

vive
LES
DOCS!

CM1-CM2

9 - 11 ANS

ÉDUCATION À LA VIE AFFECTIVE ET RELATIONNELLE



**DÉCOUVRE LES CONDITIONS ESSENTIELLES
DU RESPECT DE SOI ET DES AUTRES**

-  vivre et grandir avec son **CORPS**
-  construire des **RELATIONS** saines
-  trouver sa **PLACE** dans la **SOCIÉTÉ**



SOMMAIRE



BD

Bienvenue les règles !... p. 2

- ★ 1 La puberté, c'est quoi
ce bazar ? p. 4
- ★ 2 Le corps change,
c'est normal ! p. 6
- ★ 3 Le yo-yo des émotions ... p. 10
- ★ 4 C'est quoi,
les sentiments ? p. 12
- ★ 5 Famille, amis
ou amoureux ? p. 14
- ★ 6 Les relations, quel sport !... p. 16
- ★ 7 Les étiquettes, ça se colle
et se décolle ! p. 20
- ★ 8 Le consentement :
non, c'est non ! p. 22
- ★ 9 Touche ou pas touche ? ... p. 24
- ★ 10 Les secrets
et les surprises p. 26

BD

Un nœud dans le ventre !..... p. 28

- ★ 11 Les mots et les gestes
qui blessent. p. 30
- ★ 12 Stop au harcèlement p. 32
- ★ 13 Internet et relations :
attention ! p. 34
- ★ 14 À qui faire confiance ? p. 38

BD

Bizarre, bizarre ce message..... p. 40

- Jeux p. 42
- Solution des jeux p. 47



Dans ce livre, certains mots sont écrits avec l'orthographe recommandée par le ministère de l'Éducation nationale.
Par exemple, « entraîner » s'écrit « entrainer ».



vive
LES
DOCS!



CM1-CM2

9 - 11 ANS

ÉDUCATION À LA VIE AFFECTIVE ET RELATIONNELLE

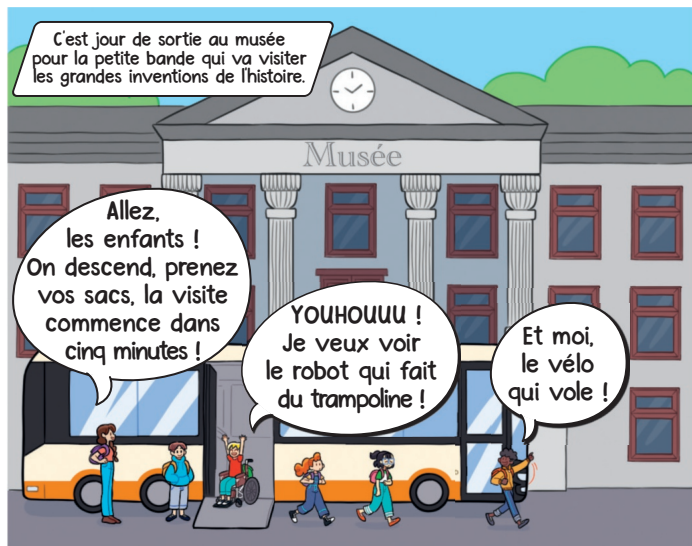
Les BD et
les personnages
sont illustrés
par **Yllya**.



Les textes sont
de **Marion Escot**,
formatrice égalité et éducation
à la vie relationnelle,
sexuelle et numérique
Avec la relecture et les jeux
de **Orane Postaire**,
enseignante



BIENVENUE LES RÈGLES!





1

LA PUBERTÉ, C'EST QUOI CE BAZAR ?

As-tu remarqué que ton corps commence à changer ? Que tu grandis, que tu ressens de nouvelles choses, parfois bizarres ? C'est normal ! Tu entres dans une période de grands changements qui s'appelle la puberté.

C'est comme pour les fleurs : chacune grandit à son rythme, certaines s'ouvrent tôt, d'autres plus tard, mais toutes finissent par fleurir !

C'EST QUOI, LA PUBERTÉ ?

C'est le moment où le corps commence **à se transformer** à l'intérieur et à l'extérieur : il passe petit à petit du corps d'un enfant à celui d'un adulte. Ça arrive à tout le monde, même si ça ne commence **pas au même âge pour tous** : pour certains enfants, la puberté démarre vers 8 ans et pour d'autres, c'est un peu plus tard, vers 14 ans. Et elle peut durer jusqu'à 21 ans !



LES HORMONES DONNENT LE TOP DÉPART

Quand le cerveau décide de commencer la puberté, il envoie un message au corps en sécrétant des **hormones**. Ce sont comme de minuscules messagers qu'on ne voit pas, mais qui voyagent dans tout le corps humain. Les deux hormones principales de la puberté s'appellent la **testostérone** et l'**œstrogène**. Ce sont elles qui **organisent tous les changements**, un peu comme un chef d'orchestre qui dirige une grande symphonie. Grâce à elles, le corps commence à changer et devient **capable de se reproduire**.

