

2^e cycle
8-10 ans

intime!

Ton coffret d'éducation
à la sexualité



Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie
Illustré par Éloïse Marseille

md

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 Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) et
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

Canada

Édition : Marylène Mayer

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

Révision linguistique : Jeneviève Brassard

Correction d'épreuves : Mélissa Roy

Conception graphique et réalisation de l'intérieur : hidé!

Conception graphique et réalisation de la couverture : hidé!

Illustrations : Éloïse Marseille

Copyright © 2026, Marcel Didier inc.

ISBN version imprimée: 978-2-89837-262-9

ISBN version numérique (PDF): 978-2-89837-284-1

Dépôt légal - 2^e trimestre 2026

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 :

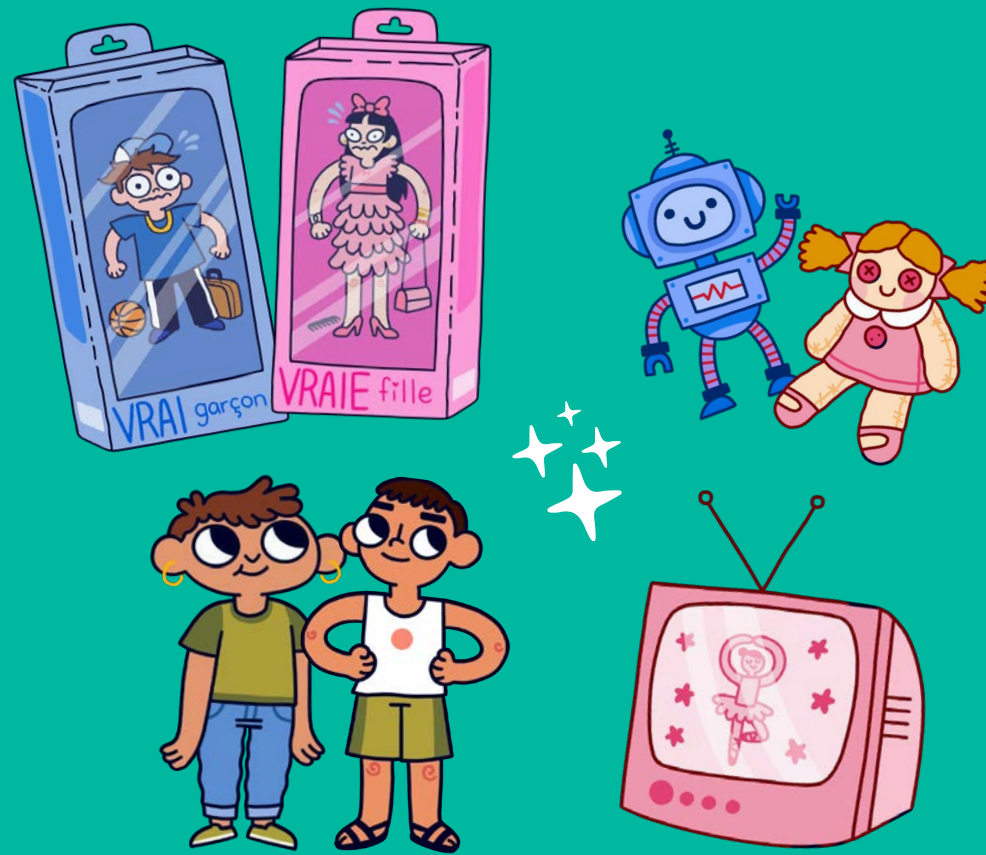
www.librairieduquebec.fr

Diffusion-distribution en Suisse :

www.servidis.ch

Imprimé en Chine

www.editionsmd.com



intime! 1

C'est quoi une norme de genre?

Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie
Illustré par Éloïse Marseille

Bonjour, je m'appelle **Zackaël**!
J'ai déjà lu des livres sur la sexualité
avec ma maman, mais ils n'ont pas
répondu à toutes mes questions.

J'aime

la musique,
les ponts (mon préféré
est le pont Jacques-Cartier)
et le chocolat.

Je n'aime pas

les choux de Bruxelles,
les cours d'éducation physique
et les araignées.



