

Séance PUBERTE et ADOLESCENCE

Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence

En fin de primaire et au collège, la puberté fait irruption dans le corps des jeunes, qui se posent de multiples questions, sans toujours les formuler: « Les règles, ça fait mal? »; « Je n'aime pas avoir des poils »; « Pourquoi on est attiré par la sexualité? » L'adolescence, défi personnel, familial, scolaire et social attire et trouble les jeunes, avec son lot de questionnements: « Pourquoi je me dispute avec mes parents? » « Pourquoi des fois on aime être seul? » « Mes amies deviennent très importantes pour moi ».

Les jeunes ont besoin de comprendre les signes de la puberté et de les mettre en relation avec les changements qu'ils vivent dans leur tête et leur cœur. Cette séance donne des mots, rassure, encourage les jeunes dans cette belle étape de croissance.



Objectifs de la séance

- Distinguer les termes « puberté » et « adolescence »
- Connaître les principales transformations pubertaires des garçons et des filles et savoir comment prendre soin de son nouveau corps
- Evoquer les changements psychologiques qui surgissent à l'adolescence (besoins de liberté, d'autonomie, d'appartenance...)
- Oser des questions sur la puberté, l'adolescence



Organisation

- Public : CM-collégiens
- 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
- Saynètes – analyses de situation
- 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.