

Séance APPRENDRE A AIMER SON CORPS

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...)
- Distinguer « prendre soin de mon corps » et « contrôler mon corps »
- Connaître le cadre légal qui protège le corps (intimité, pudeur, droit à l'image, agressions sexuelles).
- Formuler la vision que l'on a de soi.
- Oser des questionnements sur le corps.



Organisation

- Public : collégiens -lycéens - étudiants
- Groupe : demi-classe 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
- Fiches pédagogiques de réflexion

Une approche positive de la vie affective et sexuelle

Comitys, c'est:

- Un organisme de formation spécialisé dans l'éducation affective, relationnelle et sexuelle des jeunes.
- Une équipe d'éducatrices à la vie et conseillères professionnelles, régulièrement formées et supervisées.

Les missions de Comitys:



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

Les fruits de l'éducation affective et sexuelle

« Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.
Elle aide nos enfants à mieux se connaître, à s'aimer et à prendre soin de leur corps.
Elle éveille en nos enfants la capacité à parler d'eux en profondeur.
Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables,
respectueux de soi et d'autrui.
Elle donne à nos enfants le goût d'une vie créative, généreuse, engagée. »

Osez en parler, Savoir parler d'amour et de sexualité,
Maëlle Challan Belval, InterEditions, 2019.