

# Parcours d'Education à la vie affective et sexuelle

*« La sexualité est une porte, une fenêtre, une voie d'accès à la personne,  
un tremplin vers une plénitude humaine.*

*Elle contribue à mieux approuver et proclamer la vie,  
à donner du sens au partage et à la rencontre, à faire l'éloge de l'altérité. »*

*Jocelyne Robert, sexologue*

## 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                  |

« 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

## « Savoir d'où l'on vient pour mieux comprendre la vie »

Les enfants ont besoin de savoir d'où ils viennent, et les origines de la vie ne leur sont pas toujours expliquées. Certains parents sont gênés, bien des enseignants se disent peu formés. Cette séance sur la procréation permet aux enfants de comprendre comment un bébé est conçu, vient au monde, et ce que vit sa famille autour de lui. Cette séance, au seuil de la puberté, les émerveille. Il est bon de savoir d'où l'on vient pour se lancer dans la vie.

### Objectifs de la séance

- Comprendre la conception d'un enfant
- Connaître les étapes importantes de la grossesse et de la naissance
- Identifier les émotions familiales qui peuvent accompagner la venue d'un bébé (tendresse, jalousie, inquiétudes, joie...)
- Oser des questions sur les débuts de la vie (jumeaux, sexe de l'enfant, fausse-couches, difficultés à avoir des enfants...)

### Organisation

- Public : CM2 - collégiens de 6<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup>
- 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

## « Des jeunes capables de parler d'eux en profondeur »

Les émotions – la joie, la peur, la colère, la tristesse – sont des outils pour se connaître soi-même et entrer en relation avec les autres. Loin d'être inutiles, les émotions sont des signaux qui manifestent des besoins profonds. Cette séance fait des jeunes des décodeurs, capables de parler d'eux-mêmes en profondeur.

### Objectifs de la séance

- Repérer les principales émotions : joie, colère, peur, tristesse
- Comprendre la fonction des émotions, en particulier la fonction de la peur et de la colère
- Distinguer la colère (émotion) de la violence (action)
- Réfléchir collectivement à des manières d'apprivoiser les émotions, exacerbées à l'adolescence
- Apprendre à formuler comment je me sens

### 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

## « Vivre les amitiés, traverser les conflits »

Vivre des amitiés permet de mûrir dans sa vie affective: dans leurs amitiés, les jeunes apprennent la réciprocité, la complicité, la confiance. Pour autant, l'amitié est aussi un terrain de conflits, de possession, de jalousie... Cette séance aide les jeunes à décrypter leurs amitiés et à comprendre les conflits qu'ils y vivent. En nommant les besoins de leur vie affective, ils discernent les relations qui les grandissent d'avec celles qui les blessent.

### Objectifs de la séance

- Définir nos besoins affectifs et relationnels
- Identifier ce qui nourrit les amitiés, et ce qui peut les mettre en péril
- Identifier des stratégies pour résoudre des conflits liés à l'amitié (jalousie, éloignement, disputes...)
- Nommer une situation où j'ai pu donner ma confiance / recevoir la confiance d'un ami

### 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

## Séance « Développer l'estime de soi des jeunes »

### « S'aimer pour donner le meilleur de soi-même »

L'estime de soi est un socle pour la vie scolaire, professionnelle, et même amoureuse...

S'aimer, c'est porter un regard juste sur soi: nommer ses ressources, ses forces, et accepter ses limites.

S'estimer, ce n'est pas se vouloir parfait, mais se voir bon! S'aimer pour donner le meilleur de soi-même.

Cette séance permet aux jeunes de mieux se connaître eux-mêmes et de mieux comprendre les autres.

## Objectifs de la séance

- Distinguer l'estime de soi de la popularité
- Comprendre l'utilité de l'estime de soi dans la construction de sa vie relationnelle *[au travail, dans la vie sociale, dans la vie amoureuse...]*
- Repérer ce qui blesse l'estime de soi et ce qui la nourrit
- Dire « je » dans le groupe, oser une parole personnelle
- Repérer des personnes-ressources

## 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

## Séance « Comprendre la puberté et l'adolescence »

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

La puberté fait irruption dans le corps des collégiens: « Les règles, ça fait mal? » « Je n'aime pas avoir des poils » L'adolescence les attire et les trouble tout à la fois: « Pourquoi je me dispute avec mes parents? » « Pourquoi des fois on aime être seul? » « Mes amies deviennent très importantes pour moi ». Les collégiens 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 étape de croissance.

