



CATALOGUE

**NOS SÉANCES
POUR LES JEUNES**

QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

NOS MISSIONS



ENFANTS - JEUNES

ÉDUQUER

Séances ou ateliers sur la vie affective et sexuelle



ADULTES

FORMER

Formations professionnelles, conférences, journées pédagogiques



TOUS

OUTILLER

Espace ressources et Boutique Comitys

NOTRE PROJET

- Proposer une **approche positive de l'amour**, de la vie et de la sexualité
- **Respecter les personnes** dans leur maturité, leurs références culturelles et religieuses
- Renforcer **les connaissances** et développer **les compétences psychosociales**
- Susciter **les questionnements** et éveiller **l'esprit critique**
- Promouvoir des comportements **responsables**, respectueux de soi et de l'autre
- Encourager les personnes à opérer des choix arrimés à leurs **valeurs profondes**

L'ÉQUIPE DE COMITYS

Les intervenants de Comitys sont des professionnels qualifiés, experts dans leurs domaines d'interventions. Pédagogues et respectueux des personnes, nos intervenants font l'objet d'un process d'intégration sérieux, puis sont régulièrement formés, et supervisés.



10 741

jeunes et adolescents rencontrés



745

séances proposées



77

projets finalisés



11

départements visités



96,3%

des enfants et adolescents satisfaits

Source : Comitys année scolaire 2023-24

NOS SÉANCES POUR LES JEUNES

A QUOI SERT L'ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE ?

Exposés aux médias, aux réseaux sociaux, bien des jeunes voient des contenus sur la sexualité, la séduction, les violences, sans filtre ni décryptage.

Ils ont besoin d'adultes sereins pour poser leurs questions sur le corps, l'estime de soi, la vie amoureuse, les relations affectives, la sexualité.

Les séances d'éducation à la sexualité de Comitys permettent aux jeunes d'accroître leurs connaissances, de nommer leurs valeurs

et de reconquérir leur libre-arbitre pour opérer des choix en adéquation avec ce qu'ils portent au plus profond d'eux-mêmes.



Consulter la **Charte de Comitys**

COMITYS CONSTRUIT SES SÉANCES SUR 3 PILIERS

1. L'INFORMATION

Informé, c'est nommer, poser des mots vrais et respectueux sur le corps.

Informé, c'est transmettre des connaissances sûres sur le corps, sur les lois, sur la fécondité...

→ **Les séances de Comitys développent des connaissances claires, étayées, qui permettent aux jeunes de comprendre leur corps et celui des autres.**

2. LA RÉFLEXION

L'éducation affective et sexuelle n'est pas un livre de recette ou un manuel technique. Si elle s'appuie sur des connaissances précises, elle est aussi un espace de questionnement, de réflexion, de prise de recul sur les injonctions diverses.

→ **Les séances de Comitys engagent le dialogue avec les jeunes, stimulent leurs questionnements, suscitent des échanges qui font mûrir.**

3. LA PRÉVENTION

La prévention vise l'apprentissage de la responsabilité.

Or, comment prévenir les jeunes, sans les terrifier ?

Comment les aider à prendre conscience des ombres du monde, sans les décourager ?

Comitys appuie la prévention sur le socle des compétences psycho-sociales.

→ **Les séances de Comitys évoquent auprès des jeunes les sujets de prévention, en les encourageant à identifier ce qui les trouble, à trouver des personnes-ressources pour les écouter, à développer des comportements responsables.**



L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

La loi n° 2001-588 du 4 juillet 2001 stipule : « Une information et une éducation à la sexualité sont dispensées dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène. » Depuis plus de 20 ans, l'éducation à la sexualité est donc obligatoire à l'école autant en classes primaires que dans le secondaire. Par ailleurs, ce texte rend obligatoire l'éducation à la sexualité dans toutes les structures accueillant des personnes handicapées.

L'enjeu de l'éducation affective et sexuelle n'est pas le sexe, mais la vie.

Osons rencontrer les enfants et les jeunes sur des questions de fond, chercher avec eux des itinéraires vivants.

