

intime!

Le guide pédagogique
d'éducation à la sexualité

2^e cycle
8-10 ans



Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie



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 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: 978-2-89837-263-6

ISBN version numérique (PDF): 978-2-89837-285-8

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

Alexandra Bélanger, B.A. en sexologie

intime!

Le guide pédagogique
d'éducation à la sexualité



Introduction

En continuité avec le guide pédagogique d'éducation à la sexualité du premier cycle du primaire, je suis très fière de vous présenter le guide destiné au deuxième cycle. Cet outil a été conçu pour vous soutenir dans l'animation des contenus obligatoires d'éducation à la sexualité, intégrés au cours de Culture et citoyenneté québécoise (CCQ) depuis 2024. Le sujet de la sexualité humaine amène son lot de défis et de découvertes, surtout dans un cadre scolaire. Même si l'inconfort face aux notions à enseigner, les réactions imprévisibles des enfants et des parents et le manque de ressources, par exemple, créent certaines difficultés, l'éducation à la sexualité peut être tellement enrichissante!

Autant dans ma pratique de sexologie que dans mon poste d'éducatrice, j'ai constaté un grand manque d'outils ludiques et amusants pour parler de sexualité aux enfants. C'est donc avec enthousiasme que je vous présente ce guide pratique, fruit de plusieurs années d'expérience en animation d'ateliers d'éducation à la sexualité auprès des jeunes.

La sexualité peut être abordée de multiples façons qui permettent aux enfants de développer peu à peu un sentiment de confort face au sujet. Comme enseignant·e ou intervenant·e, il est important d'adopter une posture d'ouverture et de curiosité afin de créer un climat positif et agréable pour les apprentissages. Certes, le sujet peut parfois sembler gênant, même pour un·e adulte. Il peut alors être utile, avant de commencer à enseigner les contenus d'éducation à la sexualité, de prendre un moment pour réfléchir à vos propres connaissances, valeurs et expériences en lien avec la sexualité. Il est tout à fait normal d'éprouver une certaine réticence à en parler ou d'avoir certains biais. Tout le monde en a, même moi! L'essentiel est de comprendre l'origine de votre malaise, de le reconnaître et d'y faire face pour que vos propres croyances ou votre vécu n'influencent pas négativement le message transmis en classe.



Au deuxième cycle du primaire, l'éducation à la sexualité est particulièrement importante, car plusieurs élèves amorceront déjà la puberté. Certain·es peuvent être entré·es dans une phase de changements physiques et émotifs significatifs qui suscitent diverses émotions et questionnements. Le développement identitaire est au cœur des apprentissages : apprendre à mieux se connaître, à identifier ses goûts et ses champs d'intérêt, à développer ses relations avec les autres et à accueillir les nouvelles expériences et sensations corporelles. Plus le sujet est abordé avec légèreté et bienveillance, plus les apprentissages seront efficaces et les élèves en retireront des leçons positives.

—
Plus le sujet est abordé avec légèreté et bienveillance, plus les apprentissages seront efficaces.

Je vous propose un plan d'enseignement divisé en cinq chapitres qui couvrent l'ensemble des notions d'éducation à la sexualité obligatoires au deuxième 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 - 2^e cycle*. Dans ces fascicules, la matière est abordée par deux personnages du groupe d'âge cible : Zackaël et Rosalie. Je vous recommande donc de les utiliser conjointement. 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 porte sur les normes de genre. Il abordera l'influence de l'entourage et des relations des enfants dans leur développement. On y définit les normes et les stéréotypes de genre ainsi que les notions de masculinité et de féminité, tout en identifiant des moyens pour aider les élèves à réfléchir à leurs propres influences.

Dans la continuité du premier chapitre, **le deuxième chapitre** amènera les enfants à réfléchir à leur identité et à ce qui la compose, à leur personnalité et à l'expression de leur genre. Il leur donnera les outils pour accepter et exprimer les différentes facettes de leur identité.

Le troisième chapitre portera sur les changements physiques et psychologiques liés à la puberté, afin que les enfants puissent mieux les comprendre et les anticiper, tout en normalisant les différentes transformations possibles. Au deuxième cycle, les discussions sur la puberté serviront à préparer les élèves à faire face à la période de transition qui s'étendra sur les prochaines années. Les notions liées à la puberté seront approfondies au 3^e cycle du primaire ainsi qu'au 1^{er} cycle du secondaire.

CHAPITRE 1

Les normes et les stéréotypes de genre



Le genre est une notion différente du sexe qui, lui, renvoie aux caractéristiques biologiques observées à la naissance, comme l'apparence des organes génitaux. Le genre réfère plutôt à la manière dont une personne se sent et s'identifie : homme, femme, non-binaire, agenre, etc. S'il n'est pas prévu de faire cette distinction auprès des enfants, gardez tout de même ces deux concepts en tête lors de vos interventions.

