



Formation financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France, déployée par le Codes 93

## FICHE PROGRAMME FORMATION 2024 - EN DISTANCIEL

**« Concevoir et animer des actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes en insertion 16-25 ans, en Seine-Saint-Denis. »**

Session de formation de 2 jours, en distanciel, via « Zoom »

### OBJECTIF DE FORMATION

Permettre aux professionnels de l'insertion d'intégrer dans leurs pratiques professionnelles des actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes en insertion 16-25 ans qu'ils accompagnent, en Seine-Saint-Denis.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

*La formation vise l'acquisition de capacités chez les professionnels investis - acquisitions de savoirs, savoir-faire, savoir-être*

- Expliquer « la santé sexuelle et reproductive »
- Identifier les principales problématiques relatives à la santé sexuelle chez les jeunes
- Expliquer « l'éducation à la sexualité »
  - ✓ Définition / Objectif
  - ✓ Valeurs / Principes
  - ✓ Critères d'efficacité
- ✓ Identifier des freins et des leviers pour mettre en œuvre des programmes d'éducation à la sexualité
- Identifier les concepts clefs, thèmes et objectifs d'apprentissages dans le cadre d'un programme d'éducation à la sexualité
- Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective sous la forme de « déroulé pédagogique »
- Identifier les lieux ressources pour orienter les jeunes en insertion en lien avec la santé sexuelle
- Découvrir des ressources pour animer des interventions collectives d'éducation à la sexualité auprès de jeunes en insertion 16-25 ans

*Indication complémentaire : cette formation correspond à un niveau « de base » en lien avec chaque objectif pédagogique présenté dans cette fiche programme.*

### CONTENUS, NOTAMMENT

- Education à la sexualité
- Valeurs et principes d'interventions en éducation à la sexualité
- Thèmes et objectifs d'apprentissage en éducation à la sexualité
- Facteurs d'efficacité des actions en éducation à la sexualité
- Structuration méthodologique d'actions collectives en éducation à la sexualité
- Techniques et outils pour animer des actions collectives d'éducation à la sexualité auprès de jeunes en insertion 16-25 ans

**DOSSIER STAGIAIRE – Ce dossier comporte les ressources pédagogiques nécessaires tout au long de votre formation. Il sera complété par un diaporama et des indications de ressources.**

**Producteur : CODES 93 - Date d'actualisation du document : v.déf.13/03/2024**

OF enregistré n° 11930739293 - Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

Formation 2024 - CODES93 : « Concevoir et animer des actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes en insertion 16-25 ans, en Seine-Saint-Denis. »

- En lien avec les compétences psychosociales, la formation se base sur les productions de Santé publique France :
  - *Les compétences psychosociales, Etat des connaissances scientifiques et théoriques, Rapport complet*
  - *Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques, février 2022*
- Les contenus de la formation s'appuient sur des sources et ressources fiables, validées, en lien avec la santé sexuelle (Santé publique France, Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse, Stratégie nationale de santé sexuelle, Agence Régionale de Santé Ile-de-France...)

**A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ? (Merci de vérifier que vous répondez aux prérequis)**

**PROFESSIONNELS - STRUCTURES - PRE-REQUIS (indispensables pour s'investir dans cette formation) :**

- **STRUCTURES** : cette formation est à destination de toutes les structures d'insertion, en Seine-Saint-Denis, notamment : Missions Locales, Ecoles de la Deuxième Chance, structures investies dans des dispositifs PRIJ ou CEJ-JR...
- **PROFESSIONNELS** : cette formation est à destination des professionnels de l'insertion qui travaillent dans une des structures mentionnées précédemment, en Seine-Saint-Denis, notamment : conseillers en insertion socio-professionnelle, éducateurs, animateurs, psychologues, formateurs...
- Afin de participer à cette formation, **LES PRE-REQUIS** – il est obligatoire :
  - d'être un professionnel de l'insertion, en Seine-Saint-Denis
  - de travailler auprès des jeunes en insertion 16-25 ans
  - de souhaiter concevoir et animer des actions collectives d'éducation à la sexualité
  - de s'investir à la totalité de l'action de formation (les 2 journées)
  - Prérequis technique pour le distanciel : ordinateur, connexion internet, caméra, micro, enceintes sont indispensables

**PROCHAINES DATES 2024**

*Se référer à la fiche programme propre à chaque session*

**HORAIRES – DUREE**

- **9h30-12h30, 13h30-16h00**
- **La formation est d'une durée de 2 jours, au total, 11h00** (prévoir également 30 minutes pour renseigner le questionnaire d'inscription-d'auto-positionnement en amont de la session de formation, et 30 minutes pour renseigner le questionnaire d'évaluation à l'issue des deux jours de formation)
- Cette formation est structurée avec une progression pédagogique, il est indispensable de s'investir tout au long des deux journées de formation pour atteindre les objectifs pédagogiques

**VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS**

- **Merci de contacter par mail :**  
Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique-formatrice Codes93 - [vanessa.dewallers2@codes93.org](mailto:vanessa.dewallers2@codes93.org)
- Vous pouvez également consulter le site web du Codes93 : [www.codes93.org](http://www.codes93.org)

**DOSSIER STAGIAIRE** – Ce dossier comporte les ressources pédagogiques nécessaires tout au long de votre formation. Il sera complété par un diaporama et des indications de ressources.

**Producteur : CODES 93 - Date d'actualisation du document : v.déf.13/03/2024**

OF enregistré n° 11930739293 - Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

### INSCRIPTIONS - MODALITES ET DELAIS D'ACCES

---

- **Pour vous inscrire, veuillez renseigner le formulaire d'inscription via le lien ci-dessous :**

*Se référer au lien qui figure dans chaque fiche programme propre à chaque session de formation*

- **Vous retrouvez également la fiche programme et le lien vers le formulaire d'inscription sur le site Internet du CODES93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>**
- Merci de procéder à votre inscription au plus tard 6 jours avant la date de la formation
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation accompagnée des codes de connexion « Zoom »
- Si vous indiquez, au moment de votre inscription, des besoins d'aide et/ou d'aménagement alors le référent du Codes93 vous contactera individuellement (par mail et téléphone) pour élaborer ensemble des solutions et ainsi permettre l'accessibilité à la formation

### METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES

---

- Les séquences en plénière et expositives alternent avec les séquences en sous-groupes interrogatives, de découverte, de co-construction
- Supports mis à disposition des stagiaires : diaporama, références bibliographiques, guides, outils d'animation, sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants (en format numérique, en amont-pendant et/ou à l'issue de la formation)  
Dans le cadre de cette formation en distanciel, un « dossier du stagiaire » sera à télécharger, sur un espace réservé, via un lien qui sera transmis par mail en amont de la session de formation à chaque professionnel inscrit. Ce « dossier du stagiaire » comporte les supports travaillés tout au long de la formation. En amont de la formation, il est vivement recommandé d'imprimer ce dossier stagiaire qui comporte tous les supports de travail utilisés pendant la formation. Toutefois, s'il n'est pas possible de l'imprimer, le dossier devra être téléchargé et être accessible facilement sur ordinateur tout au long de la formation.