Bonjour, je m'appelle **Rosalie**!
J'ai déjà entendu parler de sexualité,
mais je ne comprends pas toujours
tous les mots. À la maison, on est
trop gênés pour en parler.

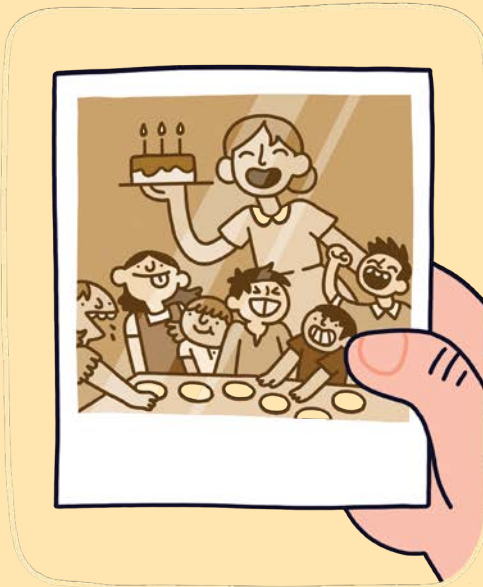
J'aime

la poutine extra fromage,
le soccer (je suis
gardienne de but)
et les chiens.

Je n'aime pas

les mathématiques,
l'odeur de la cannelle
et l'hiver.







intime! 2

C'est quoi l'estime de soi?

Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie
Illustré par Éloïse Marseille



Bonjour, je m'appelle **Zackaël**!
Je me questionne beaucoup sur
mes goûts. Parfois, j'ai l'impression
que les gens ne me considèrent
pas comme un «vrai» garçon
et j'aimerais comprendre pourquoi.

J'aime

le piano,
les jeux de construction
et la couleur lilas.

Je n'aime pas

le vélo,
les gens qui crient
et les sudokus.



Bonjour, je m'appelle **Rosalie**!
Mes goûts changent très souvent.
Ma maman dit que je suis mêlée.
Je me demande si c'est normal.

J'aime

la vitesse,
le basketball
et les fleurs jaunes.

Je n'aime pas

les paillettes,
les sandales
et la musique douce.