SOMMAIRE DES SÉANCES JEUNES

- 1 **PROCRÉATION ET VIE FAMILIALE**
→ Savoir d'où l'on vient, explorer les origines de la vie.
- 2 **ÉMOTIONS ET INITIATION À LA CNV**
→ Nommer ses émotions pour parler de soi en profondeur.
- 3 **ESTIME DE SOI À L'ADOLESCENCE**
→ Découvrir sa valeur et nommer ses qualités.
- 4 **AMITIES ET CONFLITS RELATIONNELS**
→ Nourrir les amitiés, traverser les conflits.
- 5 **PUBERTÉ ET ADOLESCENCE**
→ Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence.
- 6 **VIVRE ENSEMBLE SANS HARCELEMENT**
→ Une classe où il fait bon vivre, et apprendre.
- 7 **CORPS, PUDEUR ET INTIMITÉ**
→ Protéger son intimité et connaître le cadre de la loi.
- 8 **CONSTRUIRE DES RELATIONS SAINES**
→ Trouver sa place dans sa vie relationnelle.
- 9 **VIVRE LA MIXITÉ ET L'ÉGALITÉ**
→ Que la mixité ne soit pas une menace, mais une rencontre.
- 10 **VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE**
→ La sexualité comme un chemin de respect et de joie.
- 11 **FÉCONDITÉ ET RESPONSABILITÉ SEXUELLE**
→ La fécondité du corps et la fécondité de la vie.
- 12 **APPRENDRE À AIMER SON CORPS**
→ Connaître son corps, apprendre à l'aimer tel qu'il est.
- 13 **PARLER DE LA MORT ET DU DEUIL**
→ Reconnaître la douleur pour oser vivre.
- 14 **AMOUR ET SENTIMENTS AMOUREUX**
→ Réfléchir à l'amour pour mûrir ses choix de vie.

PROCRÉATION ET VIE FAMILIALE

« J'ai compris la façon dont je suis né. »
« J'ai pu poser des questions que je n'aurais pas pu poser autre part. »
« Je retiens que l'on n'a pas à avoir honte de parler de la vie. »

SAVOIR D'OÙ L'ON VIENT, EXPLORER LES ORIGINES DE LA VIE.

La séance « Procréation et Vie familiale » permet aux adolescents d'actualiser leurs connaissances sur la procréation, d'interroger la vie de famille, et de se projeter.



Objectifs

- Connaître les étapes importantes de la procréation, de la grossesse et de la naissance.
- Identifier les émotions familiales qui peuvent accompagner la venue d'un enfant.
- Oser poser des questions sur les débuts de la vie.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Sans oser aborder le sujet avec les adultes, bien des adolescents se posent des questions sur les débuts de la vie, la grossesse, les jumeaux, l'accouchement, les causes d'infertilité, la PMA, la contraception, le désir d'enfant. Ils ont également besoin d'échanger sur leurs représentations de la vie familiale, les joies et les peines de la vie de fratrie....

La séance « Procréation et Vie familiale » permet aux adolescents d'actualiser leurs connaissances sur la procréation, d'interroger la vie de famille, et de se projeter.
Cette séance fondamentale les apaise en leur permettant d'explorer les origines de la vie.



Public

Collégiens



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Le corps humain est la plus belle "machine" au monde.



Je sais maintenant comment l'enfant se nourrit dans le ventre, comment on se reproduit.



Cette séance permet de ne pas rester dans l'ignorance.

ÉMOTIONS ET INITIATION À LA CNV

« J'ai aimé dire ce que j'avais au fond de moi. »
« J'ai appris à me regarder de l'intérieur, ça fait du bien. »
« J'ai retenu comment réagir à la colère et à la peur. »

NOMMER SES ÉMOTIONS POUR PARLER DE SOI EN PROFONDEUR.

La séance « Émotions et initiation à la Communication Non Violente » (CNV) fait des jeunes des décodeurs de leur vie intérieure, capables de parler d'eux en profondeur.