### FORMATEUR – CODES 93 :

---

- Mme Anne-Laure DAULAIN, chargée de projets diplômée spécifiquement dans le champ de la promotion de la santé – l'éducation pour la santé – la démarche projet, le renforcement des compétences psychosociales

### RESPONSABLE PEDAGOGIQUE – CODES 93 :

---

- Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice certifiée, 17 années d'expérience, spécialisée en promotion de la santé-éducation pour la santé, méthodologie de projets, démarche qualité, ingénieries de formation/pédagogique/d'évaluation, animation, coordination de programmes

### REFERENT ADMINISTRATIF ET FINANCIER – CODES 93 :

---

- M. Laurent BAUER, Directeur - Codes93, expérience de 20 années en tant que directeur d'association, pilotage de projets, demande de financement, dans le secteur de la promotion de la santé - éducation pour la santé - prévention ; également spécialiste en formation initiale et continue dans le domaine sanitaire, social et éducatif

### MODALITES

---

- **Formation « inter » (qui regroupe des personnes issues de structures différentes) en distanciel via « Zoom ».**

*Les codes d'accès sont communiqués par mail en amont de la session.*

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

---

- **En amont, lors de l'inscription** : validation des prérequis, auto-positionnement, diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques, recueil des attentes et des besoins, en ligne via un questionnaire « google form »,
- **Tout au long de la formation** : auto-évaluation formative à l'issue de chaque séquence
- **A l'issue de la formation**, auto-évaluation sommative, via un questionnaire « google form », à l'écrit, individuelle et nominative : auto-évaluation de la satisfaction et du degré d'acquisition des capacités visées
- **Emargement** par demi-journée de formation
- **Attestation de participation** remise par mail à l'issue de la formation (nécessité de s'investir à l'intégralité de la formation ET d'avoir renseigné les questionnaires d'auto-évaluation)

## ACCESSIBILITE

---

Le Codes93, organisme de formation engagé dans une démarche qualité, met en œuvre les moyens pour favoriser l'accessibilité aux formations pour les personnes en situation de handicap et/ou nécessitant des aides, des aménagements :

- En amont de la formation, lors de l'inscription, le Codes93 permet l'identification des situations de handicap et des besoins spécifiques. En fonction des besoins diagnostiqués, le Codes93 réalise, en co-construction avec la personne et les partenaires, des recherches de solutions.
- Le Codes93 est vigilant à l'accessibilité des locaux (pour les sessions en présentiel) ainsi que l'accessibilité pédagogique.

Inscrit dans un travail en réseau, si le Codes93 ne parvient pas à adapter l'offre de formation à la situation, alors la personne sera accompagnée vers des partenaires afin que des solutions soient élaborées.

## FINANCEMENT

---

- L'action de formation est entièrement financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France.
- Elle est gratuite pour les professionnels qui s'y investissent.

## COMPLEMENT D'INFORMATION

---

- **Dans la continuité de cette action de formation, grâce au financement de l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France, le CODES93 pourra coanimer avec les professionnels formés des interventions d'éducation à la sexualité auprès de jeunes en insertion, en présentiel, au sein des structures d'insertion, en Seine-Saint-Denis.** Si vous êtes intéressés, merci de contacter la responsable pédagogique du Codes93 : [vanessa.dewallers2@codes93.org](mailto:vanessa.dewallers2@codes93.org)
- Vous pouvez consulter, en amont de la session, le « **livret d'accueil** » qui comporte notamment le règlement intérieur de l'organisme de formation ainsi que des indications pour aider à l'utilisation de « Zoom » dans le cadre de cette formation en distanciel.

Il est accessible sur le site du Codes93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>

Il sera également accessible sur l'espace réservé aux professionnels inscrits. Vous recevrez le lien vers cet espace en amont de la session de formation.

- **Pour permettre le déroulement du distanciel dans les meilleures conditions, nous vous remercions de :**
  - Tester ordinateur + connexion internet + micro + caméra + haut-parleur avant le début de la session de formation
  - Prévoir un écran par personne formée (et non pas un groupe de personnes pour un seul et unique écran)
  - Vous connecter au moins 10 minutes avant le début de la session, soit à 9h20







## Objectif pédagogique : Identifier les principales problématiques relatives à la santé sexuelle chez les jeunes

Identifier les principales problématiques relatives à la santé sexuelle chez les jeunes

- Lors des travaux en sous-groupes, quelles problématiques relatives à la santé sexuelle chez les jeunes avez-vous identifiées ?

1- Restitution d'un sous-groupe, puis les autres sous-groupes complètent en fonction des points communs, différences de définitions

2- Complément expositif

Ci-dessous mes prises de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, avez-vous acquis la **capacité à identifier les principales problématiques relatives à la santé sexuelle chez les jeunes**

- Totalemment acquis
- Partiellement acquis
- Non acquis

**Objectif pédagogique : Expliquer « l'éducation à la sexualité »**  
**Définition / Objectif - Valeurs / Principes - Critères d'efficacité**

Expliquer « l'éducation à la sexualité »

- Lors des travaux en sous-groupes, comment avez-vous expliqué « l'éducation à la sexualité » :
  - ✓ Quelle définition ?
  - ✓ Quels sont les valeurs, principes de l'éducation à la sexualité ?
  - ✓ Quels sont les facteurs d'efficacité des programmes d'éducation à la sexualité ?

1- Restitution d'un sous-groupe, puis les autres sous-groupes complètent en fonction des points communs, différences de définitions

2- Complément expositif

**Ci-dessous mes prises de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## **Objectif pédagogique : Identifier les concepts clefs, thèmes et objectifs d'apprentissages dans le cadre d'un programme d'éducation à la sexualité**

1- En 4 sous-groupes,

**Découvrir la structuration et les contenus : concepts, thèmes, objectifs d'apprentissage – âge**

*Chaque sous-groupe découvre un concept clé*

- « Concept clé 3 : comprendre la notion de genre »
- « Concept clé 4 : violence et sécurité »
- « Concept clé 5 : compétences pour la santé et le bien-être »
- « Concept clé 6 : corps et développement humain »
- « **Qu'est-ce qui nous paraît intéressant, pertinent pour nos propres interventions auprès des jeunes en insertion** »

2- En plénière,

Chaque sous-groupe présente aux autres « **qu'est-ce qui nous paraît intéressant, pertinent pour nos propres interventions auprès des jeunes en insertion** »

**Ci-dessous mes prises de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Objectif pédagogique : Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective (« déroulé pédagogique »)**

SEQUENCE	DUREE	<b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE</b> - Il s'agit de formuler des objectifs d'acquisition de capacités : « A l'issue de la séquence, l'apprenant sera capable de... » - Il s'agit d'acquisition de savoir, de savoir-faire ou de savoir-être - Une séquence = un objectif pédagogique	<b>CONTENU</b> Il s'agit ici d'écrire explicitement : - les principaux éléments- contenus qui seront abordés - et de formuler en quelques lignes les consignes qui seront énoncées aux apprenants	<b>TECHNIQUE PEDAGOGIQUE</b> - Indiquer le nom de la technique d'animation choisie - Choisir une technique d'animation par séquence	<b>OUTIL PEDAGOGIQUE</b> - Indiquer le nom de l'outil d'animation choisi - Choisir un outil d'animation par séquence	EVALUATION



### RAPPELS - ZOOM SUR :

#### DEFINIR UN OBJECTIF PEDAGOGIQUE POUR CHAQUE SEQUENCE DE VOTRE ANIMATION

Intervenir en éducation pour la santé nécessite de viser à l'échelle de l'individu des acquisitions de capacités à trois niveaux :

- ➔ Savoir (connaissances théoriques)
- ➔ Savoir-faire (capacité à réaliser concrètement une tâche)
- ➔ Savoir être ou savoir-faire comportementaux (un ensemble de manières d'agir et de capacités relationnelles, parfois nommé « qualité personnelle »)

« Tous ces niveaux peuvent se combiner entre eux et il est important d'être au clair avec ce que l'on attend d'une action. C'est seulement si l'on travaille sur la durée, aux différents niveaux et dans les différents domaines que l'on peut espérer contribuer à une évolution des personnes vers des comportements plus favorables à leur santé. »<sup>1</sup>

#### Un objectif pédagogique :

- Décrit une capacité attendue et observable/mesurable en cours ou en fin d'intervention
- Doit être précis
- Doit pouvoir être évalué
- Doit être rédigé sous la forme « à la fin de la séquence, le stagiaire sera capable de + verbe d'action + description précise
- Décrit un résultat attendu d'un apprentissage, la personne pourra prouver qu'elle a appris
- Décrit le résultat concret que le formateur/l'animateur attend au terme de l'apprentissage

#### Voici une liste de verbes (non exhaustive ni limitative) pouvant être utilisés lors de la rédaction des objectifs :

- Acquisition de savoirs : citer, copier, décrire, définir, nommer...
- Acquisition de savoir-faire : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...
- Acquisition de savoir-être : accueillir, écouter, communiquer, persuader, accompagner, animer, aider...

#### Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, avez-vous acquis la **capacité à expliquer la structuration méthodologique d'une action collective sous la forme de « déroulé pédagogique »**

- Totalement acquis
- Partiellement acquis
- Non acquis

<sup>1</sup> Groupement Régional de Santé Publique Bourgogne, *Guide et outils du conseil en méthodologie*, 2009





## **Objectif pédagogique : Découvrir des ressources pour animer des interventions collectives d'éducation à la sexualité auprès de jeunes en insertion 16-25 ans**

**Pour chaque « ressource » proposée dans le dossier :**

En sous-groupes,

- Prendre quelques minutes, individuellement, la parcourir, prendre connaissance des contenus
- Réfléchir ensemble, échanger des idées, se poser des questions et y répondre collectivement, notamment :
  - ✓ Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?
  - ✓ Quels atouts ?
  - ✓ Quels points de vigilance ?
  - ✓ Quelles adaptations ?

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, avez-vous découvert des techniques **et outils pour animer des actions collectives d'éducation à la sexualité** :

- Oui
- Non

...

<b>Ressource : producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b>	

...

<b>Ressource : producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b>	

...

<p><b>Ressource : producteur – titre</b></p>	
<p><b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?</b></p>	
<p><b>Quels atouts ?</b></p>	
<p><b>Quels points de vigilance ?</b></p>	
<p><b>Quelles adaptations ?</b></p>	
<p><b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b></p>	

....

<b>Ressource : producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b>	

...

<b>Ressource : producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</b>	

...

**Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue de la 1<sup>ère</sup> journée de formation**

- ✓ A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?
- ✓ Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue de la 2<sup>ème</sup> journée de formation**

A l'issue de cette journée de formation,

- ✓ Qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions auprès des populations cibles ?
- ✓ En quoi cette formation a-t-elle répondu à mes besoins, mes attentes ?
- ✓ Quelles suites je souhaiterais à cette formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Organisation  
des Nations Unies  
pour l'éducation,  
la science et la culture



Objectifs de  
développement  
durable

Édition révisée

# Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité

Une approche factuelle



Organisation  
mondiale de la Santé



Éducation  
2030

certaines sujets et contenus peuvent être jugés acceptables dans certains pays, mais pas dans d'autres, et chaque pays pourra prendre les décisions appropriées, en respectant les notions de droits humains, d'inclusion et de non-discrimination.

Selon les besoins et les caractéristiques spécifiques à un pays ou à une région, comme les normes culturelles et sociales et le contexte épidémiologique, il est possible d'adapter les cours basés sur les objectifs d'apprentissage pour pouvoir les intégrer dans une classe d'âge plus jeune ou plus âgée. Toutefois, de l'avis de la plupart des experts, les enfants et les jeunes sont demandeurs et ont besoin d'une information

sur la sexualité et la santé sexuelle aussi complète que possible et le plus tôt possible, comme cela est reconnu en psychologie du développement et reflété dans les *Standards pour l'éducation à la sexualité en Europe* (Bureau régional de l'OMS pour l'Europe et BZgA, 2010). En outre, les objectifs d'apprentissage sont classés pour devenir de plus en plus complexes sur le plan cognitif, en fonction de l'âge et du niveau de maturité. Si un programme débute avec des élèves plus âgés, il peut être nécessaire de couvrir des thèmes et des objectifs d'apprentissage définis pour des classes d'âge plus jeunes afin de garantir la maîtrise adéquate des connaissances de base à partir desquelles les élèves pourront développer leurs compétences et leurs attitudes.

## 5.2 Vue d'ensemble des concepts clés, thèmes et objectifs d'apprentissage

<p><b>Concept clé 1 :</b> Relations interpersonnelles</p>	<p><b>Concept clé 2 :</b> Valeurs, droits, culture et sexualité</p>	<p><b>Concept clé 3 :</b> Comprendre la notion de genre</p>
<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 Familles</li> <li>1.2 Relations amicales, amoureuses et romantiques</li> <li>1.3 Tolérance, inclusion et respect</li> <li>1.4 Engagements à long terme et parentalité</li> </ul>	<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 Valeurs et sexualité</li> <li>2.2 Droits humains et sexualité</li> <li>2.3 Culture, société et sexualité</li> </ul>	<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1 Construction sociale du genre et des normes de genre</li> <li>3.2 Égalité des genres, stéréotypes et préjugés</li> <li>3.3 Violence basée sur le genre</li> </ul>
<p><b>Concept clé 4 :</b> Violence et sécurité</p>	<p><b>Concept clé 5 :</b> Compétences pour la santé et le bien-être</p>	<p><b>Concept clé 6 :</b> Corps et développement humain</p>
<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 Violence</li> <li>4.2 Consentement, vie privée et intégrité physique</li> <li>4.3 Utilisation en toute sécurité des technologies de l'information et de la communication (TIC)</li> </ul>	<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1 Normes et influence des pairs sur le comportement sexuel</li> <li>5.2 Prise de décision</li> <li>5.3 Techniques de communication, de refus et de négociation</li> <li>5.4 Maîtrise des médias et sexualité</li> <li>5.5 Trouver de l'aide et du soutien</li> </ul>	<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6.1 Anatomie et physiologie sexuelles et reproductives</li> <li>6.2 Reproduction</li> <li>6.3 Puberté</li> <li>6.4 Image du corps</li> </ul>
<p><b>Concept clé 7 :</b> Sexualité et comportement sexuel</p>	<p><b>Concept clé 8 :</b> Santé sexuelle et reproductive</p>	
<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7.1 Sexe, sexualité et cycle de la vie sexuelle</li> <li>7.2 Comportement sexuel et réponse sexuelle</li> </ul>	<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8.1 Grossesse et prévention de la grossesse</li> <li>8.2 Stigmatisation associée au VIH et au SIDA, traitement, soins et soutien</li> <li>8.3 Compréhension, prise en compte et réduction du risque d'IST, y compris d'infection par le VIH</li> </ul>	

28

# Concept clé 3 :

## Comprendre la notion de genre

### Thèmes :

- 3.1** Construction sociale du genre et des normes de genre
- 3.2** Égalité des genres, stéréotypes et préjugés
- 3.3** Violence basée sur le genre

29

Concept clé 3 : Comprendre la notion de genre

### 3.1 Construction sociale du genre et des normes de genre

#### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Il est important de comprendre la différence entre le sexe biologique et le genre**

Les élèves pourront :

- ▶ définir les notions de genre et de sexe biologique et expliquer en quoi elles sont différentes (connaissance) ;
- ▶ réfléchir sur ce qu'ils ressentent au sujet de leur sexe biologique et de leur genre (compétence).

**Idée centrale : Les familles, les individus, les pairs et les communautés sont des sources d'information sur le sexe et le genre**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier des sources d'information sur le sexe et le genre (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les perceptions sur le sexe et le genre sont influencées par de nombreuses sources d'information différentes (attitude).

#### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Les normes sociales et culturelles et les convictions religieuses sont des facteurs qui influent sur les rôles de genre**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les rôles de genre (connaissance) ;
- ▶ citer des exemples illustrant comment les normes sociales et culturelles et les convictions religieuses peuvent influencer sur les rôles de genre (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que de nombreux facteurs influent sur les rôles de genre (attitude) ;
- ▶ réfléchir sur les normes sociales et culturelles et sur les convictions religieuses qui influencent leur perception des rôles de genre (compétence).

**Idée centrale : La manière dont les individus se perçoivent ou se présentent aux autres du point de vue du genre leur est propre et doit être respectée**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce qu'est l'identité de genre (connaissance) ;
- ▶ expliquer en quoi l'identité de genre d'une personne peut ne pas correspondre à son sexe biologique (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que chaque personne a une identité de genre (attitude) ;
- ▶ valoriser leur propre identité de genre et faire preuve de respect pour l'identité de genre d'autrui (compétence).

