



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

ÉDQUER

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.



13 103

jeunes et adolescents rencontrés



984

séances proposées



103

projets finalisés



16

départements visités



95,02%

des enfants et adolescents satisfaits

Source : Comitys année scolaire 2024-2025

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

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



L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

OUI.

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.

SOMMAIRE DES SÉANCES JEUNES

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | CORPS, PUDEUR ET INTIMITÉ
→ Protéger son intimité et connaître le cadre de la loi. | 6 ^e -5 ^e |
| 2 | VIVRE ENSEMBLE SANS HARCÈLEMENT
→ Une classe où il fait bon vivre et apprendre. | 6 ^e -5 ^e |
| 3 | PUBERTÉ ET ADOLESCENCE
→ Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence. | 6 ^e -5 ^e -4 ^e |
| 4 | NOMMER SES ÉMOTIONS
→ Reconnaître ses émotions pour savoir parler de soi | 6 ^e -5 ^e -4 ^e |
| 5 | VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE
→ La sexualité comme un chemin de respect et de joie. | 4 ^e -3 ^e |
| 6 | S'ESTIMER ET DÉCOUVRIR SES QUALITÉS
→ Nommer ses qualités pour se donner de la valeur. | collège |
| 7 | VIVRE LA MIXITÉ ET L'ÉGALITÉ
→ Que la mixité ne soit pas une menace, mais une rencontre. | collège |
| 8 | AMITIÉS SAINES ET VIE RELATIONNELLE
→ Construire des amitiés respectueuses. | collège-lycée |
| 9 | AMOUR ET SENTIMENTS AMOUREUX
→ S'écouter pour vivre une relation équilibrée. | 2 ^e -1 ^e -term |
| 10 | CONSENTEMENT ET PRÉVENTION DES VIOLENCES
→ Poser des limites et repérer les signes de violences. | 1 ^e -term |

CORPS, PUDEUR ET INTIMITÉ

« J'ai compris ce qu'était la pudeur, avant je ne savais pas. »

« Je réfléchis sur le respect dans la sexualité. »

« Faire ses choix en connaissant 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.
- Repérer des situations concrètes où sont en jeu le respect de son intimité et celle d'autrui: partage de *nudes*, exposition à la pornographie, notion de secret.
- Connaître le cadre légal autour de l'intégrité corporelle: droit à la dignité, droit au respect de la vie privée, droit à l'image.
- Identifier des personnes de confiance et connaître le 3018.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Quiz ou Jeu de débat
- Cas pratiques
- 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.

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 nos décisions.
- 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
- Cas pratiques
- 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



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.

PUBERTÉ ET ADOLESCENCE

« J'ai apprécié d'apprendre plus de choses sur mon pénis et sur la vie. »
« Ces questions me hantaient mais jamais je n'aurais pu les poser à mes parents. »
« 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 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
- Quiz
- Cas pratiques
- 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 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 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**.



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

NOMMER SES ÉMOTIONS

« C'est agréable de 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. »

RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS POUR SAVOIR PARLER DE SOI.

La séance « Nommer ses Émotions » fait des jeunes des décodeurs de leur vie intérieure, capables de parler d'eux en profondeur.



Objectifs

- Repérer les principales émotions: joie, peur, colère, tristesse, dégoût.
- Comprendre la fonction des émotions.
- Apprendre à dire comment on se sent.
- Relier un état émotionnel à un besoin profond.
- Oser poser des questions sur les émotions.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- *Jeu des émotions*
- 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, les émotions sont des signaux précieux qui manifestent des besoins profonds. L'alphabétisation émotionnelle rend donc perspicace et habile dans la vie relationnelle.

La séance « Nommer ses Emotions » fait des jeunes des décodeurs de leur vie intérieure, capables de parler d'eux en profondeur.



Public

Collégiens



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.

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 termes 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



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**.

S'ESTIMER ET DÉCOUVRIR SES QUALITÉS

« 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. »

NOMMER SES QUALITÉS POUR RECONNAÎTRE SA VALEUR.

La séance « S'estimer et découvrir ses qualités » 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'estimer, 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'estimer permet de donner le meilleur de soi-même.

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



Public

Collégiens



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.

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 de débats
- Cas pratiques
- 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



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.

AMITIÉS SAINES ET VIE RELATIONNELLE

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

« Mieux comprendre ce qui est bon pour moi. »

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

CONSTRUIRE DES AMITIÉS RESPECTUEUSES.

La séance « Amitiés saines et vie relationnelle » aide les jeunes à décrypter leurs relations, à poser des limites claires en repérant les signes de violences.



Objectifs

- Nommer ce qui rend une amitié saine: respect mutuel, soutien, honnêteté
- Exprimer ses attentes et poser ses limites dans les amitiés
- Distinguer les compromis relationnels acceptables de ceux qui semblent abusifs
- Reconnaître des comportements problématiques dans les amitiés: dénigrement, pression, jalousie
- Oser poser des questions sur les amitiés



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Jeu des amitiés saines ou toxiques
- Diaporama
- Cas pratiques
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou Boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

L'amitié est un espace privilégié pour explorer la vie relationnelle. Vivre des amitiés permet de mûrir dans sa vie affective et de développer des compétences psychosociales: respect, réciprocité, liberté, écoute, confiance. Pour autant, certaines relations d'amitié sont problématiques. Comment aider les jeunes à repérer des comportements abusifs, voire violents?

La séance « Amitiés saines et vie relationnelle » aide les jeunes à décrypter leurs relations, à identifier ce qui leur fait du bien mais aussi à détecter les signes de violences.

