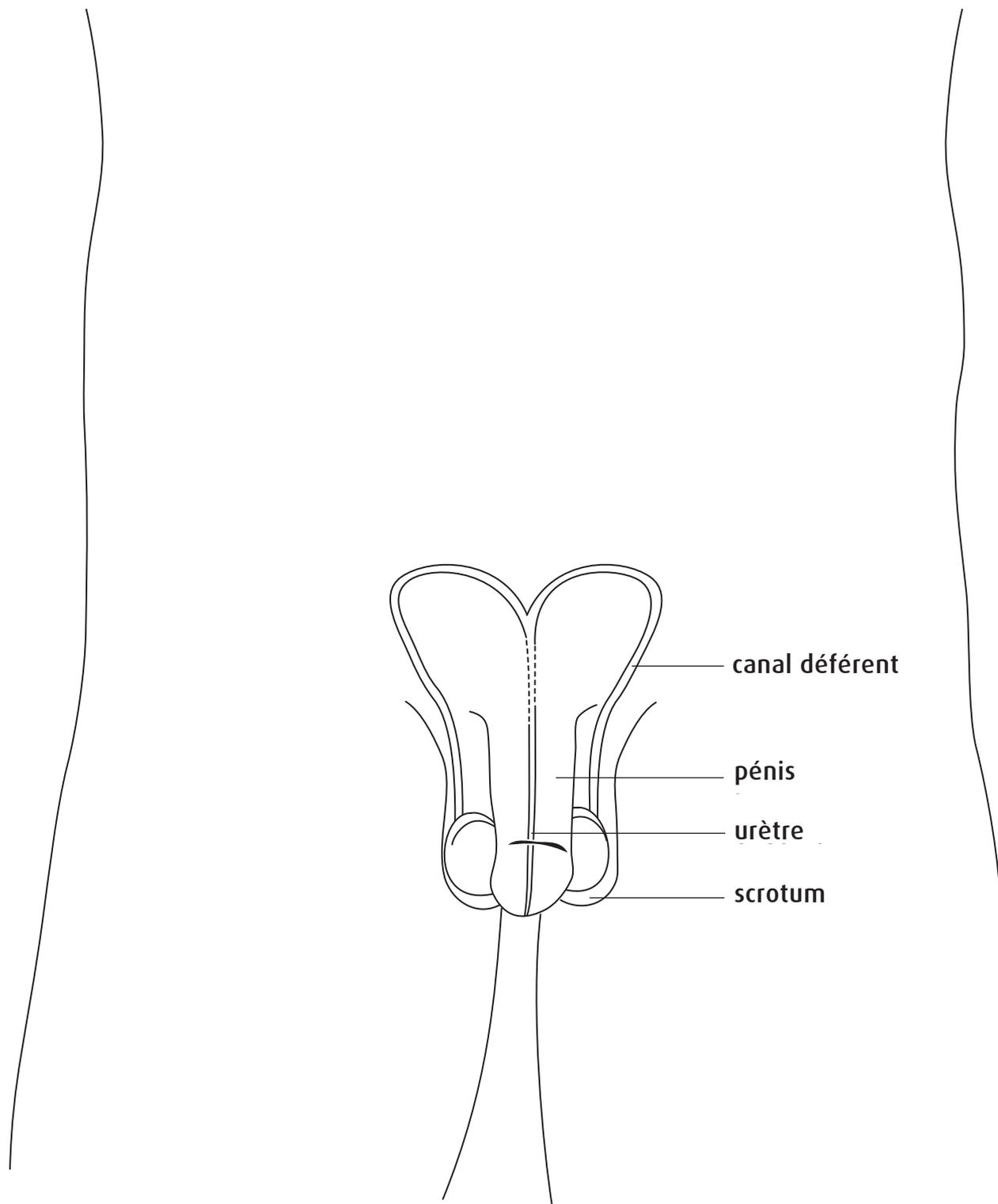
### Le cycle de fertilité féminine

Le cycle de fertilité d'une femme adulte se déroule en quatre étapes :

- La *menstruation*, qui marque le début du cycle. En préparation pour recevoir une nouvelle vie, la paroi interne de l'utérus se recouvre d'une couche constituée de vaisseaux et de cellules sanguines. S'il n'y a pas de fécondation, cette paroi se décompose et s'écoule par le vagin. Les menstruations durent habituellement entre deux et sept jours. Nous disons parfois que durant cette période, une fille a « ses règles ».
- Un temps de repos avant qu'un ovule devienne mature. Ce temps de repos ne se produit pas dans tous les cycles.
- La maturation d'un ovule se déroule dans les ovaires. Avant même la naissance d'une fille, ses deux ovaires contiennent déjà des ovules (cellules sexuelles), mais ces cellules sont immatures. Les ovules sont entourés d'autres cellules, et ce groupe de cellules comprenant un ovule immature se nomme un follicule. Au cours du cycle menstruel d'une femme, le follicule se développe et l'ovule mature. Pendant ce temps, une couche se reforme sur la paroi de l'utérus, en vue d'accueillir une nouvelle vie.
- L'*ovulation* se produit lorsque l'ovule a atteint sa maturité. L'ovule se détache du follicule et entre dans une des trompes de Fallope, qui mènent à l'utérus. La période qui commence juste avant et se termine juste après l'ovulation est la période de fertilité dans le cycle menstruel d'une femme.

S'il n'y a pas de grossesse, environ deux semaines après l'ovulation, la couche de la paroi utérine commence à se décomposer pour laisser place à une future couche. C'est la menstruation, qui marque le début d'un nouveau cycle.

## L'appareil reproducteur de l'homme adulte



## La fertilité chez l'homme

Contrairement à la fertilité féminine, la fertilité masculine ne suit pas un cycle. Une fois la puberté atteinte, les hommes sont continuellement fertiles. Un homme physiquement mature a toujours la possibilité de se reproduire. Bien sûr, des problèmes de santé peuvent avoir un effet sur la fertilité des hommes, comme c'est le cas pour les femmes.

Un jeune homme devient fertile à partir du moment où son corps commence à produire des spermatozoïdes. Cela se produit habituellement à l'âge de 12 à 16 ans. Les spermatozoïdes se forment dans de minuscules tubes à l'intérieur des testicules. Ils sont ensuite acheminés vers deux canaux plus gros, les canaux déférents. Il y a un canal déférent pour chaque testicule.

Les garçons se demandent parfois pourquoi leurs testicules sont situés à l'extérieur du corps, où ils sont plus vulnérables. Les testicules sont à l'extérieur parce que la production de spermatozoïdes requiert une température légèrement plus basse que celle qui règne à l'intérieur du corps. Le scrotum, ce sac de peau qui recouvre les testicules, règle la température des testicules. Il se contracte pour les rapprocher du corps s'ils ont besoin de chaleur, et se détend pour les éloigner du corps s'ils ont besoin d'une température plus basse.

Pour être éjectés du corps, les spermatozoïdes doivent être mélangés à d'autres fluides qui les nourrissent et les protègent. Ce mélange s'appelle le sperme. Le sperme est évacué par le pénis au cours de l'éjaculation, causée par une série de contractions du corps de l'homme qui force l'expulsion du sperme par l'urètre, jusqu'au bout du pénis. Le volume de sperme émis est minime, mais il peut contenir plusieurs millions de spermatozoïdes.