Objectifs

- Repérer les principales émotions : joie, colère, peur, tristesse, dégoût.
- Comprendre la fonction des émotions.
- Formuler son état émotionnel.
- Relier un état émotionnel à un besoin profond.
- Oser poser des questions sur les émotions et leur approvisionnement.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Jeu des émotions
- Jeu des besoins
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Les émotions – la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût – sont des outils pour se connaître soi-même. Organisées en cinq pôles – la joie, la peur, la colère, la tristesse et le dégoût – les émotions sont des signaux précieux qui manifestent des besoins profonds.

Loin d'être inutile, l'alphabétisation émotionnelle rend perspicace et habile dans la vie relationnelle.

La séance « Emotions et initiation à la Communication non-violente » fait des jeunes des décodeurs de leur vie intérieure, capables de parler d'eux en profondeur.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Ne pas être jugé et **pouvoir**
s'exprimer librement.



Très intéressant
et même **libérateur**.



Comprendre à quoi
servent les **émotions**.

ESTIME DE SOI À L'ADOLESCENCE

« J'ai découvert une nouvelle personne en moi-même. »

« J'ai des qualités, j'ai des défauts mais je vis avec. »

« Je retiens que ce n'est pas un concours. Qu'il faut prendre son temps et se trouver soi-même. »

DÉCOUVRIR SA VALEUR ET NOMMER SES QUALITÉS.

La séance « Estime de soi à l'adolescence » permet aux jeunes de découvrir leur valeur, de nommer leurs qualités pour vivre plus sereinement les tensions de l'adolescence.



Objectifs

- Distinguer l'estime de soi de la popularité.
- Repérer ce qui blesse l'estime de soi et ce qui la nourrit.
- Déployer son registre lexical des qualités.
- S'attribuer au moins une qualité.
- Oser poser des questions sur l'estime de soi.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Jeu des qualités
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

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 qualités, ses forces, et accepter ses limites. S'estimer, ce n'est pas se rêver parfait ou hyper-performant, mais s'aimer tel qu'on est. Car s'aimer permet de donner le meilleur de soi-même.

La séance « Estime de soi à l'adolescence » permet aux jeunes de découvrir leur valeur, de nommer leurs qualités pour vivre plus sereinement les tensions de l'adolescence.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Je retiens que **l'estime de soi** est importante dans la vie amoureuse.



Grâce à cette séance j'ai réfléchi à la filière que j'aimerais faire.



On en sort **fière** d'être soi-même.

AMITIÉS ET CONFLITS RELATIONNELS

« L'amitié contient énormément de confiance en l'autre. »

« Sourire, partager, ne pas trahir les autres. »

« Prendre soin d'une relation à laquelle on tient. »

NOURRIR LES AMITIÉS, TRAVERSER LES CONFLITS.

La séance « Amitiés et Conflits relationnels » aide les jeunes à décrypter leurs relations et à identifier ce qui les nourrit.



Objectifs

- Définir les besoins relationnels.
- Identifier ce qui nourrit les amitiés, et ce qui peut les fragiliser.
- Repérer une amitié qui a été nourrissante.
- Identifier des pistes pour résoudre des conflits relationnels.
- Oser poser des questions sur les amitiés et les conflits.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Jeu des besoins
- Saynètes ou partages d'expériences
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Vivre des amitiés permet de mûrir dans sa vie affective. Dans leurs amitiés en effet, les jeunes apprennent la réciprocité, la complicité, la confiance, le consentement. Pour autant, les amitiés font aussi expérimenter les conflits, la jalousie, et même les trahisons.

La séance « Amitiés et Conflits relationnels » aide les jeunes à décrypter leurs relations et à identifier ce qui les nourrit. En nommant leurs besoins profonds, dans la vie affective, les jeunes apprennent à traverser les conflits.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Pour une bonne amitié
il faut de l'**écoute**.



Cela m'a permis de **réfléchir**
sur mes relations et donc
de prendre une décision.



Je pense que cette intervention
est très utile car elle permet
de **s'éclaircir l'esprit**.

PUBERTÉ ET ADOLESCENCE

« J'ai apprécié d'apprendre plus de choses sur mon pénis et sur la vie. »
 « Chez moi, nous n'abordons jamais le sujet et je voulais savoir ce qui va m'arriver. »
 « J'avais peur de l'adolescence et maintenant je suis rassurée. »

DES MOTS SUR LA PUBERTÉ, DU COURAGE DANS L'ADOLESCENCE.