Ils apprennent à poser des limites claires dans leurs amitiés pour y vivre des relations respectueuses.



Public

Collégiens-Lycéens



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**.

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

- Interroger les stéréotypes et les normes liés aux sentiments amoureux.
- Distinguer émotions, sentiments amoureux, désir et orientations sexuelles.
- Considérer les éléments-socle d'une relation saine : réciprocité, liberté, consentement.
- Repérer des signaux d'alerte dans une relation amoureuse: emprise, domination, violences.
- Apprendre à exprimer ses sentiments à l'aide des cinq langages de l'amour.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Photo-expression Amour
- 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 les sentiments amoureux et trouvent peu d'interlocuteurs sur ces sujets qui sont pourtant essentiels. S'il n'existe pas de recette pour apprendre à aimer, il existe néanmoins des repères pour la construction des 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

Lycéens



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.

CONSENTEMENT ET PRÉVENTION DES VIOLENCES

« Je retiens la notion de confiance et de limite. »

« Cette séance aide à parler des choses plus difficiles avec son partenaire. »

« J'ai le droit de ne pas avoir envie. »

POSER DES LIMITES ET REPÉRER LES SIGNES DE VIOLENCE.

La séance « Consentement et Prévention des violences » permet aux jeunes de mieux comprendre le consentement et d'apprendre à poser des limites claires dans les relations amoureuses et sexuelles.



Objectifs

- Définir le consentement et les grands repères légaux autour de la sexualité.
- Exprimer ses attentes et distinguer les compromis relationnels acceptables de ceux qui semblent abusifs.
- Reconnaître des comportements problématiques dans les relations amoureuses: dénigrement, pression, jalousie, sexisme, homophobie.
- Nommer les ingrédients d'une relation saine et épanouissante



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Jeu des relations saines ou toxiques
- 4 verbes des relations
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Questions orales ou Boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

La vie amoureuse, marquée par le désir et des sentiments intenses, peut être source de joie et d'épanouissement. Mais elle peut aussi être un lieu de tensions, de rapport de force ou d'emprise. Jusqu'où doit-on faire des compromis avec son partenaire? Comment distinguer les comportements équilibrés de ceux qui sont violents ou abusifs? Comment poser ses limites dans les relations amoureuses?

La séance "Consentement et Prévention des violences" rappelle le cadre légal autour du consentement afin de repérer les signes de violence. Elle permet aussi de nommer les piliers d'une relation amoureuse saine: la liberté, la communication, la réciprocité, le respect.



Public

Lycéens



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**.



Le consentement,
c'est savoir dire OUI ou NON.



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

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. »

QUESTIONNER LES NORMES ET PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ.

La séance « Apprendre à aimer son corps » permet aux jeunes de développer leur esprit critique sur les représentations médiatiques des corps et d'identifier des leviers pour prendre soin de leur corps et de leur santé.



Objectifs

- Interroger des normes sociales autour du corps, et leur impact sur la santé mentale: corps idéal, culte de la performance, chirurgies esthétiques, normes de genre, contrôle alimentaire, érotisation, validisme.
- Repérer des leviers concrets pour prendre soin de sa santé: hygiène de vie, sommeil, santé sexuelle, soins médicaux.
- Formuler la vision que l'on a de soi.
- Oser des questionnements sur le corps.



Moyens pédagogiques

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

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

Corps idéal, corps performant, contrôle alimentaire, exposition de soi, conformité aux normes de genre: la pression exercée sur nos corps par les réseaux sociaux, les influenceurs, la publicité ou le regard des autres est forte.

Or les injonctions médiatiques sur les corps sont nombreuses et contradictoires: les décrypter permet de moins les subir.

La séance « Apprendre à aimer son corps » permet aux jeunes de mieux comprendre la construction sociale de l'image corporelle et de cultiver une relation plus bienveillante avec eux-mêmes.



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.

FAIRE VENIR COMITYS



CONTACT

Coordination

Bénédicte de SOULTRAIT
coordination@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

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...

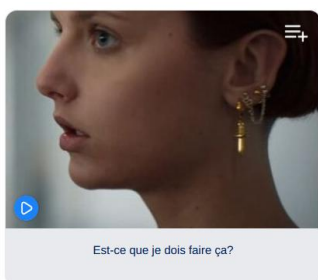
Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.



www.comitys.com



Comment séduire une fille?



Est-ce que je dois faire ça?



Les bases de l'estime de soi des enfants



La pornographie c'est du fake



Consentir ou céder



Apprendre à dire non aux enfants



Sortir d'une relation toxique ?



La musique de nos vies



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



LA BOUTIQUE COMITYS



OSER PARLER D'AMOUR ET DESEXUALITE AVEC SES ENFANTS



JEU DES RELATIONS SAINES OU TOXIQUES



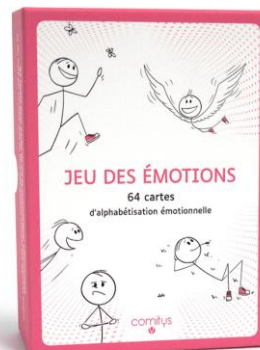
JEU DES AMITIÉS SAINES OU TOXIQUES



MANUEL D'ESTIME DE SOI



JEU DES BESOINS



JEU DES EMOTIONS



JEU DES QUALITES



PHOTO-EXPRESSION EMOTIONS



PHOTO-EXPRESSION AMOUR ET SEXUALITE



PHOTO-EXPRESSION ESTIME DE SOI



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