Pour qu'une éjaculation puisse se produire, le pénis doit être en état d'érection. L'érection est provoquée par une augmentation du flux sanguin dans le pénis, qui s'allonge et s'affermit. Cela permet au pénis de l'homme de s'insérer dans le vagin de la femme au cours d'une relation sexuelle. L'éjaculation ne peut pas se produire sans érection, mais il n'y a pas d'éjaculation à chaque érection.



## *Gardiens de notre corps*

*Ne le savez-vous pas? Votre corps est un sanctuaire de l'Esprit Saint, lui qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu; vous ne vous appartenez plus à vous-mêmes, car vous avez été achetés à grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps.*

*1 Corinthiens 6,19-20*

---

### Attentes

Les élèves pourront :

- expliquer l'importance d'une bonne nutrition, de l'exercice, d'un sommeil adéquat, de la protection de la santé sexuelle et d'une appréciation réaliste de leur image corporelle à l'adolescence;
- reconnaître et apprécier le défi d'être de bons gardiens de leur vie en tant que personnes corps/esprit.

---

### Note à l'enseignant

Aux niveaux scolaires précédents, les élèves ont étudié leur rôle de gardiens de l'environnement naturel et social. Dans le sujet 3, ils appliquent ce concept de responsabilité à leur propre vie, en tant que personne corps/esprit.

Comme nous le mentionnons dans leur livre, ce défi d'être de bons gardiens d'eux-mêmes présente des difficultés certaines. La jeune adolescence peut être une période particulièrement stressante. Les exigences de base d'une bonne santé, comme une alimentation saine, la pratique régulière d'exercice physique et un sommeil suffisant, sont parfois négligées, ce qui a un impact non seulement sur le bien-être physique, mais aussi sur l'humeur, la concentration et le contrôle du stress. Nous aborderons dans ce sujet ces aspects du rôle de gardien.

La santé sexuelle et les infections transmises sexuellement (ITS) sont également au programme dans le troisième sujet. Nous répondons aux questions essentielles concernant les ITS dans le livre de l'élève, et des renseignements additionnels concernant certaines infections sont donnés à la fin du sujet (Feuille d'information n° 5 : Les infections transmises sexuellement majeures).

Les risques potentiels pour la santé associés aux comportements sexuels constituent un sujet très délicat à aborder avec les élèves de cet âge. Cependant, pour bien jouer leur rôle de gardiens de leur corps et de leur

santé, ils doivent être conscients des implications possibles de contacts sexuels intimes pour leur état de santé comme personne corps/esprit. Assurez-vous que les discussions portant sur ce sujet demeurent sérieuses en évitant les histoires ou les propos douteux que certains élèves ont pu entendre au sujet des ITS.

Ce sujet traite également de l'image corporelle et de l'influence que des images véhiculées par les médias peuvent avoir, autant pour les garçons que pour les filles. À cause des changements importants qui se produisent dans leur corps et de leur attention accentuée sur leur apparence physique et leurs supposés défauts, l'image corporelle représente un défi réel au début de l'adolescence. Nous encourageons les élèves à prendre conscience des critères souvent irréalistes qu'ils utilisent pour se juger eux-mêmes.

**Avertissement :** Le sujet des ITS peut inciter certains élèves à poser des questions à propos des condoms comme moyens de protection contre ces infections. Vous pouvez leur fournir une brève réponse, par exemple :

« La protection offerte par un condom n'est aucunement garantie. Les condoms peuvent être défectueux, pour différentes raisons. Par ailleurs, la vraie question est celle-ci : est-il responsable pour des jeunes qui ne sont pas mariés d'avoir des relations sexuelles? Notre foi nous dit que ce ne l'est pas, et porter un condom n'y change rien. »

---

### Mots importants

- *gardien, infection transmise sexuellement (ITS), image corporelle*

---

### Matériel requis/Préparation

- Quelques jours avant de présenter ce sujet, demandez aux élèves d'apporter en classe des exemples d'images d'hommes et de femmes véhiculées par les médias (magazines de mode ou de jeunes, publications illustrant des vedettes). Ces exemples leur serviront dans leur discussion sur l'image corporelle.
- Vous pouvez répartir ce sujet sur deux séances. La première séance couvrirait la santé physique et sexuelle (pages 83 à 88) et la seconde couvrirait l'image corporelle (pages 89 à 92).

---

### Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 83 à 92
- Feuille de réflexion 14 : Gardiens de notre corps

- Fiche reproductible 12 : La prière d'un gardien
- Fiche reproductible 13 : Journal personnel d'exercice physique et de sommeil (activités connexes)
- Feuille d'information n° 5 : Les infections transmises sexuellement majeures

---

### *Nous expérimentons*

Présentez ce sujet en explorant avec les élèves la signification du titre « Gardiens de notre corps ». Que signifie-t-il pour eux? Demandez-leur, par exemple :

- Qu'est-ce qu'un gardien? (Une personne qui a la responsabilité de garder, entretenir ou surveiller quelque chose qui ne lui appartient pas.)
- Qui vous a donné la vie? (Dieu; tes parents ont coopéré avec Dieu pour te donner la vie.)
- Qui vous a donné la responsabilité d'être le gardien de votre corps? (Dieu nous a créés en tant que personne corps/esprit, alors cette responsabilité vient de Dieu.)
- Étiez-vous le gardien de votre corps quand vous étiez de petits enfants? Pourquoi ne l'étiez-vous pas?
- Qui était alors le gardien de votre corps? (Nos parents)
- Êtes-vous maintenant capables d'être les gardiens de votre corps? Pourquoi? Pourquoi pas? (Vous pouvez indiquer aux élèves qu'ils ne sont pas totalement autonomes et partagent cette responsabilité d'être gardien avec leurs parents.)

Invitez les élèves à réagir à la description des enjeux auxquels les jeunes font face (page 83). Demandez-leur, par exemple :

- Lequel de ces enjeux vous semble le plus difficile? Pourquoi?
- Y a-t-il d'autres enjeux auxquels les jeunes font face?

---

### **Réflexion sur la vertu de la modestie**

Invitez les élèves à décrire leur compréhension de la modestie. Est-ce une chose positive ou négative? Pourquoi?

Lisez ensemble la page 84 et invitez les élèves à réagir en leur demandant, par exemple:

- Comment la modestie protège-t-elle notre dignité humaine? (Elle nous aide à reconnaître que les aspects intimes et privés de notre personne ne devraient pas être partagés avec tout le monde.)
- Quel est le risque de porter des vêtements révélateurs ou de publier des photos provocantes? (Vous pouvez indiquer aux élèves que nous n'avons pas à nous présenter comme des « objets sexuels ».)

- Si quelqu'un vous disait, « Je peux porter les vêtements que je veux, et si les autres ont de mauvaises pensées en me regardant, c'est leur problème », seriez-vous d'accord ou non? (Vous pouvez dire aux élèves que nous envoyons des messages par notre façon de nous vêtir, que nous le voulions ou non.)
- Qu'y a-t-il de mal dans le fait de répandre des rumeurs sur la vie privée ou les relations d'une personne?
- Pourquoi ne faut-il pas se vanter?
- Pourquoi la modestie est-elle un signe de respect envers soi-même? (Cela montre que nous connaissons notre propre valeur; cela montre que nous voulons que les autres nous respectent tels que nous sommes; cela montre que nous n'avons pas besoin de nous glorifier ou d'afficher nos talents ou nos possessions).

