



Cahier d'animation

Pourquoi il faut prendre son bain ?



Commission
scolaire
de Montréal

La série Les classes Sexo-Logiques et les guides qui l'accompagnent sont des outils qui font la promotion d'une vision globale et positive de la sexualité. Les épisodes portent sur des sujets variés basés sur la progression des apprentissages du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). Ce matériel permet donc de diminuer la pression sur les enseignants en leur offrant un outil qui présente le contenu et les messages-clés selon l'âge des élèves.

Rédaction

Sophie Bourque, conseillère pédagogique

Michelle Girardin, conseillère pédagogique à l'éducation préscolaire

Mylaine Cardin, Dt.p., conseillère pédagogique, école en santé, sécuritaire et bienveillante, Commission scolaire Lester-B.-Pearson

Coordination

Pierre Chartrand, Bureau des services éducatifs complémentaires

Comité de révision

Mylaine Cardin, Dt.p., conseillère en prévention et promotion des saines habitudes de vie et responsable du dossier d'éducation à la sexualité, CSLBP

Dominique Comtois, conseillère pédagogique

Geneviève Laberge, conseillère pédagogique de français au primaire

Isabelle Lepage, conseillère pédagogique en éducation à la sexualité

Bernard Ouellet, directeur adjoint, maîtrise en sexologie

Pierre H. Tremblay, médecin-conseil, Direction régionale de santé publique de Montréal

ISBN : 978-2-89467-084-2 © CSDM – janvier 2020

Production imprimée: Bureau des communications et de la participation citoyenne de la Commission scolaire de Montréal. Conception graphique: Maryse Roberge - 190109



Épisode P.1. – Grossesse et naissance

Mon premier jour

Casse-tête et ses amis découvrent ce qui s'est passé au moment de leur naissance. Ils sont témoins de la diversité des familles et des gestes qui contribuent à accueillir un bébé.

Épisode P.3. – Grossesse et naissance

La grande traversée

Casse-tête découvre le phénomène de la conception et du développement du fœtus pendant la grossesse.

Épisode P.2. – Croissance sexuelle humaine et image corporelle

Pareil, pas pareil

Les filles et les garçons ont des parties du corps qui sont pareilles, à l'extérieur ou à l'intérieur. Il y a toutefois des parties qui ne sont pas pareilles.

Épisode P.4. – Croissance sexuelle humaine et image corporelle

Pourquoi il faut prendre son bain ?

Casse-tête constate que le corps permet de ressentir avec les sens, les sensations et les émotions. Cela est parfois agréable ou désagréable. C'est très utile, il faut donc prendre bien soin de son corps.

Table des matières

Avant de commencer	
_____	5
Niveaux d'aisance	
Trois options possibles _____	6
Outil de réflexion _____	7
Quelques conseils	
_____	9
Épisode P. 4 — Pourquoi il faut prendre son bain ?	
Règles de fonctionnement _____	10
Concepts-clés _____	10
Intentions pédagogiques _____	11
Vocabulaire _____	11
Niveau d'aisance 1 et 2 _____	12
Niveau d'aisance 3 _____	13
Annexes	
Annexe 1 _____	16
Annexe 2 _____	17
Annexe 3 _____	18

Avant de commencer

Comme expliqué dans la section **Démarche suggérée** du *Guide de l'enseignant*, pour agir en conformité avec les obligations ministérielles en éducation à la sexualité, il y a quelques actions à poser avant d'entreprendre le visionnement de cette série et l'animation avec les enfants.

Voici une liste à cocher pour vous assurer que toutes les conditions sont remplies (voir **Démarche suggérée** du *Guide de l'enseignant* pour tous les détails).

Quel est mon niveau de connaissance ?

Il existe des documents pertinents pour vous familiariser avec le développement psychosexuel des enfants et comprendre ce que vivent les jeunes au plan physique, cognitif et émotif, selon le groupe d'âge. La plateforme SEXOcllic.ca contient une mine de renseignements et propose des messages-clés ainsi qu'un document questions et réponses.

Consulter la progression des apprentissages pour constater la reprise des contenus au préscolaire dans les niveaux supérieurs.

Est-ce que j'ai l'appui de la direction d'école et du conseil d'établissement ?

Au préscolaire, l'éducation à la sexualité n'est pas obligatoire. Comme il est recommandé d'aborder les contenus en lien avec les questions et les intérêts des enfants, il n'est pas nécessaire d'inclure la planification des activités dans la démarche formelle de l'école. Ceci permet une plus grande latitude concernant la pertinence d'aborder les sujets et le moment le plus significatif dans l'année pour le faire.