Au premier cycle, les enfants devraient avoir vu que la sexualité se passe dans le corps, le cœur et la tête. Au deuxième cycle, l'aspect socioculturel est ajouté, car la découverte de la sexualité et de ses nombreuses facettes est toujours influencée par des éléments extérieurs. Que ce soit la famille, la communauté, les ami·es ou l'école, les milieux que les enfants fréquentent influencent leur manière de concevoir leur genre et leur identité. Il est particulièrement important d'aborder le sujet rôles et des stéréotypes de genre au deuxième cycle du primaire, car le développement identitaire des élèves atteint un tournant avec, pour certain·es, le début de la puberté. Le premier chapitre aborde de manière générale les différents facteurs qui peuvent influencer la construction de l'identité, en invitant les enfants à réfléchir aux informations et aux personnes qui peuvent les influencer.



CHAPITRE 2

L'identité et l'estime de soi



Le sujet de l'estime de soi suit naturellement celui des stéréotypes et des normes de genre, car ces thèmes sont étroitement liés. Bien comprendre et vivre avec son identité dans un monde rempli de stéréotypes et de normes, c'est être capable de développer une estime de soi saine et positive. Ce n'est malheureusement pas si simple. Les idées préconçues et les messages qui sont véhiculés par l'entourage des enfants et les médias consommés peuvent participer à la confusion. En effet, comment départager toutes les informations qui leur sont transmises pour trouver leur vraie identité ?

Rappelons-nous que, pendant les années du primaire, l'identité est encore en train de se construire. L'identité, c'est ce qui fait qu'une personne est unique : c'est un mélange de ce qu'elle aime, de ce qu'elle pense, de la façon dont elle se voit et de la manière dont elle veut être reconnue par les autres.

Durant la période du développement identitaire, les questionnements et les explorations personnelles influencent inévitablement l'estime de soi. C'est pourquoi il est essentiel d'aborder ce sujet dès le primaire, soit avant et pendant que surviennent les changements liés à la puberté.

Dans ce chapitre, nous explorerons plusieurs aspects de l'identité en faisant des liens avec le premier chapitre. Il est donc recommandé de les enseigner dans un intervalle rapproché afin que les élèves puissent établir des liens plus facilement et garder en tête les sources d'influence identifiées au premier chapitre.

Table des matières

4	INTRODUCTION
10	CHAPITRE 1
	Les normes et les stéréotypes de genre
11	Les normes et les stéréotypes de genre expliqués aux enfants
16	ATELIER 1 Les influences
19	ATELIER 2 Les normes de genre dans le monde
22	Questions d'enfants
24	CHAPITRE 2
	L'identité et l'estime de soi
25	L'identité et l'estime de soi expliquées aux enfants
28	ATELIER 1 Ma carte d'identité
30	ATELIER 2 Le collage identitaire
32	ATELIER 3 Mises en situation sur l'affirmation de soi
36	Questions d'enfants
38	CHAPITRE 3
	La puberté
40	La puberté expliquée aux enfants
45	ATELIER 1 Changements de la puberté
48	ATELIER 2 Mon corps et moi
49	ATELIER 3 Info-protection
51	Questions d'enfants

54 **CHAPITRE 4**

L'amitié et les sentiments amoureux

55 L'amitié et les sentiments amoureux expliqués aux enfants

59 **ATELIER 1** Les conflits et les émotions

61 **ATELIER 2** Résoudre un conflit

63 **ATELIER 3** Les sentiments amoureux et l'attirance

64 Questions d'enfants

66 **CHAPITRE 5**

Les agressions sexuelles et le consentement

68 Les agressions sexuelles et le consentement expliqués aux enfants

73 **ATELIER 1** Besoins, désirs et limites

76 **ATELIER 2** Les limites personnelles

79 **ATELIER 3** Le consentement

81 Questions d'enfants

84 **CONCLUSION**

86 Modèle de lettre aux parents

88 Ressources

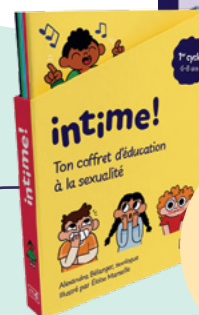


intime!

la collection qui parle de tout, avec
bienveillance et sans tabou!

Disponible en librairie!

Utilisez le coffret de 2^e cycle
conjointement avec ce guide.



Dans
la même
collection

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.

Mais 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 **deuxième cycle du primaire**. Il vise à les outiller en fournissant des explications vulgarisées pour les enfants de 8 à 10 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 - 2^e cycle*.

Alexandra Bélanger est intervenante en sexologie 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