---

## *Nous découvrons*

### **La santé physique**

Lisez la page 85 avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires sur la nutrition. Demandez-leur, par exemple :

- Quelle note donneriez-vous aux habitudes alimentaires des adolescents? Pourquoi?
- Quelle note donneriez-vous à vos propres habitudes alimentaires? Pourquoi?
- Pourquoi sauter le déjeuner est-il une habitude particulièrement mauvaise? (Vous pouvez expliquer qu'à notre réveil, notre taux de sucre dans le sang est très bas, ce qui cause de la fatigue et des difficultés de concentration.)
- Pourquoi être un bon gardien de son corps requiert-il de penser à l'avenir? (Ce que nous faisons aujourd'hui peut avoir des conséquences pour notre avenir.)
- Pensez-vous que les jeunes trouvent difficile de penser aux conséquences futures de leurs actions sur leur santé? Pourquoi? Pourquoi pas? (Vous pouvez dire aux élèves que la plupart des jeunes se sentent invulnérables, comme si rien de grave ne pouvait leur arriver.)
- Quels aliments aident à protéger la santé des os?
- Quelles activités constituent un bon exercice pour les os?

Lisez la page 86 avec les élèves et discutez avec eux de l'exercice physique et du sommeil. Demandez-leur, par exemple :

- Êtes-vous d'avis que de nombreux enfants et adolescents ne font pas assez d'exercice physique pour demeurer en bonne santé? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Quelle est votre activité physique préférée? Pourquoi la préférez-vous?

Effectuez un sondage *anonyme* sur l'exercice physique. Demandez aux élèves de se rappeler la journée du samedi précédent. Depuis leur réveil ce matin-là jusqu'au moment d'aller se coucher, quel pourcentage de leur temps ont-ils consacré à une activité physique (marche, course, bicyclette, sports, natation, etc.)? Dites-leur d'inscrire ce pourcentage sur une feuille de papier, et demandez à quelques élèves d'établir les résultats et de les communiquer à la classe.

- Combien d'entre vous avez de la difficulté à vous lever le matin?
- Qu'est-ce qu'un manque de sommeil? (Un nombre d'heures de sommeil insuffisant pour nous permettre de nous sentir reposés.)
- Pourquoi le manque de sommeil peut-il aggraver les sautes d'humeur? (Cela nous rend irritables, et le stress devient plus difficile à soutenir.)

### **La santé sexuelle**

Lisez l'introduction de cette section (page 87) avec les élèves et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Pourquoi être en santé implique-t-il également le bien-être de l'esprit? (Nous sommes des personnes corps/esprit.)
- Si une personne ne pouvait pas contrôler ses émotions et passait son temps à crier après les autres, dirais-tu que cette personne est en bonne santé sur le plan émotionnel? Pourquoi?
- Pourquoi la santé sexuelle ne concerne-t-elle pas seulement la santé physique? (Être une femme ou un homme n'est pas ce que nous avons, mais ce que nous sommes. Être en santé sexuellement signifie être une femme ou un homme en bonne santé.)

Lisez la page 88 avec les élèves et suscitez leurs commentaires et leurs réactions. Demandez-leur, par exemple :

- Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris dans ces informations sur les ITS? Pourquoi cela vous a-t-il surpris?
- Comment se fait-il que les jeunes de 15 à 24 ans présentent le taux d'ITS le plus élevé au Canada? (Ils ne sont peut-être pas conscients des risques; ils sont pour la plupart célibataires et certains peuvent avoir des relations intimes avec plus d'une personne; ils ont tendance à ne pas se soumettre régulièrement à des examens médicaux; ils évitent parfois de parler de leur vie sexuelle avec les médecins ou le personnel médical, ou ne leur disent pas toute la vérité.)
- Croyez-vous qu'il est important pour les jeunes de prendre conscience des risques associés aux ITS et à leurs conséquences possibles? Pourquoi? Pourquoi pas? (Vous pouvez indiquer aux élèves que pour être un bon gardien de sa vie en tant que personne corps/esprit, il faut être informé des risques pour sa santé et des conséquences pour son avenir.)

Invitez les élèves à réfléchir à cette phrase : « La joie et le potentiel de devenir des êtres aimants et donateurs de vie sont des dons trop précieux pour les mettre à risque. » Qu'est-ce que cela signifie pour eux?

### **Information complémentaire**

L'information qui suit sur les contraceptifs et les condoms est tirée des pages 99 et 100 du livre de l'élève de la huitième année. Les élèves peuvent se poser des questions sur la position de l'Église à propos de la contraception. Voici ce que nous pouvons lire dans le livre de la huitième année : « Tout ce que le corps subit, la personne dans son entier le subit aussi. En rejetant leur fertilité, les hommes et les femmes ne vivent plus en harmonie avec eux-mêmes. L'aspect donneur de vie des rapports sexuels ne peut plus être partagé si la fertilité a été supprimée. Le mari et la femme peuvent bien s'aimer profondément, mais leur intimité sexuelle est incomplète. C'est pour cette raison que notre Église nous interdit d'utiliser la contraception » (page 100).

Lisez le passage suivant avec les élèves et demandez-leur s'ils ont des commentaires ou des questions :

- Être actif sexuellement comporte un risque de contracter une infection transmise sexuellement ou de grossesse non désirée. Ceux qui sont actifs sexuellement peuvent donc décider d'utiliser des contraceptifs. Ces produits sont des dispositifs ou des produits chimiques qui affectent la fertilité et empêchent la conception. La méthode de contraception la plus commune utilisée pour prévenir les ITS et la grossesse est le condom. Le condom est ce que nous appelons une méthode de barrière. Comme le mot barrière le suggère, il dresse un obstacle entre le sperme et l'ovule, au moyen d'une gaine de caoutchouc portée par l'homme.
- Vous entendez probablement beaucoup d'informations contradictoires dans la culture populaire sur la contraception. On dit, par exemple, que si vous utilisez des condoms et d'autres méthodes de contraception de façon régulière, vous serez protégés à 100 % des ITS et d'une grossesse non désirée. Toutefois, la réalité est que la seule façon de se protéger complètement des infections et d'une grossesse indésirée est de ne pas avoir de relations sexuelles avant le mariage. Vous avez appris que le plan de Dieu à propos du don de la sexualité prévoit qu'elle doit se vivre dans le contexte du mariage. Vous avez aussi appris qu'il n'existe pas de moyen sécuritaire d'outrepasser le plan de Dieu. Dieu l'a conçu pour notre sécurité et notre bonheur. Choisir un chemin différent nous met à risque sur le plan physique, social et émotionnel.

Demandez aux élèves :

- Quand vous voyez ou entendez tous ces messages contradictoires sur la sexualité et la santé sexuelle dans les médias, à qui pouvez-vous

demander de vous aider à trouver la meilleure réponse, qui vous gardera sur la voie prévue par le plan de Dieu? (À un adulte en qui nous avons confiance, comme un parent, un enseignant, le prêtre de notre paroisse ou un professionnel de la santé catholique.)

### **Information complémentaire à l'intention de l'enseignant**

Une adolescente est plus vulnérable aux ITS à cause de la « zone de transformation » qui se trouve dans le col de l'utérus. Cette zone n'est recouverte que d'une seule couche de cellules, ce qui la laisse pratiquement sans protection. Le corps des adolescentes, pendant cette période de maturation, n'a pas encore acquis les défenses d'un corps d'une femme adulte.