Atelier: tes vêtements de rêve

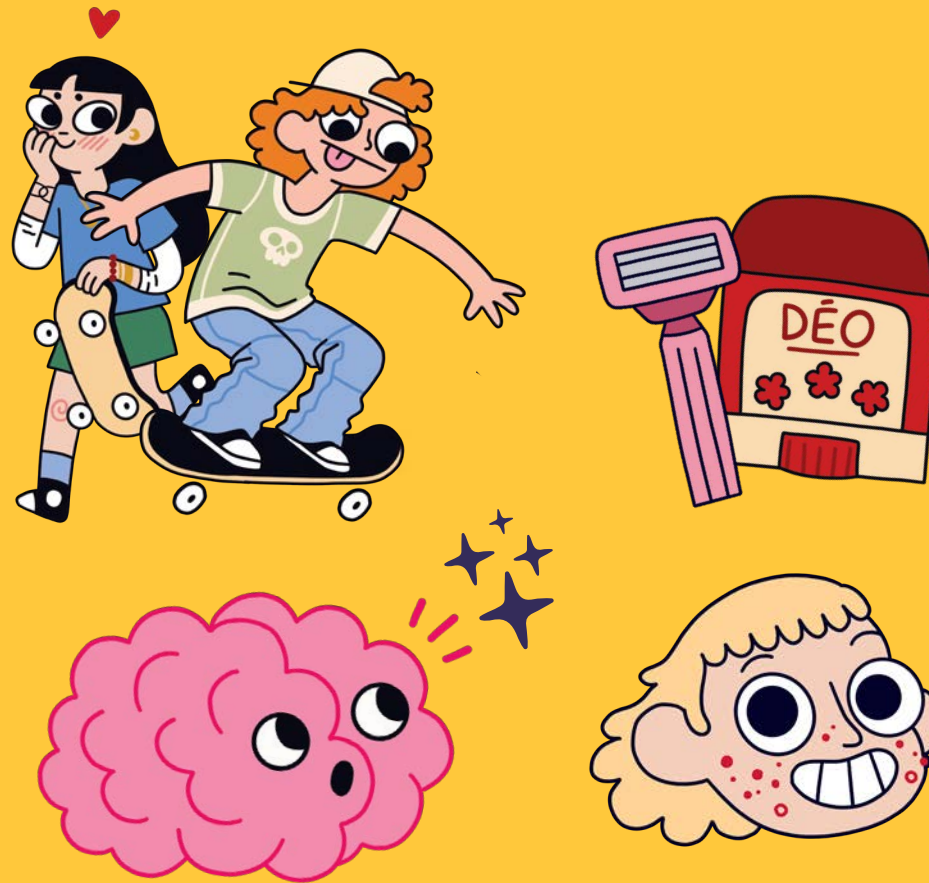
Matériel

- une feuille blanche
- des crayons de couleur

- 1 Plie la feuille blanche en deux comme une carte de souhaits.
- 2 Sur le devant, dessine les vêtements que tu portes le plus souvent. Tu peux aussi ajouter des accessoires si tu en mets!
- 3 Une fois que tu as terminé ton dessin, tourne la carte. Au dos, dessine les vêtements que tu ne possèdes pas, mais que tu rêverais de porter.
- 4 Déplie la feuille et compare les deux dessins que tu as faits.



Est-ce qu'il y a une grande différence entre les vêtements que tu portes et ceux que tu aimerais porter? Souviens-toi que les vêtements sont une bonne manière d'exprimer ton identité, mais pas la seule! Tu peux t'affirmer de plein de façons. En connais-tu d'autres?



intime! 3

C'est quoi la puberté?

Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie
Illustré par Éloïse Marseille

Bonjour, je m'appelle **Zackaël**!
Il y a plusieurs filles de ma classe qui
sont très grandes et je ne comprends
pas pourquoi moi je n'ai pas grandi.

J'aime

le badminton,
la limonade rose
et la lecture.

Je n'aime pas

les larmes de tristesse,
l'odeur du café
et le football.



Bonjour, je m'appelle **Rosalie**!
Ma cousine est plus vieille
que moi et elle m'a déjà parlé
de puberté, mais j'aimerais vérifier
les informations qu'elle m'a données.

J'aime

les voitures orange,
le karaoké
et la course à pied.

Je n'aime pas

les coiffures compliquées,
les serpents
et le son
de mon réveille-matin.





Ça ne me tente pas. Je trouve ça bébé d'aller jouer au parc.



Mais voyons! Tu adores jouer au parc! On y va souvent!



Atelier: le corps qui change

Matériel

- une feuille blanche
- des crayons de couleur

- 1 Sur la feuille blanche, dessine-toi comme tu te vois maintenant.
- 2 Demande à un adulte de t'aider à afficher ton dessin dans ta chambre.
- 3 Lorsque tu remarques des changements de ton corps, encerle la partie qui a changé. Tu peux ajouter des détails à ton dessin pour illustrer le changement et inscrire la date à laquelle tu l'as remarqué.



Comme toi, ton portrait va évoluer au fil du temps.
Quelles parties de ton corps changent le plus souvent?



intime! 4

C'est quoi l'amour?

Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie

Illustré par Éloïse Marseille



Bonjour, je m'appelle **Zackaël**!
Il m'arrive d'être stressé devant
des personnes que je trouve belles
et j'aimerais comprendre pourquoi.

J'aime

les cerises,
les chats qui se laissent flatter
et les chants d'oiseaux.

Je n'aime pas

me faire couper la parole,
manger du fromage bleu
et entendre les autres se vanter.



Bonjour, je m'appelle **Rosalie**!
Je pense très souvent à mon
acteur préféré et j'aimerais savoir
si d'autres personnes vivent
la même chose.