Ressources :

education.gouv.qc.ca/enseignants/dossiers/education-a-la-sexualite

SEXOcllic.ca

Y a-t-il une équipe ressource dans mon école ?

Qui sont les personnes pouvant :

contribuer à me soutenir au moment d'une question embarrassante

coanimer une activité

servir de référents pour les élèves

être de bons guides s'il y a dévoilement d'une situation difficile

réinvestir les messages-clés.

Est-ce que j'ai avisé le personnel en relation d'aide du calendrier de mes animations ?

Oui

Non

Quel est mon niveau d'aisance ?

Pour déterminer votre niveau d'aisance, répondez aux quelques questions de l'outil de pratique réflexive à la page 7. Selon vos réponses, vous pourrez choisir le meilleur scénario d'animation pour vous parmi les trois options possibles.

Peu à l'aise – Niveau 1

Confortable – Niveau 2

À l'aise – Niveau 3

Niveaux d'aisance – Trois options possibles

Niveau 1

Projection de la capsule

Le contenu est présenté. Les vidéos incluent des jeux pour faire participer les élèves. Il n'y a pas d'animation aux questions, Casse-tête y répond.

	Peu à l'aise	Confortable	À l'aise
Rôle de l'enseignant	Rendre le contenu accessible : <ul style="list-style-type: none"> • Présenter la capsule ; • Expliquer brièvement le vocabulaire ciblé ; • Faire compléter l'évaluation. 		

Niveau 2

Projection de la capsule et discussion en classe

Le contenu est présenté et la capsule est arrêtée lors des questions pour l'animation d'une discussion avec les élèves. Au moment de la reprise de la capsule, Casse-tête fait une synthèse des réponses possibles.

	Peu à l'aise	Confortable	À l'aise
Rôle de l'enseignant	Rendre le contenu accessible : <ul style="list-style-type: none"> • Présenter la capsule ; • Expliquer brièvement le vocabulaire ciblé ; • Faire compléter l'évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Animer une discussion autour des questions posées et qui correspondent aux intentions pédagogiques des thématiques en variant les regroupements. 	

Niveau 3

Projection de la capsule, discussion en classe et activités de compréhension

Le contenu est présenté et la capsule est arrêtée lors des questions. Afin d'approfondir ou de s'assurer de la compréhension des élèves, des activités sont proposées suite au visionnement.

	Peu à l'aise	Confortable	À l'aise
Rôle de l'enseignant	Rendre le contenu accessible : <ul style="list-style-type: none"> • Présenter la capsule ; • Expliquer brièvement le vocabulaire ciblé ; • Faire compléter l'évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Animer une discussion autour des questions posées et qui correspondent aux intentions pédagogiques des thématiques en variant les regroupements. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que les élèves sont en mesure de démontrer ce qu'ils comprennent au travers les activités proposées. • Faciliter le transfert quand un problème se présente et inviter les élèves à le résoudre en mettant en pratique les contenus dans différents contextes.

Niveaux d'aisance – Outil de réflexion

Pour vous préparer à l'animation de cette classe Sexo-Logique, prenez un moment pour réfléchir à vos forces en animation et aux habiletés que vous souhaitez mettre de l'avant. C'est aussi un moment pour accueillir les défis.

L'outil réflexif¹ proposé vous permet de mettre par écrit votre réflexion. Compléter ensuite la section « réflexion après l'animation », au verso, pour vous aider à faire le point.

Réflexion avant l'animation

Quelle est mon opinion par rapport au sujet abordé ?

Quelles sont les valeurs en jeu dans le sujet traité ?

Quelles sont mes forces ?

Quelles sont mes appréhensions avant d'animer la capsule ?

<input type="checkbox"/>	parler à mon équipe ressource	<input type="checkbox"/>	Peu à l'aise – Niveau 1
<input type="checkbox"/>	coanimer une activité	<input type="checkbox"/>	Confortable – Niveau 2
<input type="checkbox"/>	relire le guide « Les classes Sexo-Logiques »	<input type="checkbox"/>	À l'aise – Niveau 3
<input type="checkbox"/>	consulter les concepts-clés du cahier d'animation		

¹ Adapté du cahier des participants de la sexologue SAMSON, Claudine (2014) *Éducation à la sexualité: s'outiller pour mieux l'aborder*, Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

Réflexion après l'animation

Est-ce que mon opinion a influencé ma façon d'intervenir? Comment?