### **L'image corporelle**

Avant d'entreprendre cette section sur l'image corporelle, demandez aux élèves de se regrouper en petits groupes pour examiner les magazines et autres objets qu'ils ont apportés en classe en vue de cette discussion sur l'image corporelle. Invitez chaque groupe à choisir une image d'un homme et une autre d'une femme dont ils admirent l'apparence. Dites-leur qu'ils vont présenter ces images au cours de vos prochaines discussions.

Lisez la page 89 avec les élèves et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Que signifie le terme *image corporelle*? (L'image que nous nous faisons de notre propre apparence.)
- Pourquoi la plupart des adolescents sont-ils insatisfaits de leur apparence? (Leur corps se développe, leur aspect change et ils ne savent pas exactement à quoi ils ressembleront plus tard; ils ont une conscience de soi aiguë et cela les rend très inquiets à propos de leur apparence physique.)

Invitez les élèves à montrer les images qu'ils ont sélectionnées en groupes et à expliquer les critères qu'ils ont utilisés pour choisir les modèles les plus attrayants.

Lisez les pages 90 et 91 et invitez les élèves à réagir en leur demandant, par exemple :

- Quels critères utilisez-vous pour évaluer si une personne est intelligente? Pour évaluer ses aptitudes sociales? Et pour évaluer si elle est attrayante?
- Pensez-vous que Noémie et Paul ont une conception réaliste de leur apparence? Pourquoi?
- Pensez-vous que les médias influencent grandement les hommes et les femmes par rapport à l'image corporelle qu'ils ont d'eux-mêmes?

Pourquoi? Pourquoi pas? (Vous pouvez indiquer aux élèves que l'image corporelle idéale des hommes et des femmes dans les médias change selon les époques : dans les années 1950, la femme idéale représentée dans les films et les publicités était plus ronde que de nos jours.)

- Selon vous, que peut-il se produire si nous essayons constamment de ressembler à un modèle ou à un athlète? (Nous pouvons demeurer insatisfaits de notre apparence et nous concentrer davantage sur notre aspect physique, au détriment d'autres aspects importants de notre personne.)
- Que signifient être à l'aise avec soi-même et avec son apparence? (S'apprécier tel que nous sommes et reconnaître nos qualités.)
- Pourquoi les femmes sont-elles souvent préoccupées par leur poids? (Les femmes très minces sont considérées comme l'idéal de la beauté, et de nombreuses femmes pensent donc qu'elles sont trop grasses; on annonce plusieurs produits pour perdre du poids à la télé et dans les magazines, et la plupart de ces messages s'adressent aux femmes.)
- Que savez-vous de l'anorexie mentale? Combien d'entre vous savez qu'il s'agit d'un trouble psychique grave qui requiert un traitement spécial? Est-il important que les jeunes soient informés de cette situation? Pourquoi?



Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion sur ce que signifie être un bon gardien du don de la vie. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- Nous sommes les gardiens de notre vie et de la santé de notre corps et de notre esprit, qui sont des dons de Dieu. Nous avons également la responsabilité de respecter les autres en tant que personnes corps/esprit.
- Un bon gardien fait les efforts nécessaires pour être en bonne santé physique en faisant attention à sa nutrition, en pratiquant de l'exercice physique et en s'accordant un sommeil suffisant. Il comprend aussi l'impact que peuvent avoir les ITS sur sa santé sexuelle et sur son avenir.
- Un bon gardien reconnaît l'importance d'équilibrer ses attentes envers son apparence physique avec d'autres aspects importants de sa personnalité, et il apprend à être à l'aise avec lui-même tel qu'il est.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 14 : Gardiens de notre corps. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

---

### *Nous réagissons*

Lisez la page 92 avec les élèves et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Est-il bon pour la santé d'être très préoccupé par son apparence? Pourquoi cela peut-il être dommageable? (Cela peut causer un déséquilibre dans la vie; plus nous nous préoccupons de notre apparence, plus nous pouvons en être insatisfait ou inquiet; nous négligeons de développer d'autres aspects importants de notre personne.)
- Pourquoi est-ce aussi dommageable d'agacer les autres à propos de leur apparence ou de leurs manières d'être? (Cela peut réellement blesser une personne qui est sensible.) Selon vous, les gens qui agissent ainsi ont-ils l'intention de faire du mal, ou disent-ils ces choses sans trop y penser? Pourquoi? Pourquoi pas?

Distribuez la Fiche reproductible 12 : La prière d'un gardien, et récitez-la avec les élèves. Dites aux élèves de conserver cette fiche dans leur cahier de vie familiale.

---

### *Nous explorons (activités connexes)*

- **Journal personnel d'exercice physique et de sommeil** — Distribuez aux élèves la Fiche reproductible 13 : Journal personnel d'exercice et de sommeil. Demandez-leur d'inscrire leurs données tout au long de la semaine, de le réviser à la fin de la semaine, d'évaluer leurs habitudes d'exercice et de sommeil et de se fixer des objectifs pour les semaines à venir. Les élèves pourront discuter de leur journal personnel en petits groupes s'ils le désirent.
- **Recherche sur la nutrition** — Proposez aux élèves de former des petits groupes pour effectuer une recherche sur un de ces sujets :
  - Pourquoi les éléments suivants – vitamine A, acide folique, fer, calcium et zinc – sont-ils importants dans un régime alimentaire équilibré? Trouvez deux ou trois aliments qui sont une source de chacun de ces éléments.
  - Qu'est-ce que le diabète de type 2? En quoi diffère-t-il du diabète de type 1? Quel est le rôle de la nutrition dans le développement du diabète de type 2?

- Quels sont les principaux risques pour la santé associés au manque d'exercice physique? Quels sont les bénéfices pour la santé associés à un programme régulier d'exercice physique?
- Qu'est-ce que l'ostéoporose? Quelle en est la cause? Pourquoi cette maladie est-elle plus fréquente chez les femmes? Quels sont les moyens de prévention?
- Qu'est-ce que le rythme circadien? Quel rapport y a-t-il entre le rythme circadien et le sommeil? Quels changements physiologiques se produisent durant le sommeil? Quels sont les effets d'un manque excessif ou prolongé de sommeil?

Chaque groupe doit rassembler et organiser ses éléments d'informations afin de les présenter à la classe. Leur présentation peut prendre la forme d'une affiche, d'un compte rendu oral rehaussé d'éléments visuels, d'une présentation multimédia ou d'un rapport écrit sous forme de questions et de réponses.

- **Promotion d'une vie saine** — Proposez aux élèves de se joindre à un partenaire pour concevoir un message afin de persuader un public cible d'adolescents d'adopter une nouvelle habitude : bien manger, dormir suffisamment ou faire de l'exercice physique sur une base régulière.
- **Analyse d'une publicité** — Proposez aux élèves de choisir une publicité qui utilise l'image corporelle (cosmétiques, produits de coiffure, régimes amaigrissants ou autre) dans les magazines qu'ils ont apportés en classe. Demandez-leur d'analyser les messages sous-jacents sur l'image corporelle contenus dans ce message publicitaire. Les élèves peuvent travailler à deux ou en petits groupes pour effectuer cette tâche et présenter leurs conclusions à la classe.



