

intime!

Le guide pédagogique
d'éducation à la sexualité

1^{er} cycle
6-8 ans



Alexandra Bélanger, sexologue
Préface de Catherine Éthier



intime!

Le guide pédagogique
d'éducation à la sexualité

Données de catalogage disponibles dans la base de données
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Les éditions Marcel Didier bénéficient du soutien financier
du gouvernement du Québec par l'entremise du programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres et de la Société de développement
des entreprises culturelles du Québec (SODEC).

Financé par le gouvernement du Canada



Édition: Marylène Mayer

Préface: Catherine Éthier

Révision pédagogique: Gabrielle Morin, Ph. D. (c) en éducation

Révision linguistique: Magali Bourquin

Correction d'épreuves: Mélissa Roy

Conception graphique et réalisation de l'intérieur: Antoneine Lussier

Conception graphique et réalisation de la couverture: Antoneine Lussier

Illustrations: Éloïse Marseille

Copyright © 2025, Marcel Didier inc.

ISBN version imprimée: 978-2-89837-242-1

ISBN version numérique (PDF): 978-2-89837-267-4

Dépôt légal - 4^e trimestre 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Diffusion-distribution en Amérique du Nord:

Distribution HMH

1815, avenue De Lorimier

Montréal (Québec) H2K 3W6

www.distributionhmh.com

Diffusion-distribution en Europe:

www.librairieduquebec.fr

Diffusion-distribution en Suisse:

www.servidis.ch

Imprimé en Chine

www.editionsmd.com

Alexandra Bélanger, sexologue
Préface de Catherine Éthier

intime!

Le guide pédagogique
d'éducation à la sexualité



Préface

« La sexualité, c'est super important » est une phrase qu'on ne m'a jamais dite, quand j'étais petite. Ce concept-là n'était pas, à l'époque, très à la mode (je pense que mon père aurait préféré sauter dans une piscine de vieilles bobettes que de prononcer cette phrase-là à l'heure du souper, en mangeant du spaghetti). C'est un peu comme si tout ce qui avait trait à l'intimité, eh bien, on s'arrangeait avec ça... dans l'intimité. Chacun·e chez soi. Dans sa chambre et si possible, les lumières éteintes. Avec nos inquiétudes. Nos rêves. Nos peurs. Nos papillons. Nos mille questions qu'on ne poserait jamais, aussi. C'était beaucoup trop gênant ! Pour être bien honnête, j'avais l'impression que seules les personnes « cools » étaient en mesure de parler d'amour. De corps. De désir (même si, on s'entend, cesdites personnes cools n'avaient, à l'époque, sans doute pas plus accès à l'information que moi et devaient certainement vivre des peurs semblables aux miennes).

Je vous confierai que ça faisait un peu mon affaire, de ne pas être trop cool, parce que la simple évocation du mot « sexe » provoquait chez moi une grande gêne. Un puissant sentiment de honte, aussi. Instantané. Rouge tomate, des sandales aux rosettes. La honte (PEUR PANIQUE) d'être perçue au moment où l'on évoquait la sexualité. La hantise qu'on me pose une question, OU PIRE, qu'on pense à ma sexualité à moi (pire cauchemar).



Ça m'attriste un peu quand je me remémore ce sentiment de ne pas être «aussi avancée que les autres», cette sensation complètement coucou «d'être en retard», simplement basée sur ce que je voyais dans les films et à la télé. Je me sentais zéro outillée sur le comportement à adopter pour soi-disant vivre l'amour. LE GRAND AMOUR (il n'y en avait qu'une seule sorte et c'était primordial de le vivre). Ou juste aspirer à un premier bec dans un grand champ de fleurs mauve pâle au coucher de soleil (j'avais une idée très précise de la façon dont ça devait se dérouler).

En vieillissant, j'ai constaté qu'on vivait toutes et tous un peu la même chose, chacune de notre côté, beaucoup trop timides pour oser poser des questions pourtant tellllllllllement légitimes. Toutes naturelles. Eille! Le soulagement que j'ai ressenti le jour où j'ai compris que c'était correct de poser des questions (j'étais déjà très vieille)! Mais surtout, que c'était formidablement normal de s'en poser. De ne pas tout savoir. De ne pas être prête en même temps que ma meilleure amie ou le voisin d'en face, parce qu'on est des personnes différentes avec des envies, des désirs et des rythmes différents. Quand j'y repense, c'est vrai que ça faisait des sapristi de gros dossiers à gérer, toute seule dans ma chambre, les lumières éteintes.

Par chance, de formidables collections, comme celle-ci, existent. Et la bonne nouvelle, c'est qu'on peut les consulter sans jamais se sentir gêné·e, même en mangeant du spaghetti.