Est-ce que les valeurs en jeu ont influencé ma façon d'intervenir? Comment?

Y a-t-il eu un moment de malaise? Comment cela s'est passé?

Lors des difficultés, quels sentiments j'ai ressentis? Quelle a été ma réaction?

Par quelles stratégies les obstacles ont été surmontés?

Quelles ont été mes forces durant l'animation?

Quels sont les points à améliorer?

Quelques conseils

Ce que les enfants doivent savoir

Qu'il s'agisse du corps humain, de la conception ou de la puberté, les enfants peuvent avoir leurs propres explications. Il importe de demeurer respectueux de leurs propos en évitant de rire de leurs explications parfois farfelues. L'information doit être corrigée en énonçant les faits de façon simple en fonction du niveau de développement de l'enfant et en complétant l'information au fur et à mesure que l'enfant grandit. À cet effet, les documents de soutien du MEES balisent l'intervention. **Il est préférable de ne pas submerger l'enfant sous une masse de renseignements complexes alors qu'il est à la recherche de quelques explications simples².**

Si les enfants expriment des informations erronées (ex: les bébés poussent dans les choux), il est important de situer l'information dans un contexte réaliste.

À l'éducation préscolaire, il est recommandé d'utiliser les épisodes en lien avec le vécu, les questions des enfants et leurs intérêts. Il est important de respecter les histoires de chacun.

Les malaises et les questions non prévues

Malgré une bonne préparation et l'adoption d'une attitude confiante, des questions inattendues peuvent surgir. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à dire : « Je ne sais pas. Je vais me renseigner. » Par la suite, il faut s'assurer de faire le suivi et de revenir avec l'information promise³. Aussi, « l'embarras que provoquent certaines questions de la part des jeunes est tout à fait naturel et légitime. Il ne s'agit pas de nier ce malaise, de le combattre, ou pire de tenter vainement de le cacher. Lorsqu'une situation se révèle embarrassante, mieux vaut le dire très simplement. Voilà une belle occasion « d'humaniser » l'éducation à la sexualité. L'honnêteté intellectuelle et aussi affective est déterminante dans une telle démarche⁴ ».

Des documents pertinents pour vous aider

Il est recommandé de se familiariser avec le développement psychosexuel des enfants pour bien comprendre ce que vivent les jeunes au plan physique, cognitif et émotif, selon le groupe d'âge. Cela oriente et balise l'information à transmettre. La plateforme SEXOclik.ca contient une mine de renseignements pour les intervenants et propose des messages-clés par groupe d'âge ainsi qu'un document questions et réponses.

2 Adapté d'un outil de FRADETTE, Laurie (2014) *Éducation à la sexualité: comment s'y préparer?*, Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

3 Idem

4 DUQUET, Francine (2003) *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, Québec: Gouvernement du Québec, p. 13.

Il n'y a pas de préalable à cette capsule. Il est possible de faire un lien avec le domaine de développement affectif (connaissance de soi).

Règles de fonctionnement

À l'éducation préscolaire, des règles de fonctionnement sont habituellement mises en place dès le début de l'année scolaire afin de vivre harmonieusement les causeries, les lectures d'histoires et les autres moments de rassemblement. Nous vous encourageons à rappeler ces mêmes règles (avec les pictogrammes associés) avant les activités autour des capsules sur l'éducation à la sexualité :

- Je lève la main pour parler;
- J'attends mon tour;
- J'écoute les autres.

Ces règles facilitent un climat de confiance. L'animation d'une activité en lien avec l'éducation à la sexualité implique une certaine intimité et nécessite des règles appropriées à ce contexte comme le droit de ne pas répondre à une question et l'obligation de respecter la vie privée des autres.

Il faut aussi préciser aux enfants que toutes les questions sérieuses pour eux sont les bienvenues. Vous pouvez mentionner à l'avance que si quelqu'un n'est pas à l'aise avec certains sujets, il peut en parler en privé avec un adulte de confiance. Invitez aussi les enfants à discuter avec leurs parents de ce qu'ils ont appris.

Concepts-clés

Ce lexique⁵ sexologique peut vous aider à répondre aux questions que pourraient poser les élèves et à préciser certains concepts liés à la thématique croissance sexuelle humaine et image corporelle.