# Gardiens de notre corps

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Idées principales

- Nous sommes les gardiens de notre vie et de la santé de notre corps et de notre esprit, qui sont des dons de Dieu. Nous avons également la responsabilité de respecter les autres en tant que personnes corps/esprit.
- Un bon gardien fait les efforts nécessaires pour être en bonne santé physique en faisant attention à sa nutrition, en pratiquant de l'exercice physique et en s'accordant un sommeil suffisant. Il comprend aussi l'impact que peuvent avoir les ITS sur sa santé sexuelle et sur son avenir.
- Un bon gardien reconnaît l'importance d'équilibrer ses attentes envers son apparence physique avec d'autres aspects importants de sa personnalité, et il apprend à être à l'aise avec lui-même tel qu'il est.

- Dans quels aspects te considères-tu comme un bon gardien du don de ta vie? Dans quels aspects aimerais-tu t'améliorer?

---

---

---

---

---

- Que fais-tu pour provoquer la joie plutôt que la tristesse dans la vie des autres?

---

---

---

---

---

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## La prière d'un gardien

Esprit de Dieu, toi qui vis en chacun de nous, écoute notre prière. Montre-nous la façon d'être de bons gardiens de notre vie.

Enseigne-nous à être des gardiens patients alors que nous prenons de la maturité.

**Répons** : Esprit de Dieu, qui vis en chacun de nous, écoute notre prière.

Enseigne-nous à être des gardiens fidèles qui persévèrent dans les difficultés.

**Répons** : Esprit de Dieu, qui vis en chacun de nous, écoute notre prière.

Enseigne-nous à être des gardiens réfléchis qui prennent de bonnes décisions dans la vie.

**Répons** : Esprit de Dieu, qui vis en chacun de nous, écoute notre prière.

Enseigne-nous à être des gardiens respectueux qui se soucient du bien-être des autres.

**Répons** : Esprit de Dieu, qui vis en chacun de nous, écoute notre prière.

Enseigne-nous à être des gardiens reconnaissants qui apprécient et protègent le don de la vie.

**Répons** : Esprit de Dieu, qui vis en chacun de nous, écoute notre prière.

Enseigne-nous à être des gardiens heureux qui célèbrent ta création et ton amour.

**Répons** : Esprit de Dieu, qui vis en chacun de nous, écoute notre prière.

Amen.



Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Journal personnel d'exercice physique et de sommeil

	EXERCICE		SOMMEIL		
	Activité	Durée totale	Heure du lever	Heure du coucher	Heures de sommeil
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

## Les infections transmises sexuellement majeures

Maladie	Symptômes	Traitement	Conséquences et complications
Chlamydia	Rares chez les femmes, mais possibilité d'écoulements vaginaux ou d'une sensation de brûlure en urinant. Chez les hommes, sensation de brûlure en urinant, fréquents besoins d'uriner, douleur ou démangeaison près du méat urinaire.	Infection bactérienne traitable par antibiotiques. Comme les symptômes sont légers, plusieurs patients ne se font pas traiter.	Peut provoquer la stérilité masculine et féminine. Transmissible de la femme enceinte à son fœtus.
Gonorrhée	Signes parfois absents chez les deux sexes. Les femmes peuvent constater un écoulement vaginal et ressentir des douleurs au bas ventre et une sensation de brûlure en urinant. Chez les hommes, douleurs en urinant, écoulements anormaux du pénis, douleurs aux testicules.	Infection bactérienne traitable par antibiotiques. Comme les symptômes sont légers, plusieurs patients ne se font pas traiter.	Peut provoquer la stérilité masculine et féminine. Peut causer des problèmes sérieux lorsque transmise de la mère au fœtus.
Syphilis	Ulcère indolore qui disparaît après un mois ou deux. Puis, éruption cutanée, fièvre, perte des cheveux.	Infection bactérienne traitable par antibiotiques, habituellement, la pénicilline. Tests sanguins réguliers pour éviter le retour de l'infection.	Si non traitée, lésions au cœur, au cerveau et aux autres organes, menant éventuellement à la mort. Transmissible de la mère au fœtus, causant des malformations ou la mort.

## Les infections transmises sexuellement majeures

Maladie	Symptômes	Traitement	Conséquences et complications
Herpès génital	Sensation de brûlure, de démangeaison ou d'engourdissement à la région affectée, suivie d'un ulcère ou d'une cloque.	Infection virale incurable dont les symptômes peuvent être contrôlés.	Transmissible de la mère au fœtus à la naissance. Dans ce cas, l'accouchement se fait par césarienne.
VPH	Le virus du papillome humain provoque des infections de la peau avec écoulements. Hommes et femmes peuvent ne pas ressentir de symptômes.	Un vaccin protège les jeunes contre certains types de VPH. Extraction médicale des ulcères qui peuvent réapparaître.	Affecte les cellules du col de l'utérus et peut provoquer un cancer. Responsable d'autres types de cancers génitaux chez l'homme et la femme.
VIH/SIDA	Le VIH est le virus de l'immunodéficience humaine, et le SIDA est le syndrome d'immunité acquise. Le VIH envahit le système immunitaire et diminue sa capacité de combattre les infections et le cancer. Le SIDA est la forme la plus grave du VIH. Ses symptômes sont nombreux : fatigue, fièvre, rougeurs, vomissements, perte de poids, enflure des glandes et douleurs musculaires. Les symptômes peuvent tarder à apparaître chez les personnes nouvellement infectées.	Il existe plusieurs médicaments antirétroviraux qui ralentissent le développement du VIH en SIDA.	Les médicaments antirétroviraux prolongent la vie des patients. Ces médicaments doivent être pris régulièrement, coûtent très cher, causent des effets secondaires désagréables et ne fonctionnent pas toujours.



## *L'attraction et les sentiments*

*Comment peut-on bien expliquer en termes de chimie et de physique un phénomène biologique aussi important que le premier amour?*

*Albert Einstein*

---

### Attentes

Les élèves pourront :

- définir et comprendre l'attraction sexuelle et les sentiments comme étant des aspects merveilleux du don de la sexualité;
- reconnaître et apprécier la nécessité de l'autodiscipline et de la patience afin d'atteindre leur objectif de devenir des hommes et des femmes pleinement matures.

---

### Note à l'enseignant

Le sujet 4 débute par une description de l'attraction sexuelle et les sentiments amoureux, dans le contexte de nos valeurs chrétiennes. Les élèves sont incités à comprendre que ceux-ci sont des aspects merveilleux de la sexualité, mais qu'ils requièrent de l'autodiscipline et de la patience de leur part s'ils veulent atteindre leur objectif de devenir des hommes et des femmes totalement épanouis.

Dans la discussion portant sur l'attraction sexuelle, une rubrique traite de l'homosexualité et des questions que les jeunes adolescents peuvent se poser concernant leur orientation sexuelle. Il ne s'agit pas ici d'étudier l'aspect moral des relations homosexuelles, dont il sera question en huitième année, mais de répondre à certaines préoccupations que les élèves peuvent avoir. Cette rubrique traite brièvement de l'homophobie et de la nature blessante du comportement qui consiste à tourmenter les autres au sujet de leur orientation sexuelle.