3

30

### 3.1 Construction sociale du genre et des normes de genre

#### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

##### **Idée centrale : Les rôles et les normes de genre ont une influence sur la vie des individus**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier en quoi les normes de genre façonnent l'identité, les désirs, les pratiques et les comportements (connaissance) ;
- ▶ analyser en quoi les normes de genre peuvent être néfastes et avoir une influence négative sur les choix et les comportements des individus (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les convictions en matière de normes de genre sont créées par les sociétés (attitude) ;
- ▶ prendre conscience que les rôles et les attentes liés au genre peuvent être modifiés (attitude) ;
- ▶ entreprendre des actions quotidiennes pour encourager des rôles de genre plus positifs à la maison, à l'école et dans la communauté (compétence).

##### **Idée centrale : Les rôles et les stéréotypes liés au genre peuvent avoir des répercussions négatives sur les relations amoureuses**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser l'impact des normes et des stéréotypes liés au genre sur les relations amoureuses (normes liées aussi bien à la masculinité qu'à la féminité) (connaissance) ;
- ▶ expliquer en quoi les abus et la violence dans les relations ont un rapport étroit avec les rôles et les stéréotypes liés au genre (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'impact néfaste des rôles et des stéréotypes liés au genre sur les relations (attitude) ;
- ▶ remettre en question les rôles et les stéréotypes liés au genre au sein des relations (compétence).

#### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

##### **Idée centrale : Il est important de mettre en question ses propres préjugés liés au genre et ceux des autres**

Les élèves pourront :

- ▶ donner des exemples de préjugés liés au genre envers les hommes, les femmes et les personnes ayant des orientations sexuelles et des identités de genre différentes (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que leurs propres préjugés liés au genre et ceux des autres peuvent être préjudiciables à autrui (attitude) ;
- ▶ évaluer de manière critique leur propre niveau de préjugés liés au genre et analyser les préjugés liés au genre au sein de leur communauté (compétence) ;
- ▶ rappeler les stratégies pour remettre en question leurs propres préjugés liés au genre et ceux des autres (compétence).

##### **Idée centrale : L'homophobie et la transphobie sont préjudiciables aux personnes ayant des orientations sexuelles et des identités de genre différentes**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont l'homophobie et la transphobie (connaissance) ;
- ▶ analyser les normes sociales qui contribuent à l'homophobie et à la transphobie et leurs conséquences (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que chaque individu devrait avoir le droit d'aimer qui il veut sans faire l'objet de violence, de contrainte ou de discrimination (attitude) ;
- ▶ montrer comment exprimer son soutien aux personnes victimes d'homophobie ou de transphobie (compétence).

Concept clé 3 : Comprendre la notion de genre

## 3.2 Égalité des genres, stéréotypes et préjugés

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Tous les individus ont la même valeur, quel que soit leur genre**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier en quoi les individus peuvent être traités de manière injuste et inégale en raison de leur genre (connaissance) ;
- ▶ décrire des moyens de rendre les relations entre les genres plus justes et plus équitables à la maison, à l'école et dans les communautés (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que le traitement injuste et inéquitable des individus de genre différent est néfaste et contraire aux droits humains (attitude) ;
- ▶ reconnaître qu'il est important de respecter les droits fondamentaux de chacun, indépendamment des différences de genre (attitude).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Des inégalités de genre et des différences de pouvoir existent dans les familles, les groupes d'amis, les relations interpersonnelles, les communautés et la société**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les inégalités de genre (connaissance) ;
- ▶ expliquer en quoi les inégalités de genre sont liées aux différences de pouvoir au sein des familles, des groupes d'amis, des communautés et de la société (connaissance) ;
- ▶ rappeler les conséquences néfastes des inégalités de genre et des différences de pouvoir dans les relations (par exemple, la violence basée sur le genre) (connaissance) ;
- ▶ encourager la conviction qu'il est de la responsabilité de chacun de remédier aux inégalités de genre (attitude) ;
- ▶ montrer comment promouvoir l'égalité des genres dans leurs relations à la maison, à l'école et dans la communauté (compétence).

**Idée centrale : Les stéréotypes liés au genre peuvent entraîner des préjugés et des inégalités**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les stéréotypes et les préjugés liés au genre (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les stéréotypes et les attentes liés au genre ont une forte influence, aussi bien positive que négative, sur la manière dont les individus vivent leur vie (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les différences liées au genre peuvent conduire à l'exploitation ou à l'inégalité de traitement, en particulier si les individus ont un comportement différent de la norme attendue (attitude) ;
- ▶ remettre en question l'équité des rôles de genre et montrer comment remédier aux pratiques injustes et néfastes (compétence).

3

32

## 3.2 Égalité des genres, stéréotypes et préjugés

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Les stéréotypes et les préjugés liés au genre influencent la manière dont sont traités les hommes, les femmes et les individus ayant une orientation sexuelle et une identité de genre différentes, ainsi que les choix qu'ils peuvent faire**

Les élèves pourront :

- ▶ rappeler les normes sociales qui façonnent la manière dont la société perçoit les hommes, les femmes et les personnes ayant une orientation sexuelle et une identité de genre différentes (connaissance) ;
- ▶ donner des exemples de toutes les formes de préjugés liés au genre (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'importance de traiter tous les individus de manière équitable (attitude) ;
- ▶ prendre conscience que les préjugés envers les personnes qui ne se conforment pas aux normes de genre peuvent avoir un impact négatif sur leur capacité à faire des choix, notamment concernant leur santé (connaissance) ;
- ▶ montrer comment traiter les personnes sans préjugés liés au genre (compétence) ;
- ▶ réfléchir sur la façon dont leurs valeurs peuvent influencer leurs convictions et leurs préjugés liés au genre (compétence).

**Idée centrale : L'égalité des genres peut favoriser la prise de décision équitable concernant le comportement sexuel et les projets de vie**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les caractéristiques de l'égalité des genres dans le cadre d'une relation sexuelle (connaissance) ;
- ▶ identifier les façons dont les rôles de genre influent sur les décisions concernant le comportement sexuel, l'usage des contraceptifs et les projets de vie (connaissance) ;
- ▶ analyser en quoi des rôles de genre plus équitables peuvent contribuer à des relations sexuelles plus saines (connaissance) ;
- ▶ expliquer pourquoi l'égalité des genres est un facteur contribuant à des relations sexuelles plus saines (attitude) ;
- ▶ nouer des relations fondées sur l'égalité des genres (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Les inégalités de genre, les normes sociales et les différences de pouvoir influent sur le comportement sexuel et peuvent accroître le risque de contrainte et d'abus sexuels, et de violence basée sur le genre**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier en quoi les inégalités de genre et les différences de pouvoir influent sur le comportement sexuel et le risque de contrainte et d'abus sexuels, et de violence basée sur le genre (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les inégalités de genre et les différences de pouvoir peuvent influencer sur les comportements sexuels et la capacité à faire des choix sûrs (par exemple, l'usage du préservatif, l'accès aux services de santé sexuelle et reproductive) (attitude) ;
- ▶ accéder à des services de soutien ou aider les autres à y accéder en cas de contrainte et d'abus sexuels, ou de violence basée sur le genre (compétence).

Concept clé 3 : Comprendre la notion de genre

### 3.3 Violence basée sur le genre

#### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Il est important de savoir ce qu'est la violence basée sur le genre et où s'adresser pour obtenir de l'aide**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce qu'est la violence basée sur le genre et prendre conscience qu'elle peut se produire à différents endroits (par exemple, à l'école, à la maison ou en public) (connaissance) ;
- ▶ comprendre que nos conceptions du genre et nos stéréotypes liés au genre peuvent influencer sur la manière dont nous traitons autrui, y compris la discrimination et la violence (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que toutes les formes de violence basée sur le genre sont néfastes (attitude) ;
- ▶ identifier un adulte de confiance et montrer comment ils s'adresseraient à lui s'ils étaient eux-mêmes victimes ou si quelqu'un de leur entourage était victime de violence basée sur le genre, notamment de violence au sein ou en dehors de l'école (compétence).

#### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Toutes les formes de violence basée sur le genre sont néfastes et constituent une violation des droits humains**

Les élèves pourront :

- ▶ donner des exemples de violence basée sur le genre (par exemple, le harcèlement, le harcèlement sexuel, la violence psychologique, la violence domestique, le viol, l'E/MGF, les mariages précoces forcés, la violence homophobe) et identifier des espaces où elle peut se produire, notamment à l'école, en public ou sur Internet (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que toutes les formes de violence basée sur le genre constituent une violation des droits humains (attitude) ;
- ▶ identifier un adulte de confiance et montrer comment ils s'adresseraient à lui s'ils étaient eux-mêmes victimes ou si quelqu'un de leur entourage était victime de violence basée sur le genre, ou s'ils craignaient de se livrer à ce type de violence (compétence).

**Idée centrale : Les stéréotypes liés au genre peuvent être la cause d'actes de violence et de discrimination**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer en quoi les stéréotypes liés au genre peuvent conduire au harcèlement, à la discrimination, à des abus ou à des violences sexuelles (connaissance) ;
- ▶ expliquer que les abus sexuels et la violence basée sur le genre sont des crimes liés au pouvoir et à la domination, et non à l'incapacité d'une personne de contrôler ses pulsions sexuelles (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les inégalités de genre et les stéréotypes liés au genre contribuent à la violence basée sur le genre (attitude) ;
- ▶ montrer comment promouvoir l'égalité des genres et remédier à la discrimination ou à la violence basée sur le genre (compétence).

3

34

### 3.3 Violence basée sur le genre

#### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Toute forme de violence basée sur le genre perpétrée par des adultes, des jeunes et des personnes se trouvant en position d'autorité constitue une violation des droits humains**

Les élèves pourront :

- ▶ rappeler que les abus sexuels et la violence basée sur le genre, y compris la violence et le viol conjugaux, sont des crimes liés au pouvoir et à la domination, et non à l'incapacité d'une personne de contrôler ses pulsions sexuelles (connaissance) ;
- ▶ formuler des stratégies spécifiques pour reconnaître et réduire la violence basée sur le genre (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les spectateurs et les témoins de violences peuvent adopter certains gestes pour intervenir en toute sécurité, et peuvent également se sentir touchés par la violence (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que la violence basée sur le genre peut être perpétrée par des adultes, des personnes en position d'autorité et des jeunes, et qu'elle est toujours néfaste (attitude) ;
- ▶ montrer comment s'adresser à des adultes de confiance et à des services qui soutiennent la prévention de la violence basée sur le genre et les personnes qui ont survécu à ce type de violence (compétence).

#### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : La violence conjugale est dangereuse, et il existe des services de soutien pour les personnes qui en sont victimes**

Les élèves pourront :

- ▶ prendre conscience que la violence conjugale peut prendre de nombreuses formes différentes (par exemple, psychologique, physique, sexuelle) (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que la violence conjugale est néfaste et qu'il est possible de sortir d'une relation abusive (attitude) ;
- ▶ montrer comment ils s'adresseraient à un adulte de confiance pour chercher du soutien s'ils étaient victimes de ce type de violence (compétence).

**Idée centrale : Il est de la responsabilité de chacun de plaider pour l'égalité des genres et de s'exprimer ouvertement contre toute violation des droits humains, telle que les abus sexuels, les pratiques néfastes et toute autre forme de violence basée sur le genre**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser des exemples d'initiatives de plaidoyer efficaces pour promouvoir l'égalité des genres et réduire la violence basée sur le genre (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'importance de s'exprimer ouvertement contre les violations des droits humains et les inégalités de genre dans les lieux aussi bien publics que privés, y compris sur Internet (attitude) ;
- ▶ plaider en faveur de l'égalité des genres et de l'élimination de la violence basée sur le genre (compétence).

## Concept clé 4 :

# Violence et sécurité

### Thèmes :

**4.1** Violence

**4.2** Consentement, vie privée et intégrité physique

**4.3** Utilisation en toute sécurité des technologies de l'information et de la communication (TIC)

35

## 4.1 Violence

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Il est important d'être capable de reconnaître le harcèlement et la violence, et de comprendre qu'ils sont néfastes**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les brimades, le harcèlement et la violence (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que le harcèlement et la violence sont néfastes, notamment les actes de violence commis par un membre de la famille ou un autre adulte, et que les victimes n'en sont jamais responsables (attitude) ;
- ▶ indiquer les gestes sûrs qu'ils peuvent adopter pour répondre au harcèlement ou à la violence parmi leurs pairs (compétence).

**Idée centrale : Il est important d'être capable de reconnaître les abus sur mineurs et de comprendre qu'ils sont néfastes**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les abus sur mineurs, y compris la violence sexuelle et l'exploitation sexuelle des enfants sur Internet (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les abus sur mineurs constituent une violation des droits de l'enfant, notamment les abus sexuels sur mineurs commis par un adulte, une personne connue et de confiance, ou même par un membre de la famille, et que la victime n'en est jamais responsable (attitude) ;
- ▶ montrer ce qu'ils peuvent faire si un adulte tente de les abuser sexuellement (par exemple, dire « non » ou « allez-vous en », et parler à un adulte de confiance) (compétence) ;
- ▶ identifier des parents/tuteurs ou des adultes de confiance et montrer comment parler de leurs mauvais traitements s'ils sont victimes d'abus (compétence).

**Idée centrale : Il est important de comprendre que la violence entre parents ou partenaires amoureux est néfaste**

Les élèves pourront :

- ▶ reconnaître les types de violence qui peuvent avoir lieu entre des parents ou des partenaires amoureux (par exemple, les agressions physiques, les méchancetés, ou le fait de forcer le partenaire à faire quelque chose) (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que la violence entre parents ou partenaires amoureux est néfaste (attitude) ;
- ▶ identifier un adulte de confiance et montrer comment ils s'adresseraient à lui pour chercher du soutien s'ils étaient témoins de ce type de violence au sein de leur famille (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Les abus sexuels, le harcèlement sexuel et le harcèlement (y compris le cyber-harcèlement) sont néfastes, et il est important que les personnes qui y sont confrontées cherchent du soutien**

Les élèves pourront :

- ▶ donner des exemples d'abus sexuels (notamment le viol, l'inceste et l'exploitation sexuelle sur Internet), de harcèlement sexuel et de harcèlement (y compris de cyber-harcèlement) (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les abus sexuels sur mineurs sont illégaux, et qu'il existe des autorités et des services disponibles pour aider ceux qui en ont été victimes (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'importance de chercher du soutien s'ils sont victimes d'abus sexuels, de harcèlement sexuel, d'inceste ou de harcèlement (attitude) ;
- ▶ montrer comment réagir de manière efficace lorsqu'une personne de leur entourage est victime de harcèlement, d'abus sexuels ou de harcèlement sexuel (compétence) ;
- ▶ montrer comment chercher de l'aide pour eux-mêmes ou pour quelqu'un de leur entourage en cas d'abus sexuels, de harcèlement sexuel, d'inceste ou de harcèlement (compétence).

**Idée centrale : La violence conjugale est néfaste et il est important de chercher du soutien lorsqu'on en est témoin**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce qu'est la violence conjugale (connaissance) ;
- ▶ donner des exemples de violence conjugale (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que la violence conjugale est néfaste et que les enfants qui en sont témoins pourraient avantageusement bénéficier d'un soutien (attitude) ;
- ▶ montrer comment ils s'adresseraient à un adulte de confiance pour chercher du soutien s'ils étaient confrontés à ce type de violence au sein de leur famille (compétence).

Concept clé 4 : Violence et sécurité

## 4.1 Violence

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Les abus sexuels, l'agression sexuelle, la violence conjugale et le harcèlement constituent des violations des droits humains**

Les élèves pourront :

- ▶ comparer et faire la différence entre le harcèlement, la violence psychologique, la violence physique, les abus sexuels, l'agression sexuelle et la violence conjugale (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les abus sexuels, l'agression sexuelle, la violence conjugale et les actes de harcèlement commis par des adultes, des jeunes et des personnes en position d'autorité constituent toujours une violation des droits humains, et que les victimes n'en sont jamais responsables (attitude) ;
- ▶ montrer comment signaler des cas d'abus sexuels, d'agression sexuelle, de violence conjugale et de harcèlement (compétence) ;
- ▶ montrer comment s'adresser à des adultes de confiance et à des services qui soutiennent la prévention des abus sexuels, des agressions sexuelles, de la violence conjugale et du harcèlement, et qui soutiennent les personnes ayant survécu à ce type de violences (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Il est de la responsabilité de chacun de défendre la santé et le bien-être exempts de violence**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser des exemples d'efforts fructueux visant à réduire les différentes formes de violence, notamment physique, psychologique et sexuelle (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'importance de dénoncer la violence et les violations des droits humains dans tous les espaces, notamment à l'école, à la maison, sur Internet et au sein de la communauté (attitude) ;
- ▶ plaider pour des environnements sûrs qui encouragent le traitement digne et respectueux de chacun (compétence).