Catherine Éthier

—
**Quand j'y repense,
c'est vrai que ça
faisait des sapristi
de gros dossiers
à gérer, toute seule
dans ma chambre,
les lumières éteintes.**

Introduction

Au cours des dernières années, mon travail de sexologue et d'éducatrice m'a amenée à me déplacer dans plusieurs écoles afin d'animer des ateliers sur les différentes facettes de la sexualité humaine. J'ai réalisé que, dans plusieurs cas, le personnel enseignant avait peu de ressources et n'était pas bien outillé pour élaborer le contenu des cours. Depuis que le programme ministériel de Culture et citoyenneté québécoise (CCQ) a intégré l'éducation à la sexualité au cursus scolaire, la situation ne semble malheureusement pas s'être améliorée. Je suis donc extrêmement fière de partager mon expertise avec vous et de vous accompagner dans cet apprentissage.

La sexualité est un vaste sujet qui touche de nombreuses sphères de la vie quotidienne. En tant qu'adultes, nous avons tendance à l'associer aux relations intimes et sexuelles, à la sensualité, au désir et au plaisir. Certes, ces sujets ne sont pas adaptés aux enfants. Mais lorsque nous élargissons notre vision et que nous y incluons les dimensions affective, identitaire, émotionnelle, corporelle, culturelle et spirituelle, nous nous rendons compte qu'il devient très important d'en parler aux enfants, et ce, dès leur plus jeune âge. Le contenu de la collection *Intime!* respecte le programme ministériel et parle du développement psychosexuel et psychosocial des élèves de premier cycle; il est vulgarisé pour convenir aux enfants dès six ans. À cet âge, les enfants se socialisent davantage, découvrent les différentes parties du corps et se questionnent sur leurs fonctions, acquièrent une conscience morale et expriment un besoin accru d'intimité. Les notions enseignées au premier cycle respectent ce cheminement.





—
Plus les enfants ont d'occasions de discuter de sexualité, plus les enfants seront à l'aise avec le sujet.

Aborder l'éducation à la sexualité dès la première année permet aux enfants de développer diverses compétences, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou cognitif. Ces compétences leur permettront d'apprendre à se connaître en comprenant mieux leurs émotions, leurs habiletés sociales et leurs relations interpersonnelles. Comprendre sa place dans l'environnement social permet en effet de prendre conscience de ses sources d'influence, qu'il s'agisse de la famille, de la communauté, des réseaux sociaux, des médias traditionnels ou de l'école, par exemple. Le développement de l'identité est primordial à cet âge charnière où les amitiés et les relations fleurissent, tout comme l'affirmation de soi et le respect d'autrui. Alors, plus les enfants ont d'occasions de discuter de sexualité, plus les enfants seront à l'aise avec le sujet. Ils apprendront ainsi à comprendre et à respecter leur corps, en plus de développer des aptitudes relationnelles qui leur permettront d'entretenir des liens sains et enrichissants avec les autres et avec eux-mêmes. En tant qu'enseignant·es, votre rôle au premier cycle du primaire est de présenter le sujet de la sexualité aux enfants en leur apprenant les notions et le vocabulaire qui leur serviront à parler de leur corps et de leurs émotions de manière juste et précise.

Ce livre vous propose un plan d'enseignement divisé en cinq chapitres et couvre l'ensemble des notions d'éducation à la sexualité obligatoires au premier cycle. Chaque chapitre porte sur un élément du programme de CCQ et correspond à l'un des fascicules d'*Intime! Ton coffret d'éducation à la sexualité - 1^{er} cycle*. Dans ces fascicules, la matière est abordée par deux personnages du groupe d'âge cible : Anna et Jénovy. Je vous recommande donc de les utiliser conjointement avec ce guide, comme points de départ à chaque cours. La séparation des contenus en chapitres permettra une progression graduelle des apprentissages.