Deux autres sujets délicats seront aussi abordés brièvement : la masturbation et la pornographie. Les deux sont présentés à la fois comme des défis pour les jeunes qui apprennent comment maîtriser leurs sensations sexuelles et comme des péchés quand ils les choisissent volontairement. Dans l'approche adoptée à ce sujet, ces difficultés font partie des défis que les adolescents doivent relever. Ils sont incités à comprendre que la masturbation et la pornographie les amènent à se

centrer sur eux-mêmes et à perpétuer un comportement immature. Dans le document *Guidelines for Family Life Education*, publié par l'Assemblée des évêques catholiques de l'Ontario, nous pouvons lire :

C'est une tâche importante pour les enseignants chrétiens d'amener graduellement les élèves à délaisser le souci d'eux-mêmes, l'apitoiement et l'image de soi immature qui caractérisent habituellement la masturbation, pour évoluer vers une sexualité intégrée qui permet l'amour véritable et l'ouverture à l'autre. Cette évolution devrait faire partie de leur apprentissage sexuel.

Vous pouvez aussi rappeler aux élèves que depuis le jour de leur naissance, ils se sont développés et ont évolué en sortant d'eux-mêmes et en devenant plus conscients des autres. Apprendre à maîtriser ses sensations sexuelles fait également partie de ce processus.

Le sujet se termine par une lettre d'un mari à sa femme à l'occasion de leur anniversaire de mariage. Cette lettre exprime les pensées d'un homme épanoui qui apprécie la valeur de son engagement soutenu avec une femme qu'il a épousée et avec laquelle il a fondé une famille.

Tout comme la pornographie, le « sextage » est une forme d'exploitation sexuelle. Envoyer ou visualiser des images à caractère sexuel constitue une forme de pornographie et est très dommageable pour notre développement personnel, social et spirituel. Les images et les mots qui décrivent un acte sexuel et sont envoyés dans les textos ou les messageries instantanées peuvent avoir des effets dévastateurs pour chacune des personnes impliquées. Nous devons enseigner aux jeunes ce qu'ils peuvent faire pour prévenir l'exploitation sexuelle : respecter la dignité de leur corps, agir avec eux-mêmes et les autres avec déférence et respect, comprendre ce que signifie traiter une personne comme un objet, refuser d'envoyer des photos de soi explicites sexuellement, en parler à un parent ou un adulte responsable s'ils ressentent une pression à agir ainsi, demander de l'aide s'ils pensent qu'une autre personne vit une situation semblable, et s'afficher ouvertement contre l'exploitation. (Voir également les informations complémentaires concernant le sextage dans le sujet 4 du thème 1, et concernant le consentement dans le sujet 1 du thème 2).

---

## Mots importants

- *s'enticher, homosexualité, hétérosexualité, orientation sexuelle, homophobie, pulsion, masturbation, pornographie*

---

## Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 93 à 97
- Feuille de réflexion 15 : L'attirance et les sentiments

---

## *Nous expérimentons*

Lisez la présentation de ce sujet avec les élèves (pages 93 à 95) et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Pourquoi l'attirance sexuelle peut-elle être troublante la première fois qu'elle se produit? (Nous ne comprenons pas ce que nous ressentons; ces émotions augmentent notre susceptibilité et notre vulnérabilité.)
- Que signifie s'enticher de quelqu'un? (Ressentir des sentiments intenses pour une personne sans nécessairement bien la connaître.)
- S'enticher de quelqu'un est-il la même chose que l'aimer? Pourquoi? Pourquoi pas? (Vous pouvez indiquer aux élèves que même si s'enticher de quelqu'un peut provoquer des sentiments intenses, ce ne sont pas les mêmes que dans une relation où il y a un engagement.)
- Selon vous, quel est l'objectif des entichements? (Ce sont les premiers signes de notre attirance pour le sexe opposé; jusqu'à maintenant, la plupart de nos amis étaient du même sexe que nous, et cette expérience d'attirance nous motive à nous rapprocher de personnes du sexe opposé.)

Invitez les élèves à commenter le texte sur l'homosexualité (page 94).

Vous pouvez leur demander, par exemple :

- Ce texte vous a-t-il appris des choses que vous ne saviez pas?
- Que signifie le terme *orientation sexuelle*? (Il indique le sexe vers lequel une personne se sent attirée.)
- Pourquoi certains jeunes de votre âge, et même ceux qui sont plus âgés, ne sont-ils pas attirés par des personnes du sexe opposé? (L'intérêt pour les personnes de sexe opposé peut se développer à différents âges au cours de l'adolescence.)
- Qu'est-ce que l'homophobie? (Une aversion pour les homosexuels.)
- Pourquoi est-ce particulièrement dommageable de tourmenter des jeunes encore en développement au sujet de leur sexualité? (Durant leur développement, les jeunes sont parfois incertains de leur identité et sont très sensibles; cela peut les inciter à se remettre en question de façon inutile; cela peut les blesser.)
- Croyez-vous que deux personnes peuvent construire une relation basée uniquement sur l'attirance sexuelle? Pourquoi? Pourquoi pas? Que faut-il de plus pour construire une relation?

- Que veut dire prendre du recul par rapport aux sensations procurées par l'attirance sexuelle? (Comprendre que ces sensations sont temporaires; se rappeler qu'une relation se construit sur la connaissance et l'appréciation de l'autre.)

Lisez le texte sur le désir sexuel (pages 95 et 96) avec les élèves et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Qu'est-ce qu'une pulsion? (Un besoin instinctif de notre corps qui nous pousse à faire quelque chose.)
- Si nous n'avions jamais faim, que nous arriverait-il? Pouvons-nous abuser de la pulsion qui nous pousse à manger? Comment? (En mangeant trop; en nous servant de la nourriture pour nous réconforter quand nous nous sentons moins bien.)
- Quel message notre pulsion de reproduction envoie-t-elle à notre corps? (D'avoir du plaisir sexuel; d'être actif sexuellement.)
- Quelle est la différence importante entre la pulsion de se reproduire et la pulsion de manger? (Nous ne pouvons pas vivre sans manger, mais nous pouvons vivre sans nous reproduire.)
- Comment les jeunes peuvent-ils apprendre à contrôler leurs désirs sexuels et à prendre le temps de mûrir et de s'épanouir? (En pratiquant l'autodiscipline; en évitant les situations où ils excitent volontairement leur désir sexuel; en demandant l'aide de Dieu; en célébrant le sacrement du pardon; en demandant conseil à des guides spirituels ou des adultes responsables; en nouant des amitiés saines avec des personnes des deux sexes.)

Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion sur l'attirance sexuelle et les sentiments. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- L'attirance sexuelle fait partie du don de la sexualité et crée une forte attraction entre les hommes et les femmes. Un désir de mieux se connaître et des sentiments intenses l'un pour l'autre sont des signes de l'attirance sexuelle.
- Une attirance sexuelle pour une personne du même sexe peut être ressentie au début de l'adolescence, ce qui peut être troublant. Ce n'est pas avant la fin de l'adolescence qu'une personne confirme son orientation sexuelle. Il est à la fois dommageable et blessant de tourmenter les gens à propos de leur sexualité.

- Le désir sexuel fait partie du don de la sexualité. Il faut de l'autodiscipline et de la patience pour atteindre l'objectif de devenir des hommes et des femmes pleinement épanouis.

Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 15 : L'attirance et les sentiments. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

---

### *Nous réagissons*

Demandez aux élèves de lire silencieusement la lettre de David à la page 97 et d'écrire une brève réponse à cette question : quel lien pouvons-nous faire entre cette lettre et le sujet dont nous venons de discuter?

Invitez les élèves à partager leurs commentaires. Voici quelques liens à établir entre ce sujet et cette lettre : David y parle de son engagement par le mariage qui lui a permis de vivre harmonieusement sa sexualité et sa relation amoureuse; David est un homme mature; son attirance pour sa future épouse l'a poussé à vouloir mieux la connaître; leur mariage n'a pas été parfait, mais leur amour a duré; l'amour véritable transforme les personnes et leur donne confiance en elles-mêmes.



# L'attirance et les sentiments

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Idées principales

- L'attirance sexuelle fait partie du don de la sexualité et crée une forte attraction entre les hommes et les femmes. Un désir de mieux se connaître et des sentiments intenses l'un pour l'autre sont des signes de l'attirance sexuelle.
- Une attirance sexuelle pour une personne du même sexe peut être ressentie au début de l'adolescence, ce qui peut être troublant. Ce n'est pas avant la fin de l'adolescence qu'une personne confirme son orientation sexuelle. Il est à la fois dommageable et blessant de tourmenter les gens à propos de leur sexualité.
- Le désir sexuel fait partie du don de la sexualité. Il faut de l'autodiscipline et de la patience pour atteindre l'objectif de devenir des hommes et des femmes pleinement épanouis.

- À ton avis, quelle est la différence entre s'enticher de quelqu'un et aimer réellement une personne?

---

---

---

---

---

---

---

- Qu'est-ce que l'autodiscipline? Quel est son rôle dans la maîtrise des désirs sexuels?

---

---

---

---

---

---

---



## *Les relations et le respect*

*[La sexualité] est en fait l'appel de Dieu qui nous incite à aller vers les autres et à développer des relations profondes dans un amour désintéressé qui nous complète en tant qu'hommes et femmes.*

*Guidelines for Family Life Education, AÉCO*

---

### Attentes

Les élèves pourront :

- décrire les attitudes et le comportement qui dénotent du respect pour le don de la sexualité;
- reconnaître et accepter que les relations sexuelles intimes exposent les jeunes à de graves dangers d'ordre physique, émotionnel et moral.

---

### Note à l'enseignant

Dans ce dernier sujet du thème 3, les élèves considèrent la vertu de la chasteté et sa relation avec notre état de vie. Les relations sexuelles intimes entre un mari et sa femme sont une manifestation de leur engagement total l'un envers l'autre, et envers les enfants qu'ils pourront avoir. Ce n'est pas le cas pour les célibataires, puisqu'aucun engagement de cet ordre n'a été pris. C'est pour cette raison que les relations sexuelles intimes entre célibataires sont immorales.

Certains élèves pourront indiquer que les relations sexuelles intimes entre personnes non mariées sont une réalité. S'il y a lieu, vous pouvez leur conseiller de revoir la description de la personne humaine (page 28), où il est dit qu'être une personne implique aussi de vivre des échecs et de pécher. Nous ne vivons pas toujours de la façon dont nous le devrions. Certaines personnes peuvent exprimer leur sexualité de manière dommageable pour eux-mêmes et pour les autres. Le plan prévu par Dieu pour notre sexualité peut nous guider et nous protéger, et c'est pourquoi il est important de le connaître davantage.

---

### Mots importants

- *chasteté*

---

## Ressources du programme

- Livre de l'élève, p. 98 à 104
- Feuille de réflexion 16 : Les relations et le respect

---

## *Nous expérimentons*

Présentez le sujet en lisant le paragraphe de présentation (page 98) avec les élèves. Demandez-leur, par exemple :

- Quels types de décisions les adolescents, qui acquièrent de la maturité, doivent-ils prendre en matière de sexualité? (Des décisions concernant les fréquentations; des décisions à propos du mariage et du célibat; des décisions à propos de leur comportement et de leurs convictions.)
- Pensez-vous que ces décisions sont faciles ou difficiles à prendre? Pourquoi? Comment les jeunes peuvent-ils faire les bons choix? (En discutant avec un ami ou un membre de leur famille; en priant Dieu pour qu'il les aide à prendre les bonnes décisions; en réfléchissant et en priant avant de prendre une décision importante.)
- Que signifie exploiter une personne sexuellement? (Profiter de cette personne; exercer une pression pour l'inciter à faire quelque chose qu'elle ne veut pas; prétendre aimer cette personne dans le but d'avoir une relation sexuelle avec elle; avoir une relation sexuelle avec une personne sans son consentement explicite, qui ne s'exprime que par un « oui » clair. Ne rien dire, avoir un langage verbal ou physique vague ou dire « non » à un moment quelconque ne constitue PAS un consentement; et même lorsqu'il y a consentement, il peut y avoir exploitation sexuelle, surtout à l'extérieur d'une relation d'engagement scellée par le mariage.)
- Comment pouvons-nous éviter d'être victimes d'exploitation sexuelle? (La meilleure façon consiste à ne pas être actif sexuellement; il faut comprendre le sens de l'amour humain et de la sexualité dans le cadre du plan prévu par Dieu pour notre bonheur; il faut toujours respecter la dignité du corps et nous traiter nous-mêmes et les autres avec respect; refuser d'envoyer des photos personnelles explicites; communiquer clairement avec les autres en respectant leurs valeurs et leurs croyances, incluant les valeurs et les croyances religieuses, lorsque nous prenons une décision concernant l'activité sexuelle dans une relation; demander l'aide d'un parent ou d'un adulte responsable si nous subissons une pression pour avoir une relation sexuelle; demander l'aide d'un parent ou d'un adulte responsable si nous pensons qu'une autre personne subit une pression semblable; s'afficher ouvertement contre l'exploitation sexuelle.)

Lisez la description de la vertu de la chasteté (page 98) avec les élèves et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Pourquoi les relations sexuelles intimes ne sont-elles pas acceptables moralement entre deux personnes célibataires? (Un rapport sexuel est l'expression de l'engagement profond qui unit deux personnes mariées; dans les relations sexuelles occasionnelles, nous utilisons souvent l'autre personne comme un objet pour avoir du plaisir sexuel; les célibataires, même s'ils ont une relation amoureuse, n'ont pas pris cet engagement l'un envers l'autre et sont libres de mettre fin à cette relation en tout temps; l'intimité sexuelle crée un lien entre deux personnes et si la relation est interrompue, elles sont gravement blessées; le risque d'une grossesse non désirée.)
- Pourquoi est-il important d'apprendre à être chaste à l'adolescence? (C'est à cette période que nous découvrons l'attirance sexuelle et les sentiments; il est important d'apprendre à maîtriser nos émotions et d'éviter de nous blesser ou de blesser les autres.)
- Croyez-vous que les jeunes sont soumis à plusieurs tentations qui rendent la chasteté difficile? Pourquoi? Pourquoi pas? Comment pouvons-nous réagir par rapport à ces tentations? (Nous pouvons parfois subir des pressions et être incités à faire des choses néfastes et contraires au plan que Dieu a prévu pour le don de la sexualité. Parfois, nos amis peuvent tenter de nous convaincre que nous voulons faire quelque chose que nous ne voulons pas vraiment faire ou que nous savons que nous ne devrions pas faire. La seule façon de donner son consentement est de dire « oui » de façon claire. Dire « non », ne rien dire ou avoir un langage corporel ambigu sont des signes de non-consentement et devraient être acceptés comme tels et suffire à faire cesser cette pression.)