4

## 4.2 Consentement, vie privée et intégrité physique

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Toute personne a le droit de décider qui peut toucher son corps, où et comment**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les « droits corporels » (connaissance) ;
- ▶ identifier les parties intimes du corps (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que toute personne a des « droits corporels » (attitude) ;
- ▶ montrer comment réagir si quelqu'un les touche d'une manière qui les rend mal à l'aise (par exemple, dire « non », « allez-vous en », et s'adresser à un adulte de confiance) (compétence) ;
- ▶ trouver et montrer des moyens de parler à un parent/tuteur ou à un adulte de confiance s'ils se sentent gênés d'être touchés (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Il est important de comprendre ce qu'est une attention de nature sexuelle non désirée et le besoin d'intimité à mesure que l'on grandit**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer que, durant la puberté, l'intimité corporelle et l'accès à un espace privé deviennent plus importants, aussi bien pour les filles que pour les garçons, en particulier l'accès aux toilettes et à l'eau pour les filles (connaissance) ;
- ▶ définir ce qu'est une attention de nature sexuelle non désirée (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que toute attention de nature sexuelle non désirée envers une fille ou un garçon constitue une violation de l'intimité et du droit de disposer de son corps (attitude) ;
- ▶ communiquer fermement pour préserver leur intimité et résister à une attention de nature sexuelle non désirée (compétence).

## 4.2 Consentement, vie privée et intégrité physique

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Toute personne a droit au respect de son intimité et de son intégrité corporelle**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer ce qu'est le droit à l'intimité et à l'intégrité corporelle (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que toute personne a droit au respect de son intimité et de son intégrité corporelle (attitude) ;
- ▶ exprimer ce qu'ils pensent de leur droit à l'intimité et à l'intégrité corporelle (compétence).

**Idée centrale : Toute personne a le droit de décider librement de sa propre sexualité, et doit activement exprimer son consentement et reconnaître celui de ses partenaires**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce qu'est le consentement et expliquer ses incidences sur la prise de décisions relatives à la sexualité (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'importance de donner et d'obtenir le consentement sexuel (attitude) ;
- ▶ exprimer ou non leur consentement en fonction de leurs limites personnelles en matière de comportements sexuels (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Le consentement est essentiel pour avoir un comportement sexuel sain, satisfaisant et consensuel avec un partenaire**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser les avantages de donner et de refuser de donner son consentement sexuel et de reconnaître le consentement sexuel d'autrui ou son absence de consentement (connaissance) ;
- ▶ comparer et confronter les différentes façons dont les corps de l'homme et de la femme sont traités ainsi que les doubles normes de comportement sexuel qui peuvent avoir une incidence sur le comportement sexuel consensuel (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que le comportement sexuel consensuel est un élément important d'une relation sexuelle saine (attitude) ;
- ▶ montrer comment exprimer et refuser son consentement et reconnaître le consentement ou l'absence de consentement (compétence).

**Idée centrale : Il est important d'être conscient des facteurs qui peuvent avoir une incidence sur la capacité à reconnaître ou à donner un consentement**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser ce que signifie rechercher et reconnaître le consentement sexuel et agir ou ne pas agir en conséquence (connaissance) ;
- ▶ comparer et confronter des exemples de situations dans lesquelles le consentement est ou n'est pas reconnu ou donné (connaissance) ;
- ▶ analyser les facteurs (par exemple, l'alcool et autres substances, la violence basée sur le genre, la pauvreté, la dynamique du pouvoir) qui peuvent avoir une incidence sur la capacité à reconnaître le consentement ou à le donner (connaissance) ;
- ▶ reconnaître qu'il est important d'éviter les facteurs qui peuvent altérer le consentement sexuel (attitude) ;
- ▶ montrer leur capacité à donner leur consentement ou à le refuser (compétence) ;
- ▶ montrer leur capacité à reconnaître le consentement ou l'absence de consentement d'autrui (compétence).

## 4.3 Utilisation en toute sécurité des technologies de l'information et de la communication (TIC)

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Internet et les réseaux sociaux permettent de trouver des informations et d'entrer en contact avec les autres, ce qui peut se faire en toute sécurité, mais qui peut aussi mettre en danger les individus, notamment les enfants**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer ce que sont Internet et les réseaux sociaux (connaissance) ;
- ▶ énumérer les avantages et les dangers potentiels d'Internet et des réseaux sociaux (connaissance) ;
- ▶ apprécier les avantages d'Internet et des réseaux sociaux tout en ayant conscience qu'ils peuvent être dangereux (attitude) ;
- ▶ identifier un adulte de confiance et montrer comment s'adresser à lui si quelque chose qu'ils ont fait ou vu sur Internet ou sur les réseaux sociaux les perturbe ou leur fait peur (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : L'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux exige une attention et une prudence particulières**

Les élèves pourront :

- ▶ donner des exemples des avantages et des dangers potentiels d'Internet et des réseaux sociaux (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience de l'importance de faire attention à la manière dont ils utilisent Internet et les réseaux sociaux (attitude) ;
- ▶ montrer comment décider quelles informations il convient de partager sur les réseaux sociaux, et avec qui (compétence).

**Idée centrale : Des images et des médias sexuellement explicites sont facilement accessibles sur les réseaux sociaux et peuvent favoriser les stéréotypes sexistes néfastes**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les médias sexuellement explicites (pornographie) et les sextos (connaissance) ;
- ▶ expliquer que les médias sexuellement explicites présentent souvent les hommes, les femmes et les relations sexuelles de manière irréaliste (connaissance) ;
- ▶ comprendre que les médias sexuellement explicites peuvent être trompeurs en véhiculant des représentations inexacts des hommes, des femmes et des relations sexuelles (attitude) ;
- ▶ identifier un adulte de confiance et montrer comment lui parler des médias sexuellement explicites ou des sextos (compétence).

40

## 4.3 Utilisation en toute sécurité des technologies de l'information et de la communication (TIC)

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Internet, les téléphones portables et les réseaux sociaux peuvent être des vecteurs d'attention de nature sexuelle non désirée**

Les élèves pourront :

- ▶ donner des exemples illustrant en quoi Internet, les téléphones portables et les réseaux sociaux peuvent être vecteurs d'attention de nature sexuelle non désirée (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience qu'il existe des moyens de résister à l'attention de nature sexuelle non désirée pouvant provenir d'Internet, des téléphones portables et des réseaux sociaux (attitude) ;
- ▶ élaborer et mettre en place une stratégie pour rester en sécurité lors de l'utilisation d'Internet, des téléphones portables et des réseaux sociaux (compétence).

**Idée centrale : Les médias et les images sexuellement explicites peuvent être sexuellement excitants et potentiellement néfastes**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser pourquoi les médias sexuellement explicites (pornographie) sont si courants (connaissance) ;
- ▶ résumer en quoi les médias sexuellement explicites peuvent être néfastes, et montrer où signaler ces préjudices et obtenir de l'aide (connaissance) ;
- ▶ distinguer les cas dans lesquels il peut être illégal pour les mineurs d'envoyer, de recevoir, d'acheter ou de posséder des images sexuellement explicites (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience de l'importance de connaître les lois concernant le partage ou l'obtention d'images sexuellement explicites (attitude) ;
- ▶ exprimer ce qu'ils pensent de l'utilisation des médias sexuellement explicites (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : L'utilisation des réseaux sociaux peut apporter de nombreux avantages, mais elle peut aussi s'accompagner de situations morales, éthiques et juridiques qui exigent une navigation prudente**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser des stratégies pour utiliser les réseaux sociaux de manière sûre, légale et respectueuse (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que l'utilisation des réseaux sociaux apporte de nombreux avantages, mais qu'elle peut aussi entraîner des situations dangereuses ou des infractions à la loi (attitude) ;
- ▶ élaborer et mettre en place une stratégie pour utiliser les réseaux sociaux de manière responsable (compétence).