#### Objectifs de la séance

- Distinguer les termes « puberté » et « adolescence »
- Connaître les principales transformations pubertaires des garçons et des filles
- 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 : CM2 - collégiens 6<sup>e</sup> à la 4<sup>e</sup>
- Groupe : demi-classe non-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 classe où il fait bon vivre, et apprendre »

Le harcèlement est un fléau scolaire qui touche 10% des élèves. Il peut prendre la forme de moqueries, de vexations quotidiennes, de racket, mais aussi de violences physiques.

Cette séance aide les jeunes à réagir aux situations de violence à l'école, et surtout à construire des relations plus respectueuses, en travaillant sur les règles de vie. Pour une classe où il fait bon vivre, et apprendre...

### Objectifs de la séance

- Définir le harcèlement comme une forme de violence, en identifier les mécanismes et les conséquences
- Identifier des stratégies d'action et des personnes-ressources face à des situations de violence
- Nommer les besoins profonds des élèves dans la vie de classe: respect, intégrité physique, équité...
- Apprendre à formuler comment je me vois en classe et à exprimer mes besoins à mes camarades

### Organisation

- Public : CM2 - collégiens - lycéens
- 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 situation
- Fiches pédagogiques de réflexion

## « Protéger son intimité, apprendre la confiance »

« Elle a posté une photo d'elle nue sur les réseaux, et la photo a fait le tour du collège ». Dans un monde aux outils nouveaux, certains jeunes s'exposent sans en mesurer les conséquences. Comment plaire, que donner de soi sans se mettre en danger? Cette séance permet aux jeunes de réfléchir leur rapport à la pudeur, à l'intimité, mais aussi de connaître le cadre légal qui les protège.

### Objectifs de la séance

- Définir le besoin humain de pudeur, et la notion d'intimité
- Repérer collectivement ce qui protège l'intimité et ce qui peut la blesser
- Connaître le cadre légal qui protège la pudeur et réfléchir sur la pornographie, les sextapes/sextos, les exhibitions, le droit à l'image
- Identifier l'intimité comme un don lié à la confiance

### Organisation

- Public : collégiens - lycéens - étudiants
- Groupe : demi-classe non 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

## « Des pistes pour trouver l'équilibre dans ses relations »

Comment construire des relations saines? Des relations où l'on est soi-même, des relations de face-à-face, des relations où l'on peut demander ou refuser, mais aussi donner ou recevoir.

Cette séance permet aux jeunes d'analyser des relations de leur vie: leurs forces, leurs déséquilibres. Ils repèrent des pistes pour mieux construire leur vie relationnelle scolaire, amicale, familiale ou amoureuse...

### Objectifs de la séance

- Connaître les 4 verbes qui caractérisent une relation saine et les appliquer à des situations concrètes de sa vie relationnelle
- Repérer une relation qui m'a construit-e et l'analyser
- Dire « je », oser une parole personnelle dans le groupe
- Identifier certaines de mes attentes profondes dans la vie relationnelle

### Organisation

- Public : 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

## « Que la mixité ne soit pas une menace, mais une rencontre »

L'égalité est de droit, la mixité est un fait. Pourtant, peu accompagnée, la mixité garçons-filles s'avère conflictuelle, pétrie d'incompréhensions. Pour se construire, les jeunes ont besoin de réfléchir sur l'égalité et les relations entre les sexes. Cette séance leur permet de comprendre l'impact des héritages culturels et médiatiques sur les rapports entre les hommes et les femmes. Elle leur ouvre ainsi la possibilité de se demander: quel type d'homme/ de femme voudrais-je être? Pour que la mixité ne soit pas une menace, mais une rencontre.