La séance « Puberté et adolescence » pose des mots rassurants sur les transformations pubertaires et encourage les jeunes dans cette belle étape de croissance.



Objectifs

- Définir les termes « puberté » et « adolescence ».
- Connaître les principales transformations pubertaires des garçons et des filles.
- Évoquer les changements psychologiques qui surgissent à l'adolescence.
- Oser poser des questions sur la puberté et l'adolescence.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Saynètes ou partages d'expériences
- Diaporama
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

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 peut aussi les troubler, 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.

La séance « Puberté et adolescence » pose des mots rassurants sur les transformations pubertaires et encourage les jeunes dans cette belle étape de croissance.



Public

Collégiens



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



En parler **sans honte**,
sans se cacher.



J'en sais plus sur mon **corps**.



Je me sens **allégé**.

VIVRE ENSEMBLE SANS HARCELEMENT

« Je pense que notre classe est plus soudée maintenant. »

« Le harcèlement ne se résout pas par la violence. »

« Parler du harcèlement, ça m'a fait du bien car j'étais stressée »

UNE CLASSE OÙ IL FAIT BON VIVRE, ET APPRENDRE.

La séance « Vivre ensemble sans harcèlement » aide les jeunes à réagir aux situations de violence, à entrer en relation avec les autres et à construire des relations respectueuses.



Objectifs

- Comprendre l'effet de groupe et repérer les influences des pairs sur les décisions adolescentes.
- Définir le harcèlement et cyber-harcèlement comme des formes de violences et en nommer les conséquences pour les victimes.
- Repérer des personnes-ressources, que l'on soit victime ou témoin.
- Evoquer ses besoins profonds dans la vie de groupe (respect, intégrité physique, écoute, équité) afin de développer des relations constructives.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Saynètes ou partages d'expériences
- Diaporama
- Jeu des besoins
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Le harcèlement et le cyber-harcèlement sur les réseaux sociaux sont des fléaux qui touchent 10 % des élèves. Ils peuvent prendre la forme de moqueries, de vexations quotidiennes, de racket, de violences physiques, de menaces en ligne, de partage de photographies ou de vidéos.

La séance « Vivre ensemble sans harcèlement » aide les jeunes à réagir aux situations de violence, à entrer en relation avec les autres et à construire des relations respectueuses, en travaillant sur les règles de vie.

Pour une classe sans harcèlement où il fait bon vivre, et apprendre...



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



J'ai appris que les autres filles
me trouvaient des **qualités**.



Je retiens le **bien commun**
et le **respect**.



Tout le monde mérite
de se sentir bien.

CORPS, PUDEUR ET INTIMITÉ

« J'ai compris ce qu'était la pudeur, avant je ne savais pas. »
« Tout ce qui est lié à la vie sexuelle doit être basé sur la confiance et le consentement. »
« Faire ses choix en adéquation avec soi-même, et la loi. »

PROTÉGER SON INTIMITÉ ET CONNAÎTRE LE CADRE DE LA LOI.

La séance « Corps, pudeur et intimité » permet aux jeunes de réfléchir leur rapport à la pudeur, à l'intimité, et de connaître le cadre légal qui les protège.



Objectifs

- Définir la pudeur et repérer les situations de confort ou d'inconfort physiques.
- Connaître le cadre légal du droit à l'image.
- Réfléchir sur des situations où sont en jeu la pudeur et le respect de l'intimité d'autrui : pornographie, sexting ou revenge porn.
- Repérer des personnes-ressource.
- Oser poser des questions sur la pudeur.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Saynètes ou partages d'expériences
- Diaporama
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

« Elle a envoyé une photo d'elle nue à son copain, et la photo a fait le tour du collège ». Dans un monde aux outils numériques puissants, certains jeunes s'exposent ou exposent leurs amis, sans en mesurer les conséquences.

Que donner de soi, dans une relation, sans se mettre en danger ? Comment protéger sa pudeur, à la maison, à l'école, dans la vie amoureuse ?