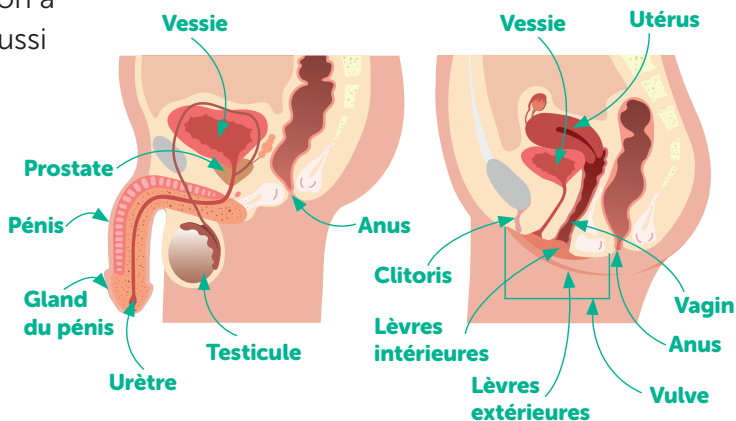
GRANDIR, CHACUN SON RYTHME !

Parfois, le corps change très vite ! On appelle ça une **poussée de croissance**. Et souvent, elle commence par les pieds. Tout le monde ne grandit pas de la même façon, ni au même moment. Certains **grandissent très vite**, d'un coup. D'autres **grandissent doucement**, petit à petit. Et parfois, ça vient par étapes : hop, on grandit un peu... puis plus rien pendant un moment... puis ça repart !

ÇA BOUGE TOUT EN BAS !

Les hormones ne s'occupent pas seulement de nous faire grandir. Elles déclenchent aussi des changements sur les **parties génitales** qu'on appelle la **vulve** et le **pénis**. Et même si la vulve et le pénis sont très différents en apparence, les changements eux, sont très similaires, qu'on ait l'un ou l'autre ! Quand on a une vulve, elle peut devenir un peu plus grande avec la puberté. Tout comme quand on a un pénis, il peut lui aussi devenir plus grand.

Schémas des organes
génitaux masculins
et féminins



2

LE CORPS CHANGE, C'EST NORMAL !

La puberté dure 5 ans en moyenne et, pendant cette période, tout le corps se transforme grâce aux hormones. À l'intérieur, elles envoient des messages aux organes reproducteurs qui commencent à se réveiller, mais aussi à la peau, aux poils, à la voix et même aux cheveux ! Certains changements se voient tout de suite, d'autres sont plus discrets... mais tous sont normaux !

ÇA CHANGE AUSSI EN DEHORS !

Les hormones mettent un sacré bazar dans tout le corps ! Les cheveux et la peau deviennent **plus gras** car ils produisent plus de sébum. Parfois, on peut remarquer qu'on a davantage de boutons sur le visage, c'est ce qu'on appelle de l'**acné**.

Est-ce que je dois laver mon vagin ?

Oui, mais seulement avec de l'eau ! Pas besoin de savon. Le vagin est magique, il se nettoie tout seul, comme un système de nettoyage automatique.



La **voix peut dérailler** un peu, devenir plus grave ou plus aiguë car les cordes vocales s'agrandissent : on dit qu'elle **mue**, comme un serpent !

La **transpiration** devient aussi plus importante et les **poils** se mettent à pousser un peu partout : sous les bras, sur les jambes, le ventre, le visage, et autour des parties génitales. Qu'on soit une fille ou un garçon !



LES ORGANES SE METTENT EN ROUTE

À l'intérieur du corps, derrière nos parties génitales, se trouvent nos **organes reproducteurs**. Et pendant la puberté, ils commencent à se mettre en route pour préparer notre corps à avoir des enfants. Quand on a un pénis, on peut parfois sentir qu'il devient dur car il se remplit de sang. C'est ce qu'on appelle une **érection**, et ça ne se contrôle pas toujours, même la nuit !

Quand on a une vulve, on peut commencer à avoir les tétons qui pointent, les **seins qui poussent** et deviennent très sensibles. Ça arrive petit à petit, ou tout d'un coup ! Et les seins peuvent aussi devenir gros, asymétriques ou bien rester petits. **C'est différent chez tout le monde, et c'est naturel !**



ILS ENVOIENT DES SIGNES

Quand on a un organe reproducteur mâle, on peut avoir des **éjaculations** : c'est lorsqu'un liquide blanc appelé **sperme** sort du pénis. Ce liquide contient plein de petits **spermatozoïdes**, qui sont minuscules, mais il y en a des millions. Et parfois, ce liquide peut sortir très vite, jusqu'à 35km/h !

Quand on a un organe reproducteur femelle, on peut avoir des **pertes blanches**. C'est un liquide épais qui sort du vagin. Ce liquide n'est pas sale du tout : c'est un écoulement normal, blanc ou translucide, qui permet de **nettoyer et hydrater le vagin**.

Les **premières règles** peuvent aussi arriver à la puberté lorsqu'on a un organe reproducteur femelle, car le **cycle menstruel** se met, lui aussi, en route. Les règles sont un **écoulement de sang** qui peut durer entre 2 et 7 jours. Et il peut revenir tous les 21 à 35 jours ! Pendant les règles, tu peux avoir mal au ventre ou à la tête, mais il y a des solutions pour te soulager. Parles-en avec tes parents ou l'infirmière de ton école, par exemple. Et pour rester propre, tu peux utiliser des protections périodiques comme des serviettes ou des tampons.



Les règles arrivent à la puberté et se caractérisent par un écoulement de sang.