**Idée centrale : Les médias sexuellement explicites peuvent susciter des attentes irréalistes en matière de comportement sexuel, de réponse sexuelle et d'apparence physique**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser en quoi les médias sexuellement explicites peuvent susciter des attentes irréalistes concernant les hommes, les femmes, le comportement sexuel, la réponse sexuelle et l'apparence physique (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les médias sexuellement explicites peuvent renforcer les stéréotypes néfastes liés au genre et banaliser les comportements violents ou non consentis (attitude) ;
- ▶ réfléchir sur la façon dont les médias sexuellement explicites peuvent influencer sur l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, sur leur confiance en soi, sur leur estime de soi et sur leur perception des autres, en raison de représentations irréalistes des hommes, des femmes et des comportements sexuels (compétence).

## Concept clé 5 :

# Compétences pour la santé et le bien-être

### Thèmes :

- 5.1** Normes et influence des pairs sur le comportement sexuel
- 5.2** Prise de décision
- 5.3** Techniques de communication, de refus et de négociation
- 5.4** Maîtrise des médias et sexualité
- 5.5** Trouver de l'aide et du soutien

42

## 5.1 Normes et influence des pairs sur le comportement sexuel

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : L'influence des pairs peut se manifester de différentes manières et être bonne ou mauvaise**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce qu'est la pression des pairs (connaissance) ;
- ▶ donner des exemples de bonne et de mauvaise influence des pairs (connaissance) ;
- ▶ comprendre que l'influence des pairs peut être bonne ou mauvaise (attitude) ;
- ▶ montrer comment remédier à la pression des pairs (compétence) ;
- ▶ donner un modèle de comportement positif qui pourrait influencer les pairs (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Les pairs peuvent influencer les décisions et les comportements liés à l'adolescence et à la sexualité**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les influences positives et négatives des pairs sur les décisions et les comportements liés à l'adolescence et à la sexualité (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les pairs peuvent influencer les décisions et les comportements liés à la puberté et à la sexualité (attitude) ;
- ▶ remettre en question l'influence de leurs pairs (compétence).

**Idée centrale : Il existe des moyens de remédier à la pression négative des pairs, et d'accepter et d'encourager l'influence positive des pairs relative à l'adolescence et à la sexualité**

Les élèves pourront :

- ▶ donner des exemples de moyens de remédier à la pression négative des pairs et d'encourager l'influence positive des pairs liée à l'adolescence et à la sexualité (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'importance d'être capable de résister à la pression négative des pairs liée à l'adolescence et à la sexualité (attitude) ;
- ▶ montrer qu'ils sont capables de refuser de faire quelque chose qu'ils ne veulent pas faire (compétence) ;
- ▶ montrer comment accepter et encourager l'influence positive des pairs (compétence).

**Concept clé 5 :** Compétences pour la santé et le bien-être

## 5.1 Normes et influence des pairs sur le comportement sexuel

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale :** Les normes sociales et de genre et l'influence des pairs peuvent avoir une incidence sur la prise de décision et le comportement en matière de sexualité

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce que sont les normes sociales et de genre (connaissance) ;
- ▶ décrire différentes façons dont les normes sociales et de genre et l'influence des pairs affectent les décisions et les comportements en matière de sexualité (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que leurs décisions et leur comportement en matière de sexualité sont influencés par les normes sociales et de genre et par les pairs (attitude) ;
- ▶ montrer comment faire valoir collectivement l'inclusion, le soutien et le respect mutuels (compétence).

**Idée centrale :** Les pairs peuvent influencer les décisions et le comportement en matière de sexualité

Les élèves pourront :

- ▶ comparer et confronter les façons positives et négatives dont les pairs peuvent influencer les décisions et le comportement en matière de sexualité (connaissance).

**Idée centrale :** Il existe des stratégies pour résister à l'influence négative des pairs sur les décisions et le comportement en matière de sexualité

Les élèves pourront :

- ▶ décrire ce que signifie s'affirmer face à la pression des pairs qui influence de manière négative la prise de décision et le comportement en matière de sexualité (connaissance) ;
- ▶ essayer de résister à l'influence négative des pairs sur les décisions et les comportements en matière de sexualité (attitude) ;
- ▶ s'affirmer en prenant la parole lorsqu'une personne est victime de harcèlement ou forcée à prendre une décision sexuelle contre son gré (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale :** Il est possible de prendre des décisions rationnelles concernant le comportement sexuel

Les élèves pourront :

- ▶ comparer et confronter des scénarios illustrant les décisions de jeunes concernant le comportement sexuel, qui sont ou qui ne sont pas influencées par les normes sociales et de genre ou par la pression négative des pairs (connaissance) ;
- ▶ analyser les facteurs qui facilitent ou qui compliquent la prise de décisions rationnelles concernant le comportement sexuel (connaissance) ;
- ▶ aspirer à prendre des décisions rationnelles concernant le comportement sexuel (attitude) ;
- ▶ montrer comment résister aux normes sociales et de genre néfastes et à l'influence négative des pairs dans la prise de décisions en matière de sexualité (compétence).

5

4h

## 5.2 Prise de décision

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Toute personne a le droit de prendre ses propres décisions, et toutes les décisions ont des conséquences**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire une décision qu'ils ont prise et dont ils sont fiers (connaissance) ;
- ▶ donner des exemples de décisions qu'eux-mêmes ou d'autres personnes ont prises, qui ont eu des conséquences soit bonnes, soit mauvaises (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que parfois, les enfants et les jeunes peuvent avoir besoin de l'aide de leurs parents/tuteurs ou d'adultes de confiance pour prendre certaines décisions (attitude) ;
- ▶ montrer qu'ils ont conscience des circonstances qui peuvent les aider à prendre une bonne décision (compétence) ;
- ▶ identifier un parent/tuteur ou un adulte de confiance qui peut les aider à prendre les bonnes décisions (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : La prise de décision est une compétence qui peut être acquise et mise en pratique**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les principales étapes de la prise de décision (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que la prise de décision est une compétence qui peut s'acquérir (attitude) ;
- ▶ appliquer le processus de prise de décision pour résoudre des problèmes (compétence) ;
- ▶ désigner un parent/tuteur ou un adulte de confiance qui peut apporter une aide pour prendre des décisions (compétence).

**Idée centrale : De multiples facteurs interviennent dans nos décisions, notamment les amis, la culture, les stéréotypes liés au genre, les pairs et les médias**

Les élèves pourront :

- ▶ énumérer les facteurs qui influencent leurs décisions (connaissance) ;
- ▶ réaliser que leurs décisions sont influencées par de nombreux facteurs (attitude) ;
- ▶ exprimer ce qu'ils pensent des différents facteurs qui influencent leurs décisions (compétence).

## 5.2 Prise de décision

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Dans le processus de prise de décision en matière de comportement sexuel, il faut tenir compte de toutes les conséquences positives et négatives potentielles**

Les élèves pourront :

- ▶ évaluer les conséquences positives et négatives des différentes décisions relatives au comportement sexuel (connaissance) ;
- ▶ expliquer en quoi les décisions prises en matière de comportement sexuel peuvent avoir des répercussions sur la santé des personnes, leur avenir et leurs projets de vie (connaissance) ;
- ▶ appliquer le processus de prise de décision pour répondre à des préoccupations en matière de santé sexuelle et/ou reproductive (compétence).