### Objectifs de la séance

- Repérer les représentations hommes/femmes qui nous influencent
- Identifier les risques de conflits/violences dans les relations garçons-filles ou hommes-femmes
- Nommer ses attentes dans la relation avec des personnes de l'autre sexe
- Citer des modèles d'hommes et de femmes qui m'inspirent dans ma croissance

### 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

## « 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

## « Réfléchir à l'amour pour mûrir ses choix de vie »

Aimer est-ce vibrer? Est-ce être fidèle? Faire l'amour, est-ce aimer? Les jeunes se posent bien des questions sur l'amour et trouvent peu d'interlocuteurs sur ces sujets qui pourtant les construisent. Il n'y a pas de recette pour apprendre à aimer, il existe néanmoins des pistes.

Cette séance permet aux jeunes de réfléchir au sujet « tabou » de l'amour, et de mûrir leurs choix de vie.

### Objectifs de la séance

- Distinguer « aimer » et « tomber amoureux »
- Réfléchir à l'évolution des sentiments amoureux
- Repérer les tensions tête/cœur/corps dans les relations amoureuses
- Comprendre que l'estime de soi est le socle d'une libre relation d'amour
- Reconnaître des marques d'amour qui me nourrissent (5 langages de l'amour)

### Organisation

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

### Moyens pédagogiques

*Nous adaptons en fonction des âges :*

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

## « La sexualité comme un chemin de respect et de joie »

Un bavardage pornographique sur le couple et la sexualité imprègne les jeunes. Ils croulent sous les conseils techniques là où se posent pour eux des questions de fond : Comment plaire vraiment? Que pourrait être une vie affective et sexuelle heureuse? Le désir s'éteint-il avec le temps? Un amour fidèle est-il possible?

Cette séance permet aux jeunes d'élargir leur regard sur la vie affective et sexuelle, et d'envisager la sexualité comme un chemin de respect et de joie.

### Objectifs de la séance

- Identifier l'estime de soi comme le socle d'une vie affective/sexuelle saine
- Repérer ses désirs et valeurs en termes de vie affective et sexuelle
- Distinguer des relations amoureuses/sexuelles respectueuses ou violentes (désir, consentement)
- Développer son esprit critique sur la pornographie
- Oser des questions/questionnements sur la vie affective et sexuelle

### Organisation

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

### Moyens pédagogiques

*Nous adaptons en fonction des âges :*

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

## « La fécondité de leur corps, la fécondité de leur vie »

« Madame, au premier rapport on peut pas tomber enceinte! ». Bien des jeunes méconnaissent la fécondité de leur corps et négligent, de ce fait, d'envisager la responsabilité sexuelle (contraception, prévention des IST). Cette séance affine les connaissances des jeunes et porte leur attention sur les conséquences de la vie affective et sexuelle. Car la fécondité de leur corps, mais plus encore la fécondité de leur vie, les passionnent...

### Objectifs de la séance

- Comprendre la fécondité de l'homme et de la femme
- Définir la responsabilité sexuelle
- Connaître les moyens de contraception ou de régulation des naissances
- Relier la prévention des IST à la préservation de la fécondité
- S'interroger sur le désir d'enfant et les enjeux de « devenir parent »

### Organisation

- Public : collégiens 3<sup>e</sup> - 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

## « Reconnaître la douleur pour oser vivre »

Bien qu'on les en protège, la mort fait partie de la vie des jeunes, et parfois même à l'école. Décès d'un parent, d'un élève de la classe, d'un enseignant, suicide, terrorisme... comment parler de la mort sans désespoir? Cette séance permet aux jeunes de poser des questions *tabou* sur la mort, d'exprimer leur révolte, tristesse ou culpabilité, et de partager leur expérience des chemins de deuil. Reconnaître la douleur pour oser vivre.

### Objectifs de la séance

- Identifier les étapes du deuil
- Poser ses questions sur la mort, le deuil, la vie
- Exprimer ses sentiments : tristesse, colère, culpabilité ou « vide émotionnel »
- Identifier des ressources pour oser vivre

### Organisation

- Public : CM2 - 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 situation
- Fiches pédagogiques de réflexion