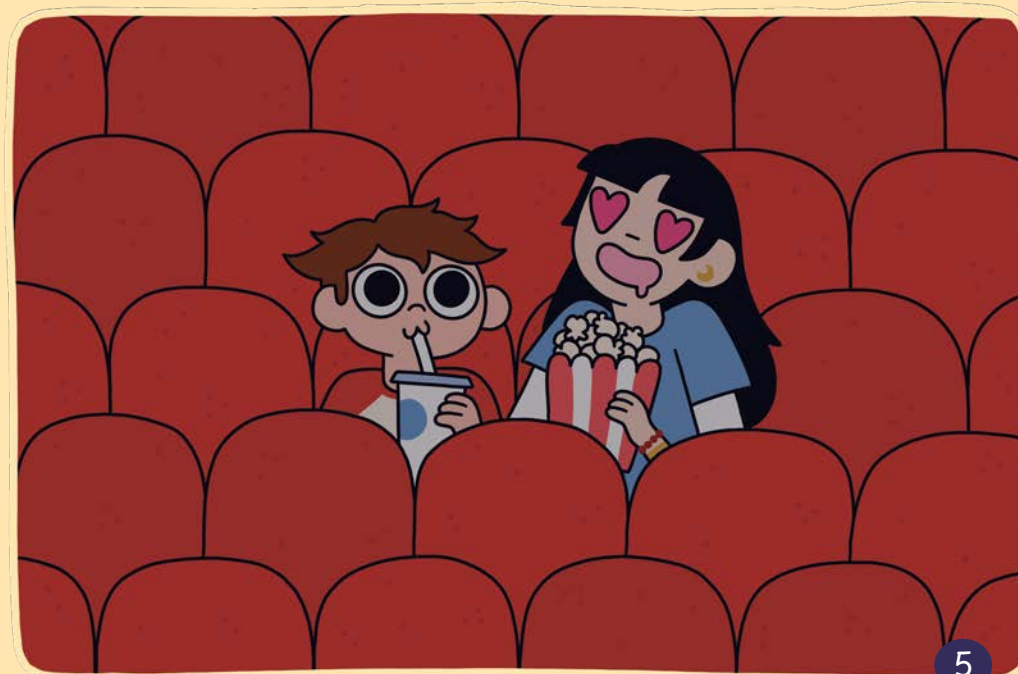
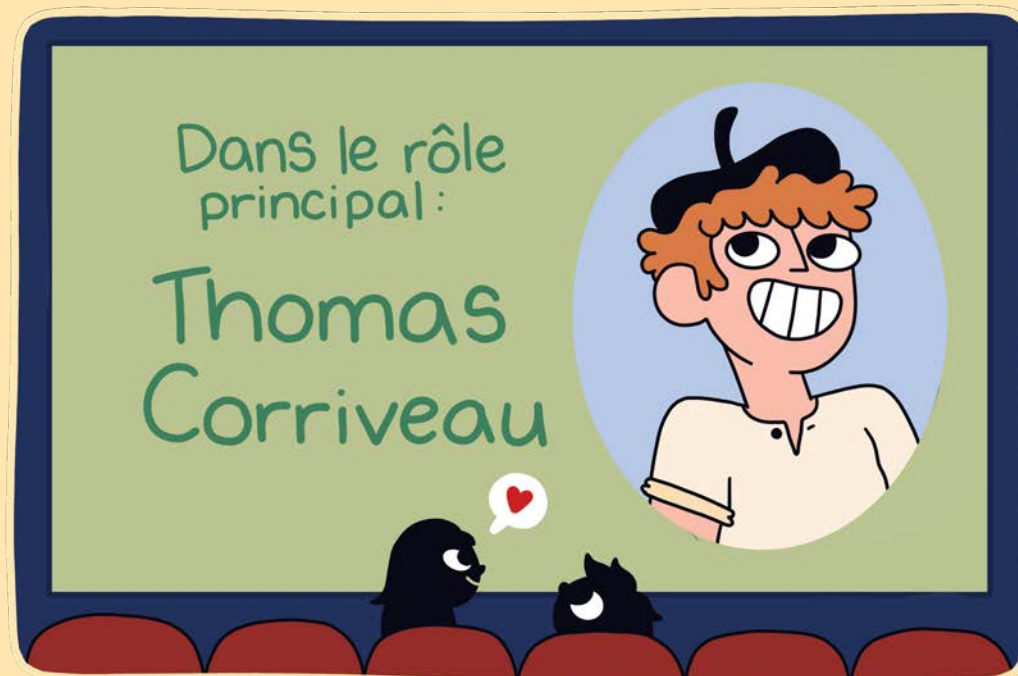
J'aime

danser la salsa,
écouter le son de la guitare
et recevoir des surprises.