La séance « Corps, pudeur et intimité » permet aux jeunes de réfléchir leur rapport à la pudeur, à l'intimité, et de connaître le cadre légal qui les protège.



Public

Collégiens



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Ça m'a fait réfléchir : faire plus attention, ne pas aller trop vite, prendre son temps.



Notre corps est à nous et notre vie est **privée**.



Cette intervention remet de la **valeur** au corps et à ses envies.

CONSTRUIRE DES RELATIONS SAINES

« Je retiens l'importance de la communication dans la relation. »

« La séance a été un soutien, elle va m'aider pour l'avenir. »

« Les 4 mots-clés d'une relation saine, je pense que c'est super de nous enseigner ça. »

TROUVER SA PLACE DANS SA VIE RELATIONNELLE.

La séance « Construire des relations saines » permet aux jeunes de mieux se connaître et d'analyser des relations de leur vie : leurs forces, leurs déséquilibres.



Objectifs

- Identifier ce qui nourrit les relations, et ce qui peut les mettre en péril.
- Connaître les 4 verbes qui caractérisent une relation saine et les appliquer à des situations concrètes de sa vie relationnelle.
- Repérer une relation qui a été nourrissante.
- Oser poser des questions sur les conflits relationnels.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Photo-expression Estime de soi
- Jeu des besoins
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

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.

La séance « Construire des relations saines » permet aux jeunes de mieux se connaître et d'analyser des relations de leur vie : leurs forces, leurs déséquilibres. Ils repèrent des pistes pour mieux construire leur vie relationnelle étudiante, amicale, familiale amoureuse ou professionnelle.



Public

Lycéens
Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



C'était complet
comme séance,
une **prévention positive**.



On est **tous égaux**,
même moi et un milliardaire.



Je garde les ingrédients
pour vivre une **relation**
saine.

VIVRE LA MIXITÉ ET L'ÉGALITÉ

« J'ai apprécié les thèmes abordés, les relations garçons-filles. »

« Je retiens qu'être une fille ce n'est pas une angoisse. »

« Parler de sujets sensibles de manière intelligente. »

QUE LA MIXITÉ NE SOIT PAS UNE MENACE, MAIS UNE RENCONTRE.

La séance « Vivre la mixité et l'égalité » permet aux jeunes d'interroger quelques idées reçues afin de s'interroger sur leurs désirs.



Objectifs

- Formuler ses représentations des compétences ou désirs des filles et des garçons, et nuancer les représentations stéréotypées.
- Connaître le cadre légal autour du sexisme et des violences de genre.
- Citer des modèles d'hommes et de femmes inspirants.
- Repérer des personnes-ressource face à des situations de violence, notamment sexistes.
- Oser poser des questions sur la mixité.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Jeu des besoins
- Saynètes ou partages d'expériences
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

L'égalité est de droit, la mixité est un fait. Pourtant, la mixité filles-garçons peut s'avérer conflictuelle, pétrie d'incompréhensions voire de violences sexistes. Pour se construire, les jeunes ont besoin de réfléchir sur l'égalité et les relations entre les sexes.

En explorant les stéréotypes et les modèles de vie, la séance « Vivre la mixité et l'égalité » permet aux jeunes d'interroger quelques idées reçues afin de s'interroger sur leurs désirs: « Quel type d'homme, quel type de femme, quel type de personne voudrais-je être ? »

Pour que la mixité ne soit pas une menace, mais une rencontre.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Ne pas placer les gens
dans des cases sous peine
de leur faire du mal.



J'ai apprécié le rire qui
était **sérieux**.



Je retiens que tout
le monde peut être
heureux.

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

« Je retiens deux points : la sexualité est basée sur le partage et c'est MON choix. »

« Ça m'a ouvert les yeux sur l'amour. »

« Pour faire l'amour, on doit être prêts physiquement et mentalement. »

LA SEXUALITÉ COMME UN CHEMIN DE RESPECT ET DE JOIE.

