



**AVRAS**  
avras.fr

# Education à la vie relationnelle, affective et sexuelle



**CATALOGUE**  
des séances

**Niveau PRIMAIRE**

# Modalités d'intervention

## Classes

du CP au CM2

## Effectifs

12 à 15 élèves  
maximum

## Groupes

mixtes ou non mixtes  
selon les thèmes  
et l'âge

## Durée

1h30  
(1h pour les CP)

Rencontre avec le commanditaire pour :

- connaître le contexte et les attentes
- choisir les thématiques
- organiser les séances

Réalisation de bilans  
anonymes individuels

Envoi de la synthèse des bilans  
au chef d'établissement

# SOMMAIRE

1

Les émotions... nos alliées !

2

Grandir en estime de soi

3

Mon corps, c'est moi !

4

Impact des images

5

La puberté : mon corps change !

6

Vivre la mixité

# Les émotions...nos alliées !

1

Les émotions sont inhérentes à toute personne, elles ont toute leur place dans les interactions humaines.

## Finalité de la séance

Développer les compétences liées à l'intelligence émotionnelle pour mieux se comprendre, mieux comprendre les autres, et mieux vivre ensemble.

## Outils pédagogiques

- Roue des émotions
- Vidéos
- Chanson
- Jeu de cartes
- Mimes
- Mises en situation

## Objectifs pédagogiques

- Identifier le rôle des émotions
- Savoir exprimer ses émotions
- Reconnaître l'origine et mettre des mots sur ses besoins
- Développer des stratégies de régulation pour s'adapter aux situations
- Visualiser les liens entre besoins, sentiments et comportements
- Affirmer une demande avec assertivité

# Grandir en estime de soi

2

S'estimer, c'est avoir conscience de sa valeur.  
La connaissance de soi, la confiance en soi, l'image de soi  
nourrissent l'estime de soi

## Finalité de la séance

Mieux se connaître, renforcer la confiance en soi, oser s'affirmer dans le groupe.  
Développer une juste estime de soi, un socle pour mieux s'aimer et accepter les autres.

## Outils pédagogiques

- Jeux (cartes, dés, plateau...)
- Blason
- Vidéos
- Chansons

## Objectifs pédagogiques

- Identifier ses goûts à travers les 5 sens
- Nommer ses qualités et ses forces
- Prendre conscience de ses compétences
- Discerner ses valeurs
- Apprendre à s'affirmer dans le groupe
- Savoir exprimer une demande ou un refus

# Mon corps, c'est moi !

3

L'éducation au consentement et au respect :  
la meilleure prévention des violences.

## Finalité de la séance

Sensibiliser les enfants aux notions d'intimité et de respect du corps, expliquer le consentement.

## Outils pédagogiques

- Jeu de l'oie (créé par AVRAS)
- Album
- Vidéos
- Saynètes
- Chanson

## Objectifs pédagogiques

- Définir les notions d'intimité et de pudeur
- Savoir exprimer ses ressentis
- Connaître son corps et prendre conscience de sa valeur
- Apprendre à nommer les parties intimes
- Connaître la loi qui protège les enfants
- Savoir réagir face à une situation inadaptée

# Impact des images

Les enfants sont plus que jamais bombardés d'une multitude d'images qui peuvent être source de découvertes et d'apprentissage, mais aussi être parfois inadéquates, voire choquantes. Cela demande de les aider à y faire face.

## Finalité de la séance

Connaître l'impact des images sur nos ressentis (corps, émotions) et ses conséquences.

Savoir comment réagir en cas de confrontation fortuite à une image choquante.

## Outils pédagogiques

- Jeux
- Quizz
- Vidéos

## Objectifs pédagogiques

- Savoir identifier et exprimer ses émotions et ressentis face aux images
- Savoir gérer ses émotions
- Connaître la signalétique des programmes audiovisuels et jeux vidéos
- Etre capable d'adopter les réactions adéquates face à des images choquantes

# La puberté : mon corps change !

5

Au moment de la puberté, garçons et filles connaissent de profonds changements physiques et psychiques qui suscitent des interrogations et peuvent être source d'inquiétude. Cette séance leur permettra de trouver la réassurance nécessaire pour mieux vivre cette étape de leur vie.

## Finalité de la séance

Comprendre les changements physiques et psychoaffectifs liés à la puberté, et leurs enjeux, pour mieux les accepter.

## Outils pédagogiques

- Diaporama
- Quizz
- Vidéos

## Objectifs pédagogiques

- Savoir identifier les différents changements pubertaires, physiques et psychoaffectifs, chez la fille et le garçon
- Comprendre le fonctionnement physiologique des organes génitaux féminins et masculins, en lien avec la conception
- Connaître les règles d'hygiène du corps
- Exprimer ses interrogations et les éventuelles inquiétudes



# Vivre la mixité

Une séance pour réfléchir aux stéréotypes, à l'égalité et aux relations filles-garçons, aux préjugés sexistes... pour un mieux vivre ensemble.

## Finalité de la séance

Comprendre que, malgré les différences, tous les êtres sont égaux en droits et en dignité, et méritent d'être respectés.

La différence doit être considérée non pas comme une menace mais comme une richesse.

## Outils pédagogiques

- Diaporama
- Jeux
- Vidéos

## Objectifs pédagogiques

- Savoir identifier ce qui distingue une fille d'un garçon
- Repérer les stéréotypes qui influencent les perceptions sur les filles et les garçons
- Développer l'empathie pour savoir accepter les différences
- Renforcer l'éducation au respect mutuel