---

### *Nous découvrons*

Lisez l'introduction de la section « Les relations saines » et invitez des élèves à jouer les rôles des scènes aux pages 99 et 100. Suscitez les commentaires des élèves après chaque scène et demandez-leur d'expliquer pourquoi de tels comportements peuvent blesser les autres. Trouvent-ils que ce sont là des exemples d'intimidation relationnelle? Pourquoi? Pourquoi pas?

Lisez la suite de la page 100 avec les élèves et invitez-les à réagir. Demandez-leur, par exemple :

- Pourquoi tous ces types d'intimidation polluent-ils notre environnement social? (Cela fait régner un climat de manque de respect entre les personnes; un environnement social pollué réduit la capacité de chacun de distinguer le bien du mal.)

Présentez la section sur la sexualité et la prise de décision en lisant l'introduction à la page 101, et invitez les élèves à faire des commentaires sur l'illustration. Demandez-leur, par exemple :

- Quels événements peuvent survenir dans la vie d'une personne?
- Lesquels sont des événements heureux? Lesquels sont des événements malheureux?
- Pensez-vous que tout le monde connaît des événements malheureux dans la vie? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Comment un événement difficile peut-il perturber le cours de la vie? (Nous pouvons perdre confiance après un échec; nous pouvons vivre une période de tristesse ou nous sentir blessés et avoir besoin de temps pour nous en remettre.)

Lisez la première partie de la page 102 avec les élèves et invitez-les à réagir en leur demandant, par exemple :

- Qu'est-ce qu'un cul-de-sac dans la vie d'une personne? (Des conséquences graves d'une mauvaise action ou d'une situation où une personne a été impliquée.)
- Pourquoi l'activité sexuelle à l'adolescence est-elle un cul-de-sac? (Cela peut avoir des conséquences graves, tel que des infections transmises sexuellement [ITS]; une grossesse non désirée; de l'intimidation et du harcèlement, incluant l'intimidation associée à des activités comme le sextage; des complications et des destructions d'amitiés; des blessures émotionnelles, psychologiques et spirituelles. Cela peut aussi nuire au développement qui permet de devenir des hommes et des femmes pleinement épanouis.)
- Comment le plan prévu par Dieu pour notre sexualité peut-il nous protéger de la souffrance? (Il nous guide vers la bonté dans notre vie comme homme ou femme; il nous montre la voie à suivre pour nous respecter en tant qu'homme ou femme et pour respecter les autres.)

Organisez les élèves en groupes de deux ou trois pour discuter des cinq questions et réponses aux pages 102 et 103. Assignez chaque question à au moins *deux* groupes (mais seulement une question par groupe) afin d'obtenir différentes opinions. Dans chaque groupe, les élèves doivent :

- 1) lire la question et sa réponse;
- 2) en discuter;
- 3) échanger leurs opinions et déterminer si le conseil donné leur semble bon ou non;
- 4) indiquer les raisons de leurs opinions.

(Tous les membres d'un groupe n'ont pas besoin de partager la même opinion.) Invitez ensuite chaque groupe à faire part de leurs conclusions

et encouragez les autres élèves de la classe à les commenter et à poser des questions.

Lisez la page 104 avec les élèves et invitez-les à réagir. Demandez-leur, par exemple :

- Pourquoi l'acceptation et le respect de soi sont-ils des qualités importantes à développer à l'adolescence?
- Comment développons-nous ces qualités? (En ayant des relations saines avec nos amis; en étant honnête avec nous-mêmes et en reconnaissant nos forces et nos faiblesses; en nous confiant à des adultes responsables qui veulent notre bien et en apprenant d'eux.)

---

### Information supplémentaire : La science derrière le sexe

Les couples sécrètent des hormones d'attachement lorsqu'ils connaissent une intimité sexuelle. Les femmes sécrètent de l'ocytocine et les hommes sécrètent de la vasopressine. Les relations sexuelles pré-nuptiales comportent donc le risque de s'attacher à la mauvaise personne pendant une période indéfinie, ce qui augmente le risque de grossesse non désirée et d'ITS. Des recherches scientifiques et médicales démontrent que les hormones et la chimie physiologique affectent les hommes et les femmes différemment, mais que dans les deux cas, le cerveau est encore en développement à l'adolescence et la partie du cerveau qui évalue les risques est encore en formation, ce qui rend les adolescents susceptibles d'avoir des déficiences dans leurs prises de décision. La tradition morale de l'Église catholique est fondée sur la foi et la raison. Nous voulons que nos jeunes soient bien outillés pour faire de bons jugements moraux également fondés sur la foi et la raison.



Invitez les élèves à résumer les idées principales de votre discussion sur les relations et le respect. Notez ces idées dans un tableau. Si des choses importantes n'ont pas été abordées pendant la discussion, encouragez les élèves à approfondir leurs idées. Voici les idées principales de ce sujet :

- La chasteté est la vertu qui nous aide à vivre pleinement comme des hommes et des femmes selon le plan prévu par Dieu. Il est important d'apprendre à être chaste durant l'adolescence.
- Chaque personne doit prendre des décisions sur la façon dont elle vivra ses relations et sa sexualité. Les relations sexuelles intimes à l'adolescence sont néfastes et peuvent causer des torts importants aux jeunes.
- Le respect de soi-même et la confiance aident les jeunes à vivre leur sexualité selon le plan prévu par Dieu et à résister aux pressions de s'engager dans des relations sexuelles intimes.

⋮ Une fois le tableau complété, lisez-le avec les élèves et invitez-les à faire des commentaires. Pourrait-on y ajouter quelque chose? Y a-t-il quelque chose de trop?

Distribuez aux élèves la Feuille de réflexion 16 : Les relations et le respect. Dites-leur de le conserver dans leur cahier de vie familiale et de répondre aux questions au cours des prochains jours.

---

### *Nous réagissons*

Invitez les élèves à créer leur propre schéma illustrant où ils se situent présentement et quel est leur plan pour atteindre leur destination d'adulte épanoui. Qu'est ce qu'ils pensent va leur arriver entre le moment présent et l'âge adulte? Ces schémas peuvent être affichés en classe.



# Les relations et le respect

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Idées principales

- La chasteté est la vertu qui nous aide à vivre pleinement comme des hommes et des femmes selon le plan prévu par Dieu. Il est important d'apprendre à être chaste durant l'adolescence.
- Chaque personne doit prendre des décisions sur la façon dont elle vivra ses relations et sa sexualité. Les relations sexuelles intimes à l'adolescence sont néfastes et peuvent causer des torts importants aux jeunes.
- Le respect de soi-même et la confiance aident les jeunes à vivre leur sexualité selon le plan prévu par Dieu et à résister aux pressions de s'engager dans des relations sexuelles intimes.

- Qu'est-ce que la chasteté? Pourquoi est-il important d'apprendre à être chaste à l'adolescence?

---



---



---



---



---

- Comment t'efforces-tu de développer les qualités de respect de soi et de confiance personnelle? Qu'est-ce qui peut te venir en aide? Qu'est-ce qui peut rendre cela difficile?

---



---



---



---



---