La séance « Vie affective et sexuelle » 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

- Identifier l'estime de soi comme le socle d'une vie affective saine.
- Formuler ses attentes ou ses valeurs en terme de vie affective et sexuelle.
- Distinguer des relations à risque (dénigrement, mensonge, violences) des relations respectueuses (consentement, désir, écoute).
- Développer son esprit critique sur les représentations de la sexualité ou la pornographie.
- Oser poser des questions sur la vie affective et sexuelle.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Photo-expression Amour et sexualité
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Un bavardage pornographique sur le couple et la sexualité imprègne les jeunes. Ils croulent sous les conseils sexuels 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 ?

Les jeunes trouvent peu d'interlocuteurs formés sur ces sujets, qui pourtant les construisent.

La séance « Vie affective et sexuelle » 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.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Je réfléchis sur le **respect**
dans la sexualité.



Aide à parler des choses plus
difficiles avec son **partenaire**.



Ce cours m'a apporté une
meilleure compréhension
de **la vie en couple**.

FÉCONDITÉ ET RESPONSABILITÉ SEXUELLE

« Je pense que j'ai grandi par rapport au sexe. »

« Ce n'est pas un sujet dégoûtant. »

« Aborder le thème de la sexualité sans crainte et repartir plus posé. »

LA FÉCONDITÉ DU CORPS ET LA FÉCONDITÉ DE LA VIE.

La séance « Fécondité et responsabilité sexuelle » renforce les connaissances des jeunes et porte leur attention sur les conséquences de la vie affective et sexuelle.



Objectifs

- Comprendre la fécondité de l'homme et de la femme.
- Définir la responsabilité sexuelle.
- Connaître les moyens de contraception ou de régulation des naissances.
- S'interroger sur le désir d'enfant et les enjeux de « devenir parent ».
- Oser poser des questions sur la fécondité et la parentalité.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Photo-expression Amour et sexualité
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

« Madame, au premier rapport on ne peut pas tomber enceinte ! ». Bien des jeunes méconnaissent la fécondité de leur corps et négligent, de ce fait, de prendre leurs responsabilités dans la vie sexuelle. Ils ont pourtant besoin de connaître les moyens de contraception, pour exercer leurs choix, et de savoir comment préserver leur santé sexuelle, et prévenir les IST.

La séance « Fécondité et responsabilité sexuelle » renforce 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, sont des thèmes qui les passionnent.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Je retiens qu'il faut
se protéger et prendre
son temps.



Avoir ce type de séances,
ça aide la jeunesse.



Je retiens les maladies
qu'on peut avoir
et comment se protéger.

APPRENDRE À AIMER SON CORPS

« Accepter son corps c'est s'aimer soi-même. »

« Je me sens plus légère. »

« Être bien avec soi-même pour ensuite réaliser des choses. »

CONNAÎTRE SON CORPS, APPRENDRE À L'AIMER TEL QU'IL EST.

La séance « Apprendre à aimer son corps » 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

- Repérer des modèles corporels érigés en référence par les médias dans les séries, films, ou sur les réseaux sociaux.
- 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.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Photo-expression Estime de soi
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Corps idéal, mince, épilé, désirant, désiré : la pression exercée par les réseaux sociaux, les influenceurs, la publicité ou 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 ?

La séance « Apprendre à aimer son corps » 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.



Public

Lycéens



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



La **confiance en soi** est la clé de la réussite.



J'ai compris que je dois **m'accepter** comme je suis avec mes rondeurs et ça je vous en remercie énormément.



Notre **valeur** compte plus que notre physique.

PARLER DE LA MORT ET DU DEUIL

« Ça m'a aidé dans mon histoire compliquée. »

« J'ai aimé dire ce que j'avais au fond de moi. »

« Cela nous aide à avancer et à grandir, à pardonner et à nous aimer. »

RECONNAÎTRE LA DOULEUR POUR OSER VIVRE.

La séance « Parler de la mort et du deuil » autorise les jeunes à poser des questions tabou sur la mort, à exprimer leur révolte, leur tristesse ou culpabilité, et à partager leur expérience des chemins de deuil.



Objectifs

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



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Jeu des émotions
- Jeu des besoins
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

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, idées noires ou suicide, guerres... Comment parler de la mort sans s'enfoncer dans le désespoir ?

