

« Connaître son corps, apprendre à l'aimer tel qu'il est »

Corps idéal, mince, épilé, désirant, désiré : la pression exercée par la publicité, par le regard des autres est forte, et les jeunes la ressentent dès l'enfance. Décrypter les injonctions médiatiques sur leurs corps permet aux jeunes de moins les subir. Au fond, le corps est un langage: que dit-il de moi? Cette séance permet aux jeunes de mieux connaître leur corps, d'en nommer des forces et des failles, d'apprendre à aimer leur corps tel qu'il est.

Objectifs de la séance

- Repérer des modèles corporels érigés en référence par les médias (séries, films, stars...)
- Evaluer la relation que j'entretiens avec mon corps
- Distinguer « prendre soin de mon corps » et « contrôler mon corps »
- Elaborer une représentation de mon corps

Organisation

- Public : collégiens -lycéens - étudiants
- Groupe : demi-classe mixte ou groupe de 15
- Durée : 1.30h à 2h

Moyens pédagogiques

Nous adaptons en fonction des âges :

- Clips vidéos - diaporamas
- Jeux de cartes - photo-expression
- Saynètes - analyses de situations
- Fiches pédagogiques de réflexion

« Une approche positive de la vie affective et sexuelle »

Comitys, c'est :

- Un organisme de formation spécialisé dans l'Education affective et sexuelle des jeunes.
- Une équipe d'Educatrices à la vie professionnelles régulièrement formées et supervisées (formation 160h arrêté du 3 décembre 2010)

Nos missions :

- EDUQUER : séances sur la Vie affective et sexuelle - 5014 jeunes rencontrés, 338 séances en 2016-2017
- FORMER : journées pédagogiques, conférences pour les adultes - 633 professionnels formés en 2016-2017
- OUTILLER : espace de ressources pédagogiques où trouver plus de 100 vidéos et fiches d'activités en accès libre sur l'estime de soi, la vie affective, la sexualité, le corps, l'adolescence...

Nos intentions pédagogiques :

- INFORMER les jeunes dans le respect de leur développement
- FAIRE REFLECHIR les jeunes pour qu'ils mûrissent leurs choix
- PREVENIR les jeunes pour qu'ils soient attentifs et responsables

Une pédagogie interactive :

- Différents publics : enfants, adolescents, internes, étudiants, jeunes adultes
- En petits groupes: pour de bons échanges
- Des outils stimulants: vidéos, jeux, quizz, photos...
- Des séances évaluées : un bilan systématique de l'action

Les autres séances du Parcours d'Education à la vie affective et sexuelle

- | | |
|---|---|
| 1. Séance « PROCRÉATION – GROSSESSE – NAISSANCE » | Savoir d'où l'on vient pour mieux comprendre la vie |
| 2. Séance « COMPRENDRE ET APPRIVOISER LES EMOTIONS » | Des jeunes capables de parler d'eux en profondeur |
| 3. Séance « AMITIÉS ET VIE AFFECTIVE DES JEUNES » | Vivre les amitiés, traverser les conflits |
| 4. Séance « DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DES JEUNES » ... | S'aimer pour donner le meilleur de soi-même |
| 5. Séance « COMPRENDRE LA PUBERTÉ ET L'ADOLESCENCE » | Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence |
| 6. Séance « HARCÈLEMENT OU VIVRE-ENSEMBLE » | Une classe où il fait bon vivre, et apprendre |
| 7. Séance « CORPS ET INTIMITÉ » | Protéger son intimité, apprendre la confiance |
| 8. Séance « CONSTRUIRE DES RELATIONS SAINES » | Des pistes pour trouver l'équilibre dans ses relations |
| 9. Séance « VIVRE LA MIXITE » | Que la mixité ne soit pas une menace mais une rencontre |
| 10. Séance « APPRENDRE À AIMER SON CORPS » | Connaître son corps, apprendre à l'aimer tel qu'il est |
| 11. Séance « AMOUR ET SENTIMENTS AMOUREUX » | Réfléchir à l'amour pour mûrir ses choix de vie |
| 12. Séance « VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE » | La sexualité comme un chemin de respect et de joie |
| 13. Séance « FÉCONDITÉ ET RESPONSABILITÉ SEXUELLE » | La fécondité de leur corps, la fécondité de leur vie |
| 14. Séance « PARLER DE LA MORT ET DU DEUIL » | Reconnaître la douleur pour oser vivre |