Je n'aime pas

les parcs d'attractions,
les piqûres de moustique
et les bisous de chien.







intime! 5

C'est quoi une limite personnelle?

Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie
Illustré par Éloïse Marseille



Bonjour, je m'appelle **Zackaël**!
Je connais bien mes limites,
mais j'ai parfois de la difficulté
à les communiquer.

J'aime

consoler les autres,
recevoir des câlins
et parler au téléphone
avec grand-papa.

Je n'aime pas

regarder des films tristes,
me faire poser des questions
trop personnelles
et garder des secrets.



Bonjour, je m'appelle **Rosalie**!
J'aime les contacts physiques,
mais j'ai peur de les imposer
aux autres sans m'en rendre compte.

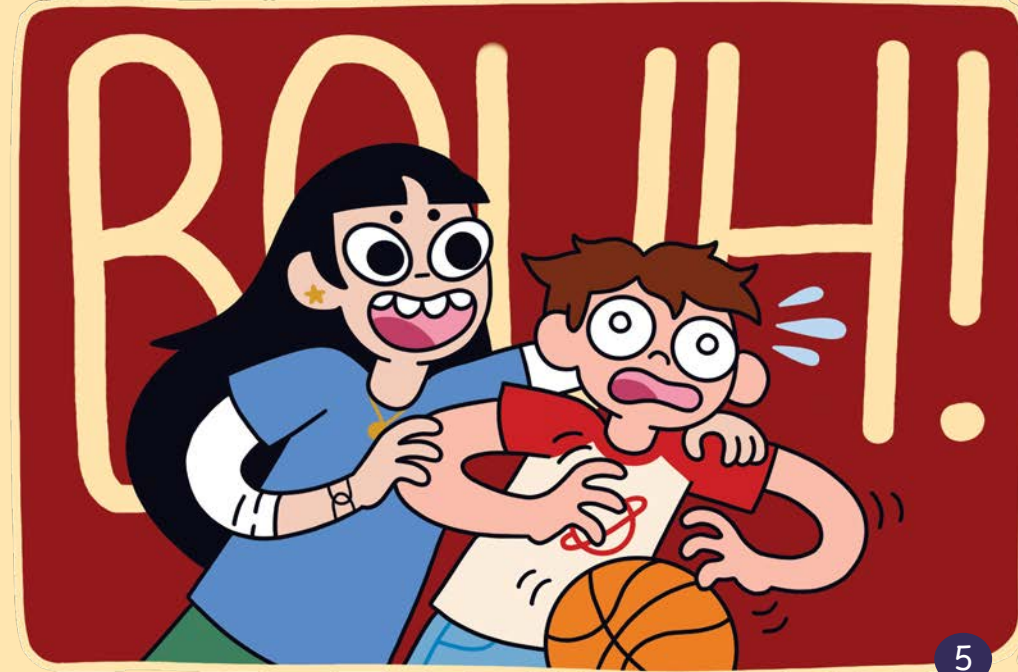
J'aime

les acrostiches,
les chansons d'amour
et le bruit de la pluie
sur la fenêtre.

Je n'aime pas

les gens qui s'assoient
trop près de moi,
les surnoms
et les boss des bécosses.







La collection **intime!** a été conçue par Alexandra Bélanger, intervenante en sexologie et conférencière spécialisée en éducation à la sexualité et en relation d'aide auprès d'une clientèle jeunesse.

Le coffret vise à fournir des réponses aux questions que peuvent se poser les enfants de **8 à 10 ans** en privilégiant une approche positive qui tient compte de leur développement psychosexuel. Chacun des fascicules qui compose ce coffret permet à l'enfant de naviguer à travers les différentes notions d'éducation à la sexualité de manière autonome ou accompagné d'un adulte.

Les cinq fascicules de ce coffret portent sur :

- 1 Les stéréotypes et les normes de genre
- 2 L'identité et l'estime de soi
- 3 Les débuts de la puberté
- 4 La vie affective et amoureuse
- 5 La prévention des agressions