La séance « Parler de la mort et du deuil » autorise les jeunes à poser des questions tabou sur la mort, à exprimer leur révolte, leur tristesse ou culpabilité, et à partager leur expérience des chemins de deuil.

La séance « Parler de la mort et du deuil » permet de reconnaître la douleur pour oser vivre.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Quand on est **sensible**,
eh bien c'est pas
de notre faute.



Serein, calme, **construit**.



Ces **questions** me hantaient
mais jamais je n'aurais pu
les poser à mes parents.

AMOUR ET SENTIMENTS AMOUREUX

« Je retiens que l'amour c'est un choix, de la complicité et du plaisir. »
 « Liberté d'expression sur des sujets tabous, dire tout sans se restreindre. »
 « Aimer c'est apprendre à construire ensemble. »

RÉFLÉCHIR À L'AMOUR POUR MÛRIR SES CHOIX DE VIE.

La séance « Amour et sentiments amoureux » permet aux jeunes de réfléchir au sujet délicat de l'amour, afin de mûrir leurs choix de vie.



Objectifs

- Définir les termes sentiments amoureux, relation fusionnelle, attirance physique, couple.
- Lister les éléments-socle d'une relation saine : réciprocité, liberté, consentement...
- Identifier les éléments de violence qui peuvent survenir dans une relation : dénigrement, atteintes physiques, jalousie...
- Nommer ses attentes profondes dans la vie relationnelle.
- Identifier des stratégies pour apaiser des tensions relationnelles.
- Oser poser des questions sur l'amour et les sentiments amoureux.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Jeu des émotions
- Jeu des besoins
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Aimer est-ce vibrer ? Est-ce être fidèle ? Faire l'amour, est-ce aimer ? Que faire si nos sentiments ne sont pas réciproques ? Est-ce normal de ne pas être amoureux ?

Les jeunes se posent bien des questions sur l'amour et sur leur vie relationnelle. Ils trouvent malheureusement peu d'interlocuteurs sur ces sujets qui pourtant les préoccupent. S'il n'existe pas de recette pour apprendre à aimer, il existe néanmoins des repères pour la construction de relations saines.

La séance « Amour et sentiments amoureux » permet aux jeunes de réfléchir au sujet délicat de l'amour, afin de mûrir leurs choix de vie.



Public

Collégiens - Lycéens
Jeunes pro - Étudiants



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe
de 7 à 15.



Durée

1h30 à 1h50



Lieu

Dans vos locaux



Séance intéressante
pour **questionner**
et rassurer.



J'ai appris des choses
sur la sexualité
et son **sens**.



Vous m'avez fait me poser
des questions sur ce
que je souhaite vivre.

FAIRE VENIR COMITYS



CONTACT

Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL
Tél : +33 (0)3 44 31 16 88
mcb@comitys.com

Responsable administrative & Boutique Comitys

Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

Responsable Accessibilité - handicap

Nous vous invitons à faire connaître vos besoins spécifiques à la Référente handicap.
Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

INFORMATIONS PRATIQUES



Horaires

À convenir



Dates

À convenir



Tarif

Sur devis



Modalités pédagogiques

Séance en présentiel



Modalités d'évaluation

- Fiche de satisfaction individuelle
- Bilan de l'action remis au commanditaire



Intentions pédagogiques

Notre pédagogie est résolument variée, vivante et adaptée à nos publics. En nous adressant à de petits groupes, nous encourageons les échanges et la réponse aux questions posées par les enfants ou les jeunes. Par ailleurs, nous utilisons de nombreux supports pédagogiques, renouvelés plusieurs fois par an.



Matériel à prévoir

- vidéoprojecteur
- enceintes son
- tableau ou paperboard
- salle calme et modulable



Direction pédagogique

Maëlle Challan Belval
03 44 31 16 88
mcb@comitys.com

ACCESSIBILITÉ-HANDICAP

Plusieurs de nos séances peuvent être adaptées pour des publics en situation de handicap.
Faites-nous connaître vos besoins spécifiques.