Pour vous soutenir, les concepts-clés de cet épisode ont été rattachés à chacune des capsules. Nous vous rappelons que les concepts-clés sont élaborés pour votre compréhension du contenu de l'épisode et vous permettent de répondre aux questions des élèves, au besoin. Ils sont différents des mots de vocabulaire à travailler. Ces derniers doivent être expliqués aux élèves avant le visionnement de la capsule pour vous assurer de leur compréhension des termes utilisés dans la vidéo.

Ressentir: Une personne peut ressentir avec ses cinq sens. Elle peut aussi ressentir des émotions avec son cœur.

Émotions: Les émotions sont des réactions du corps qui expriment ce que la personne vit. Elles se manifestent par des gestes, des paroles et des attitudes. Toutes les émotions peuvent être vécues à l'école. L'important, c'est de les nommer et de les exprimer aux autres (les amis et les adultes) d'une manière appropriée.

À l'école, les adultes enseignent aux enfants à nommer leurs émotions et leurs besoins.

⁵ Les définitions ont été adaptées de MEES, canevas pédagogique croissance sexuelle humaine et image corporelle.

Pourquoi il faut prendre son bain ?

Intentions pédagogiques

- Donner des exemples de ce que le corps permet d'exprimer et de ressentir.

Vocabulaire à travailler

Émotions

La joie, la tristesse, la colère et la peur sont des émotions. Il en existe d'autres.

Ressentir et sensation

C'est ce que tu ressens avec ton corps et ton cœur.

Agréable / Confortable

Ce qui te fait sentir bien et en sécurité est agréable. On peut aussi dire que c'est confortable. Par exemple, quand je joue avec mes amis, je me sens bien et c'est agréable.

Désagréable / Inconfortable

Ce qui te fait sentir mal est désagréable. On peut aussi dire que c'est inconfortable. Par exemple, quand mon petit frère brise mes jouets, c'est désagréable.

Calmemment

Doucement et lentement.

Niveau 1

Projection de la vidéo sans interruption

Durée : 9 min 19 s

Niveau 2

Projection de la capsule avec animation aux questions

Durée : 30 minutes

Q1. Peux-tu me nommer d'autres exemples de sensations agréables qui te rendent confortable que tu peux ressentir avec ton corps ? (1 min 54 s)

Réponses possibles

- Se réchauffer en se couvrant d'une couverture.
- Trouver ça bon quand je mange mon plat préféré.
- Trouver ça doux lorsque je caresse mon chat.

Pistes de réflexion

- Demander : c'est quoi une sensation agréable ?
- Compléter la phrase : je trouve ça agréable quand...
Ex. : je mange un dessert après le souper.
- Compléter la phrase : je saute de joie quand...
Ex. : mon père vient me chercher au service de garde.
- Compléter la phrase : ça me fait du bien quand...
Ex. : ma mère me serre dans ses bras avant de me dire bonne nuit.

Q2. Peux-tu me nommer des sensations désagréables qui te rendent inconfortable et que tu peux ressentir avec ton corps ?

(2 min 36 s)

Réponses possibles

- Avoir mal quand on brosse mes cheveux qui sont mêlés.
- Se piquer en touchant à un cactus.
- Se brûler en mangeant une soupe trop chaude.

Pistes de réflexion

- Demander : c'est quoi une sensation désagréable ?
- Compléter la phrase : je trouve ça désagréable quand...
Ex. : je touche le velcro de mes souliers.
- Compléter la phrase : ça me fait mal quand...
Ex. : je tombe par terre en faisant du vélo.

Q3. Qu'est-ce que tes sens te permettent de faire que tu trouves agréables ? (4 min 24 s)

Pistes de réflexion

- Qu'est-ce qui est agréable de regarder ?
Ex. : les couleurs dans les arbres à l'automne, les animaux à la ferme, les décorations lors d'une fête.
- Qu'est-ce qui est agréable de toucher ?
Ex. : un pompon, une peluche, une mitaine.
- Qu'est-ce qui est agréable de sentir avec son nez ?
Ex. : des fleurs, le bain moussant, le pop-corn au cinéma, l'odeur de bacon.
- Qu'est-ce qui est agréable de goûter ?
Ex. : la mangue, le chocolat, la menthe.
- Qu'est-ce qui est agréable d'écouter ?
Ex. : la musique, le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les feuilles des arbres.

