

Education à la vie relationnelle, affective et sexuelle



CATALOGUE des séances

Niveau **SECONDAIRE**



AVRAS
avras.fr

Modalités d'intervention

Niveaux

de la 6^e à
la terminale

Effectifs

groupes de
12 à 15 élèves
maximum

Groupes

mixtes ou non mixtes
selon les thèmes
et l'âge

Durée

2h/séance

En **AMONT**
des interventions

Rencontre avec le commanditaire pour :

- connaître le contexte et les attentes
- choisir les thématiques
- fixer la date et l'organisation des séances



Envoi du devis au commanditaire
La date des séances est définitivement réservée à la réception du devis signé

Recueil des questions anonymes des élèves
(si possible par voie numérique pour les lycéens)



A **LA FIN**
des interventions

Réalisation de bilans
anonymes individuels



(si possible par voie numérique pour les lycéens)

A **LA SUITE**
des interventions

Envoi de la synthèse des bilans
au chef d'établissement

SOMMAIRE

1

Renforcer l'estime de soi

2

Adolescence et puberté : que de changements !

3

Amitié et relations amoureuses

4

Vers des relations mixtes harmonieuses

5

Corps, intimité et réseaux sociaux :
quel équilibre ?

6

Sexualité : sens et responsabilité

7

Le consentement

8

Et si on se parlait autrement ?
Initiation à la communication bienveillante

Une séance peut inclure
deux thématiques différentes

Renforcer l'estime de soi

1

S'estimer, c'est avoir conscience de sa valeur.
Développer une juste estime de soi :
un socle pour mieux s'aimer et accepter les autres.

Finalité de la séance

Permettre au jeune de mieux se connaître, de renforcer la confiance en soi, d'oser s'affirmer dans le groupe.

Outils pédagogiques

- Courts métrages
- Blason
- Arbre de l'estime de soi
- Jeu de cartes
- Mises en situation

Objectifs pédagogiques

- Evaluer son estime de soi
- Identifier ses goûts à travers les 5 sens
- Faire l'inventaire de ses forces
- Explorer ses compétences
- Discerner ses valeurs
- Affirmer sa place dans le groupe

Adolescence et puberté: que de changements!

2

En entrant dans l'adolescence, garçons et filles connaissent de profonds changements physiques et psychiques qui suscitent des interrogations, voire des inquiétudes, qui demandent à trouver des réponses simples et rassurantes.

Finalité de la séance

Comprendre les changements physiques et psychoaffectifs liés à la puberté, et leurs enjeux, pour mieux les accepter et ainsi mieux vivre cette étape de la vie .

Outils pédagogiques

- Diaporama
- Carte mentale
- Vidéos
- Quiz

Objectifs pédagogiques

- Distinguer adolescence et puberté
- Comprendre les enjeux de l'adolescence et identifier les nouveaux besoins
- Identifier les différents changements pubertaires, physiques et psychoaffectifs, chez la fille et le garçon
- Savoir nommer et comprendre le fonctionnement physiologique des organes génitaux féminins et masculins, en lien avec la conception
- Connaître les règles d'hygiène du corps

Amitié et relations amoureuses

3

Vivre les valeurs de l'amitié constitue le socle des futures relations amoureuses. Et la question "l'amitié garçon-fille existe-t-elle ?" suscite toujours des débats parmi les jeunes...

Finalité de la séance

Répondre aux interrogations pour discerner les différentes façons d'aimer et construire des relations saines qui font grandir.

Outils pédagogiques

- Analyse de supports médiatiques
- Vidéos
- Mises en situation
- Jeux de cartes

Objectifs pédagogiques

- Identifier les valeurs de l'amitié
- Distinguer l'amitié de la relation amoureuse
- Identifier les caractéristiques d'une relation saine
- Repérer et se libérer d'une relation toxique

Vers des relations mixtes harmonieuses

4

Finalité de la séance

Sensibiliser les participants à l'importance de l'égalité entre les filles et les garçons en encourageant des relations respectueuses et égalitaires, pour un climat scolaire apaisé.

Outils pédagogiques

- Brainstorming
- Jeux (abaque, info/intox, jeux de rôle)
- Débat

Objectifs pédagogiques

- Analyser les normes et les pressions sociales liées à la sexualité qui peuvent perpétuer les inégalités de genre
- Identifier les stéréotypes de genre et les inégalités qui peuvent influencer les relations
- Reconnaître les conséquences des stéréotypes de genre sur la santé sexuelle et reproductive
- Comprendre l'importance de la communication, du consentement et du respect mutuel dans les relations intimes
- Identifier des moyens concrets pour promouvoir des relations affectives et sexuelles saines, égalitaires et respectueuses

Corps, intimité et réseaux sociaux : quel équilibre ?

5

Finalité de la séance

Découvrir la valeur du corps comme révélateur de la personne et comprendre l'importance de préserver son intimité personnelle.

Outils pédagogiques

- Analyse de supports médiatiques
- Courts métrages
- Mises en situation

Objectifs pédagogiques

- Réfléchir à l'image de soi, à la place du corps, aux normes imposées par le regard sociétal
- Distinguer le fait de prendre soin de soi et le contrôle de soi, réflexion sur les enjeux de séduction et l'estime de soi
- Comprendre et définir la notion d'intimité
- Identifier les situations confortables / inconfortables
- Réfléchir aux motivations et aux conséquences potentielles de la divulgation de données personnelles
- Rappeler les aspects juridiques liés au respect de la vie privée
- Identifier des ressources et des personnes à qui s'adresser en cas de besoin

Sexualité : sens et responsabilité

6

Finalité de la séance

Définir le sens de la sexualité, connaître les conséquences et réfléchir aux conditions nécessaires pour vivre une sexualité de qualité et épanouissante.

Outils pédagogiques

- Jeux (cartes, abaque)
- Courts métrages
- Mises en situation

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le sens de la sexualité, langage et moyen au service de la relation
- Distinguer les risques (grossesse non désirée, IST, violences sexuelles ...) et les moyens de protection à mettre en œuvre pour y remédier
- Réfléchir aux conditions qui permettent une vie sexuelle de qualité, joyeuse, respectueuse et responsable

Le consentement

7

Finalité de la séance

Etre en accord avec soi-même et avec l'autre dans ses relations et situations du quotidien, se respecter, connaître ses limites et accepter celles des autres.

Outils pédagogiques

- Brainstorming
- Mises en situation
- Courts métrages
- Débat
- Photo expression
- Jeux sur l'écoute de soi

Objectifs pédagogiques

- Définir la notion de consentement
- Comprendre le concept de consentement et son importance dans les relations interpersonnelles
- Savoir repérer les signes de consentement et de non-consentement
- Expliquer les conséquences du non-respect du consentement. Rappel de la loi.
- Savoir exprimer son consentement

Et si on se parlait autrement : initiation à la communication bienveillante

Finalité de la séance

S'initier à un autre mode de communication, basé sur l'expression des émotions et des besoins, pour construire des relations saines et respectueuses.

Outils pédagogiques

- Jeux (cartes...)
- Courts métrages
- Mises en situation

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître et exprimer ses émotions
- Identifier ses besoins
- Repérer le langage « chacal » et le langage « girafe » selon Marshall Rosenberg
- Expérimenter le langage « girafe »