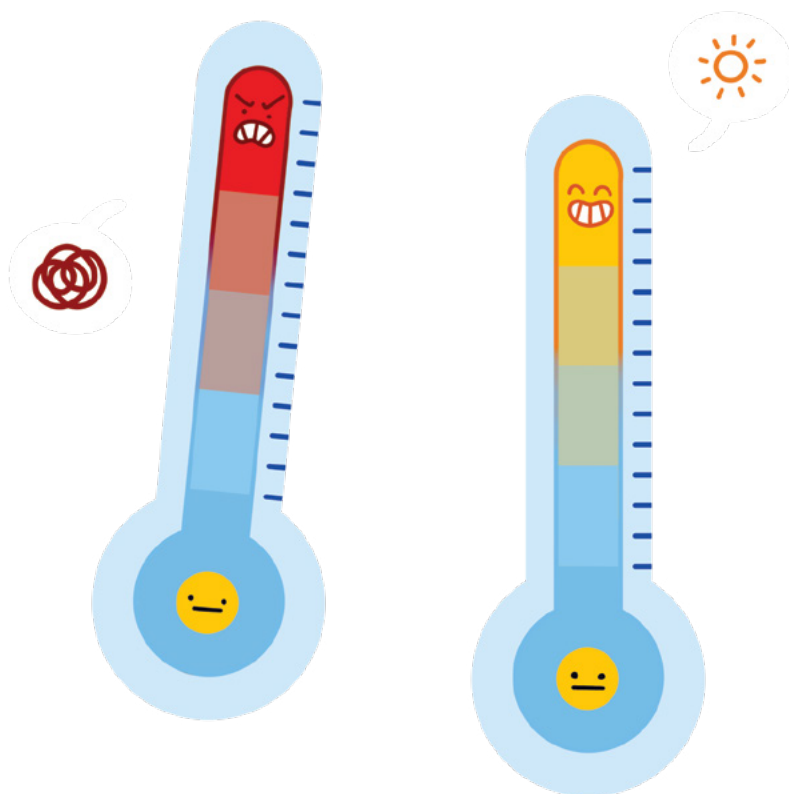
TRUC DE PRO

Laisser les fascicules en libre accès à vos élèves dans la classe tout au long de l'année leur permettra de se familiariser avec le contenu à leur propre rythme. Si l'on vous pose une question, vous pouvez suggérer d'aller chercher la réponse dans le fascicule correspondant et de revenir vous voir pour obtenir des précisions. Cette façon de fonctionner peut vous éviter d'avoir à répondre à une question avec laquelle vous êtes moins à l'aise, tout en favorisant un rapport positif entre l'enfant et le contenu.

Le premier chapitre abordera les bases de la sexualité, ce qui permettra aux élèves de se familiariser avec trois de ses dimensions fondamentales : le corps, le cœur et la tête.

Le deuxième chapitre portera sur la croissance sexuelle et l'évolution de l'image corporelle, ce qui impliquera d'aborder toutes les parties du corps et leurs fonctions, incluant les organes génitaux. Le sujet peut paraître gênant, autant pour vous que pour vos élèves, et c'est probablement celui qui suscitera le plus de réactions. Cependant, il est essentiel de l'aborder afin que chaque enfant comprenne que les parties intimes, au même titre que toutes les autres parties du corps, sont importantes. Les élèves qui saisissent rapidement que chacune sert à quelque chose risquent d'avoir un rapport plus positif avec leur corps. Dédramatiser les discussions entourant les organes génitaux permet aussi de prévenir les violences sexuelles.

Le troisième chapitre abordera les stéréotypes et, particulièrement, ceux qui concernent le sexe et le genre. Ces stéréotypes regroupent toutes les croyances qui portent sur les caractéristiques typiques d'une personne selon son sexe ou son genre. Ce thème peut donner lieu à des discussions riches en lien avec le vécu et les croyances de chaque enfant.



Il permet de développer l'ouverture d'esprit et d'amener les élèves à développer leur agentivité et leur esprit critique. Il mène généralement à une prise de conscience des besoins individuels et au respect d'autrui. Ce sujet est particulièrement pertinent dans notre époque contemporaine caractérisée d'une part par une ouverture à la diversité des identités et d'autre part par une polarisation des opinions à l'égard de cette même diversité.

Le quatrième chapitre portera sur les émotions et les sentiments et établira une distinction entre les deux. Vous inviterez les enfants à réfléchir aux techniques de gestion et de communication saines de leurs émotions et de leurs sentiments.

Le cinquième chapitre portera sur le consentement et les agressions sexuelles. Parler de ce sujet en classe permet d'établir des balises claires quant aux limites à respecter et de fournir un plan de protection contre les agressions sexuelles ainsi que les outils pour pouvoir en parler si elles surviennent. C'est un sujet délicat qui peut être difficile à aborder, tant pour les élèves que les enseignant·es, mais je vous présenterai des techniques qui vous aideront à le faire.

Utilisez le coffret de 1^{er} cycle conjointement avec ce guide.

Disponible en librairie!



La parution des coffrets de 2^e et 3^e cycles est prévue respectivement pour le printemps, puis l'automne 2026.



intime!



L'importance de l'éducation à la sexualité dans les écoles n'est plus à prouver. Les compétences que les enfants acquièrent dans ce cours leur permettent d'explorer leurs émotions, leurs habiletés sociales, leurs relations, etc. Bref, de s'épanouir en tant qu'êtres humains. Savoir nommer adéquatement les parties du corps et comprendre les notions de base du consentement constituent également des facteurs essentiels de protection contre les agressions sexuelles.

Même si l'éducation à la sexualité est intégrée au programme de Culture et citoyenneté québécoise (CCQ), elle n'est pas facile à enseigner pour autant. Ce livre a ainsi été conçu comme un guide pratique pour les enseignant·es du premier cycle du primaire. Il vise à les outiller en fournissant des explications vulgarisées pour les enfants de 6 à 8 ans, des ateliers à réaliser en classe, des ressources et bien plus! Le guide peut être utilisé conjointement avec *Intime!: Ton coffret d'éducation à la sexualité - 1^{er} cycle*.

Alexandra Bélanger est sexologue et conférencière spécialisée en éducation à la sexualité et en relation d'aide auprès d'une clientèle jeunesse et neurodivergente. Depuis de nombreuses années, elle accompagne les enseignant·es dans l'éducation à la sexualité en animant des ateliers et en développant du matériel pédagogique adapté au développement psychosocial des enfants. Son travail sur le terrain lui a permis de recueillir tous les ingrédients essentiels à l'élaboration d'une collection d'ouvrages pour l'éducation à la sexualité des enfants afin de pallier un manque criant dans les écoles et à la maison.



Photo: Julie Artacho