Q4. Qu'est-ce qui n'est pas agréable et que tu perçois avec tes sens ? (5 min 10 s)

Pistes de réflexion

- Qu'est-ce que tu trouves désagréable à regarder ?
Ex. : un insecte, un fruit trop mûr, une crotte de chien.
- Qu'est-ce qui est désagréable à toucher ?
Ex. : un porc-épic, un cactus, une gomme de sapin.
- Qu'est-ce qui est désagréable de sentir avec son nez ?
Ex. : un pet, des poubelles, une litière.
- Qu'est-ce qui est désagréable de goûter ?
Ex. : un champignon, un piment fort, un bonbon sûr.
- Qu'est-ce qui est désagréable d'écouter ?
Ex. : une personne qui crie, un jappement, une musique forte.

Q5. Peux-tu me nommer d'autres émotions que tu peux sentir avec ton corps ?

(6 min 55 s)

Réponses possibles

- La peur.
- La joie.
- La colère.
- La tristesse.

Note : Si vous avez une affiche avec des émotions, il est recommandé de s'y référer avec les élèves pour nommer des émotions et regarder l'émoticône associée.

Niveau 3

a

Projection de la capsule avec animation aux questions

Durée: 30 minutes

b

Animation des activités visant la compréhension

Durée: 10 à 20 minutes par activité

Activité 1

Les saisons et les sensations

Matériel nécessaire

- Annexe 1

Déroulement

- Préciser le sujet de la présentation : **chacune des saisons est associée à des fêtes ou à des sorties spéciales. L'activité nous permettra de nommer des sensations que nous pouvons ressentir avec nos sens pour chacun de ces moments de l'année.**
- Choisir une fête ou une sortie. Découper les images associées à celle-ci (Annexe 1). Voici des exemples :
 - Sortie à la cabane à sucre ;
 - Sortie à la piscine ;
 - Fête de l'Halloween ;
 - Fête de Noël ;
- Demander aux enfants de nommer la saison où a lieu cette fête ou cette sortie (ex. : sortie à la cabane à sucre – printemps).
- Présenter une des images découpées et demander aux enfants de la décrire.
- Questionner les enfants sur les sensations qu'ils peuvent ressentir avec leurs cinq sens lors de cette fête ou de cette sortie.
- Conclure en mentionnant que **notre corps nous permet de ressentir avec nos sens des sensations agréables ou désagréables.**

	GOÛTER	TOUCHER	ÉCOUTER	SENTIR	VOIR
Sortie à la cabane à sucre	<ul style="list-style-type: none"> • Le jambon à l'érable • La tarte au sirop d'érable 	<ul style="list-style-type: none"> • La tige d'érable collante 	<ul style="list-style-type: none"> • La musique traditionnelle (violon, rigodon) 	<ul style="list-style-type: none"> • La soupe aux pois • Le feu qui brûle • La forêt 	<ul style="list-style-type: none"> • La neige qui fond • La sève des arbres qui coule
Sortie à la piscine	<ul style="list-style-type: none"> • Le pique-nique ou la collation que j'ai préparé avec mes parents 	<ul style="list-style-type: none"> • L'eau chaude de la piscine 	<ul style="list-style-type: none"> • La musique • Les enfants qui parlent 	<ul style="list-style-type: none"> • La crème solaire • Le chlore de la piscine 	<ul style="list-style-type: none"> • Le soleil • Les oiseaux • Les arbres
Fête de l'Halloween	<ul style="list-style-type: none"> • Les bonbons • Le chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> • La soie ou les plumes des costumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Les enfants dans la rue 	<ul style="list-style-type: none"> • Les desserts à la citrouille 	<ul style="list-style-type: none"> • Les décorations • Les gens costumés
Fête de Noël	<ul style="list-style-type: none"> • La tourtière • Les épices • Les desserts 	<ul style="list-style-type: none"> • Les épingles du sapin • La neige 	<ul style="list-style-type: none"> • Les chansons de Noël 	<ul style="list-style-type: none"> • La dinde qui cuit dans le four 	<ul style="list-style-type: none"> • Les cadeaux sous le sapin • La neige qui tombe