**Je trouve que votre métier est très important
pour nos vies.**



**J'aimerais beaucoup qu'il y ait Comitys tous les ans
parce que notre corps évolue tous les ans.**

NOS RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Comitys met à votre disposition, triées par thèmes et par publics,

plus de 200 ressources pédagogiques

pour animer un atelier sur l'estime de soi, proposer un débat sur les relations garçons-filles, faire réfléchir les jeunes sur la vie amoureuse, les sensibiliser au respect de l'autre...

Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.

www.comitys.com



Comment séduire une fille?



Consentir ou céder



Sortir d'une relation toxique ?



Ma copine critique mon physique



Partager un morceau de soi



Mon coeur bat pour toi



Le cycle de la violence dans le couple de Maria et Felipe



Recette-miracle pour ne pas tomber enceinte



De nouvelles ressources sont publiées régulièrement :
abonnez-vous à la Newsletter trimestrielle de Comitys
pour être informé des nouveautés pédagogiques.



LA BOUTIQUE COMITYS



PHOTO-EXPRESSION ESTIME DE SOI

40 photographies d'art pour animer un atelier sur l'estime de soi



PHOTO-EXPRESSION AMOUR ET SEXUALITÉ

40 photographies d'art pour animer un atelier sur la vie amoureuse



PHOTO-EXPRESSION ÉMOTIONS

40 photographies d'art pour animer un atelier sur les émotions



JEU DES RELATIONS SAINES OU TOXIQUES

96 cartes + 12 drapeaux pour identifier les ingrédients essentiels d'une relation amoureuse positive, équilibrée et saine



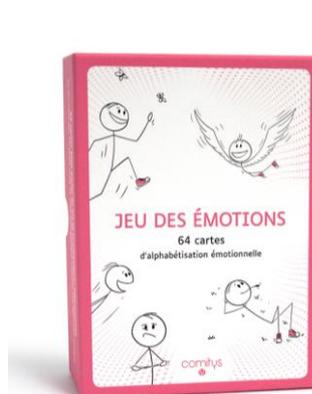
OSEZ EN PARLER !

Savoir parler d'amour et de sexualité avec ses enfants



JEU DES BESOINS

64 cartes pour identifier ses besoins profonds



JEU DES ÉMOTIONS

64 cartes pour nommer ses émotions



JEU DES QUALITÉS

64 cartes pour découvrir ses qualités

COMITYS, CE SONT AUSSI...

DES FORMATIONS PROFESSIONNELLES



FORMATION Animer un atelier estime de soi

- Cette formation stimulante vous permet de définir l'estime de soi, de tester des outils pédagogiques nouveaux et de concevoir un atelier sur l'estime de soi, en posant un cadre sécurisant.

FORMATION Apprendre l'écoute professionnelle

- Cette formation vous aide à recevoir les mots, les émotions de l'autre, et à développer une posture d'écoute bienveillante et affûtée.

FORMATION Éducation affective et sexuelle des adolescents

- Cette formation vous permet de trouver une posture professionnelle adaptée face aux situations d'éducation affective et sexuelle que vivent les adolescents.

FORMATION Éduquer à la mixité, à l'égalité

- Cette formation vous permet d'analyser les tensions liées à la mixité et de proposer aux élèves une éducation relationnelle promouvant le vivre-ensemble.

DES CONFÉRENCES POUR LES PARENTS



CONFÉRENCE Comprendre les émotions des enfants

- Décoder les émotions de nos enfants, leur permettre de dire ce qu'ils ressentent

CONFÉRENCE Être parent d'un adolescent

- Comprendre l'adolescence et prendre courage dans sa mission de parent

CONFÉRENCE Comment développer l'estime de soi de nos enfants

- Renforcer l'estime de soi des enfants, en s'appuyant sur la vie quotidienne

DES SÉANCES POUR LES ENFANTS



SÉANCE Mon corps c'est moi

- Prendre soin de son corps et apprendre le respect

SÉANCE Découvrir ses émotions

- Décoder ses émotions et oser dire ce que l'on ressent

SÉANCE L'entrée dans la puberté

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



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 – Dunod Poche 2024