Niveau 3

a

Projection de la capsule avec animation aux questions

Durée : 30 minutes

b

Animation des activités visant la compréhension

Durée : 10 à 20 minutes par activité

Activité 2

Les émotions agréables ou désagréables

Matériel nécessaire

- Annexe 2

Déroulement

- Préciser le sujet de l'activité : **on va identifier différentes émotions et les classer selon si elles sont agréables ou désagréables.**
- Tracer deux colonnes au tableau (ou prévoir deux espaces différents dans la classe) : une colonne de couleur verte et l'autre de couleur rouge OU l'une avec un signe plus (+) et l'autre avec un signe moins (-). Mentionner que le signe plus (+) (ou la colonne de couleur verte), veut dire que c'est positif, et que le signe moins (-) (ou la colonne de couleur rouge) veut dire que c'est négatif.
- Découper les images des émotions (Annexe 2). Pour chacune des émotions, questionner les enfants de la façon suivante en présentant une à une chacun des émotions :
 - Peux-tu nommer cette émotion ?
 - Peux-tu nommer des exemples de situations dans lesquelles tu as ressenti cette émotion ?
 - Est-ce une émotion agréable ou désagréable ?
- Demander aux élèves de venir placer l'émotion au bon endroit.
- Demander aux élèves de nommer d'autres émotions qui peuvent être agréables (ex. : le calme, la fierté).
- Conclure en mentionnant que **notre corps nous permet de ressentir et d'exprimer des émotions agréables ou désagréables.**

Activité 3

Des réactions à mes émotions

Matériel nécessaire

- Annexe 3 (une copie par enfant)
- Crayons de couleur

Déroulement

- Préciser le sujet de l'activité : **on va identifier des réactions dans notre corps pour diverses émotions agréables ou désagréables.**
- Questionner les enfants en utilisant l'annexe 3 :
 - Peux-tu nommer les différentes émotions ?
 - Quelles réactions as-tu dans ton corps lorsque tu vis cette émotion ? Cela peut être dans ta voix, des gestes ou des attitudes; pour faciliter la réflexion, donner un exemple aux enfants en utilisant le tableau ci-contre.
- Pour chacune des émotions, donner et mimer des exemples de ce qui « Ce qui se passe dans le corps » (voir tableau ci-contre).

Note : Si vous avez une affiche avec des émotions, il est recommandé de s'y référer avec les élèves pour nommer des émotions et regarder l'émoticône associée.

- Remettre à chacun des enfants une copie de l'Annexe 3.
- Demander aux élèves de dessiner ce qui se passe dans leur corps lorsqu'ils ressentent chacun des émotions illustrées.
- Demander aux élèves de montrer l'activité à leurs parents et de la compléter avec eux.
- Conclure en mentionnant que **les réactions que l'on ressent dans notre corps peuvent nous aider à identifier nos émotions et à les exprimer ensuite aux autres (les amis et les adultes) avec respect.**

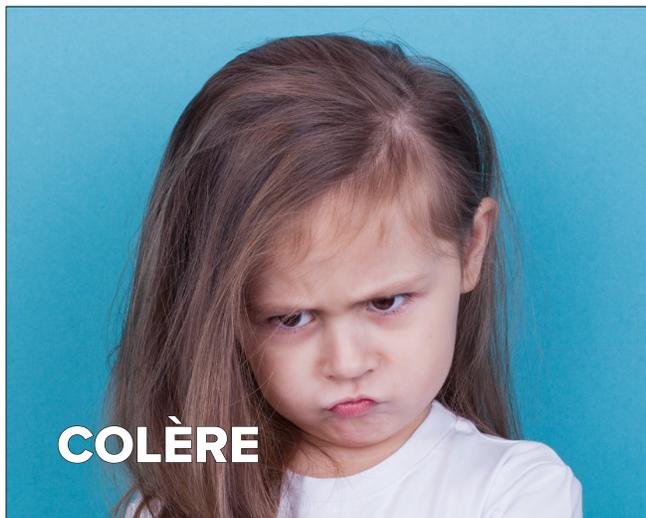
ÉMOTIONS	CE QUI SE PASSE DANS MON CORPS*	
Quand je suis joyeux... 	Je parle plus vite	Je saute
	Je souris	Mon cœur bat plus vite
Quand je suis triste... 	Je pleure	Ma gorge se serre
	Je me recroqueville (je me replie sur moi-même)	
Quand je suis en colère... 	Mes traits se crispent	Mes joues s'empourprent
	Mes poings se ferment	Je parle de façon saccadée
Quand j'ai peur... 	Ma voix s'essouffle	Mon pouls s'accélère
	Mes genoux tremblent	J'ai des frissons

* Les exemples de réactions du corps ont été adaptées de MEES, canevas pédagogique Croissance sexuelle humaine et image corporelle.

Annexe 1



Annexe 2



Annexe 3

ÉMOTIONS	DESSINE CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS
<p>Quand je suis joyeux...</p> 	
<p>Quand je suis triste...</p> 	
<p>Quand je suis en colère...</p> 	
<p>Quand j'ai peur...</p> 	