**Idée centrale : Certains facteurs peuvent rendre difficile la prise de décisions rationnelles en matière de comportement sexuel**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier différentes émotions susceptibles d'influencer la prise de décision en matière de comportement sexuel (connaissance) ;
- ▶ expliquer en quoi la consommation d'alcool ou de drogues peut influencer sur la prise de décisions rationnelles en matière de comportement sexuel (connaissance) ;
- ▶ expliquer en quoi la pauvreté, les inégalités de genre et la violence sont tous des facteurs qui peuvent influencer la prise de décision en matière de comportement sexuel (connaissance) ;
- ▶ comprendre qu'il existe de nombreux facteurs susceptibles d'influencer les décisions des individus en matière de comportement sexuel, dont certains échappent à leur contrôle (attitude) ;
- ▶ montrer des moyens d'évaluer et de gérer les émotions qui peuvent influencer la prise de décision en matière de sexualité (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : La prise de décision en matière de sexualité a des conséquences pour soi-même et pour autrui, parmi lesquelles des conséquences sociales et sanitaires**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser les conséquences sociales et sanitaires potentielles des décisions en matière de comportement sexuel sur l'individu, la famille et la société (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que la prise de décision en matière de sexualité a des conséquences pour soi-même, la famille et la société (attitude) ;
- ▶ exprimer de l'empathie pour d'autres personnes qui sont affectées par leur prise de décision en matière de sexualité (compétence) ;
- ▶ prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel (compétence).

**Idée centrale : La prise de décision en matière de sexualité peut avoir des conséquences juridiques**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier les législations nationales qui déterminent ce que les jeunes peuvent et ne peuvent pas faire en matière de comportement sexuel (par exemple, l'âge du consentement sexuel, l'accès aux services de santé et notamment à la contraception, le statut IST/VIH, les relations sexuelles avec des personnes de même sexe) (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience de l'importance de connaître ses droits pour évaluer les décisions en matière de comportement sexuel (attitude) ;
- ▶ évaluer les conséquences juridiques potentielles des actions découlant de certaines décisions en matière de comportement sexuel (compétence).

## 5.3 Techniques de communication, de refus et de négociation

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : La communication est importante dans toutes les relations, notamment entre les parents/tuteurs ou les adultes de confiance et les enfants, et entre les amis et l'entourage**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier les différents types de communication (notamment la communication verbale et la communication non verbale) (connaissance) ;
- ▶ identifier la différence entre une communication saine et une communication malsaine (connaissance) ;
- ▶ énumérer les avantages d'une communication saine entre les parents/tuteurs ou les adultes de confiance et les enfants, et entre les amis et l'entourage (connaissance) ;
- ▶ rappeler que le fait de dire clairement « oui » et « non » permet de protéger son intimité et son intégrité corporelle, et est essentiel pour nouer des relations heureuses (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que tous les individus ont le droit de s'exprimer (attitude) ;
- ▶ montrer des exemples de communication verbale et non verbale et de façons de dire « oui » et « non » (compétence).

**Idée centrale : Les rôles de genre peuvent influencer sur la communication entre les personnes**

Les élèves pourront :

- ▶ rappeler des exemples de rôles de genre (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les rôles de genre peuvent influencer sur la communication entre les personnes (attitude).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Il existe différents modes et styles de communication efficace, qui sont importants pour exprimer et comprendre les souhaits, les besoins et les limites personnelles**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les caractéristiques de la communication verbale et non verbale efficace ou inefficace (par exemple, écouter activement, exprimer ses sentiments, faire preuve de compréhension, avoir un contact visuel direct ou au contraire ne pas écouter, ne pas exprimer ses sentiments, ne pas faire preuve de compréhension, détourner son regard) (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience de l'importance d'être capable d'exprimer ses souhaits, ses besoins et ses limites personnelles, et de comprendre ceux des autres (attitude) ;
- ▶ reconnaître que la négociation exige respect mutuel, coopération et, souvent, acceptation d'un compromis de la part de toutes les parties (attitude) ;
- ▶ montrer comment communiquer efficacement ses souhaits, ses besoins et ses limites personnelles, et écouter et respecter ceux des autres (compétence).

## 5.3 Techniques de communication, de refus et de négociation

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Une bonne communication est essentielle dans les relations personnelles, familiales, scolaires, professionnelles et amoureuses**

Les élèves pourront :

- ▶ énumérer les avantages d'une communication efficace dans les relations personnelles, familiales, scolaires, professionnelles et amoureuses (connaissance) ;
- ▶ analyser les conséquences potentielles d'une communication verbale et non verbale contradictoire (connaissance) ;
- ▶ identifier les obstacles qui peuvent entraver la négociation avec un partenaire amoureux (notamment les rôles et les attentes liés au genre) (connaissance) ;
- ▶ faire preuve de confiance dans l'usage de ses capacités de négociation et de refus avec un partenaire amoureux (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Une communication efficace est essentielle pour exprimer ses besoins personnels et ses limites en matière de sexualité**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser des exemples de communication efficace pour exprimer ses besoins personnels et ses limites en matière de sexualité (connaissance) ;
- ▶ donner des exemples de consentement et de non-consentement sexuel, et d'écoute du consentement sexuel (connaissance) ;
- ▶ expliquer pourquoi des rapports sexuels consentis et à moindre risque requièrent des techniques de communication efficace (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les techniques d'affirmation de soi et de négociation peuvent aider à résister à des pressions pour obtenir des relations sexuelles non désirées ou à renforcer l'intention de pratiquer une sexualité à moindre risque (attitude) ;
- ▶ montrer comment communiquer efficacement ses besoins personnels et ses limites en matière de sexualité (compétence).

5

## 5.4 Maîtrise des médias et sexualité

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Il existe différentes formes de médias, qui présentent des informations pouvant être exactes ou inexactes**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier différentes formes de médias (par exemple, radio, télévision, livres, journaux, Internet et réseaux sociaux) (connaissance) ;
- ▶ examiner des exemples d'informations fournies par les médias qui sont vraies ou fausses (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que toutes les informations fournies par les médias ne sont pas vraies (attitude) ;
- ▶ montrer qu'ils ont conscience de la façon dont ils perçoivent les informations fournies par les différentes formes de médias (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Les médias peuvent avoir une influence positive ou négative sur les valeurs, les attitudes et les normes liées à la sexualité et au genre**

Les élèves pourront :

- ▶ définir différents types de médias (par exemple, les médias sociaux, les médias traditionnels) (connaissance) ;
- ▶ donner des exemples illustrant la façon dont l'homme et la femme et leurs relations sont représentés dans les médias (connaissance) ;
- ▶ décrire l'impact des médias sur les valeurs personnelles, les attitudes et les comportements relatifs à la sexualité et au genre (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience du pouvoir des médias pour influencer les valeurs, les attitudes et les comportements relatifs à la sexualité et au genre (attitude) ;
- ▶ remettre en question l'image que les médias donnent de l'homme et de la femme (compétence).

48

## 5.4 Maîtrise des médias et sexualité

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Certains médias véhiculent des images irréalistes sur la sexualité et les relations sexuelles, qui peuvent influencer nos perceptions du genre et notre estime de soi**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier et critiquer les images irréalistes véhiculées par les médias concernant la sexualité et les relations sexuelles (connaissance) ;
- ▶ examiner l'impact de ces images sur la création des stéréotypes liés au genre (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les médias influencent les idéaux de beauté et les stéréotypes liés au genre (attitude) ;
- ▶ réfléchir sur la manière dont les images irréalistes sur la sexualité et les relations sexuelles peuvent influencer leurs perceptions du genre et leur estime de soi (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Il est possible de manifester son opposition aux images négatives et erronées que les médias donnent de l'homme et de la femme pour influencer de façon positive les comportements et promouvoir l'égalité des genres**

Les élèves pourront :

- ▶ faire une analyse critique des influences positives et négatives potentielles des messages véhiculés par les médias sur la sexualité et les relations sexuelles (compétence) ;
- ▶ proposer des moyens pouvant permettre aux médias de contribuer de manière positive à la promotion de comportements sexuels à moindre risque et de l'égalité des genres (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience du pouvoir potentiel des médias d'influencer de manière positive les perceptions de la sexualité, des relations sexuelles et du genre (attitude) ;
- ▶ montrer comment lutter contre les stéréotypes liés au genre et les représentations erronées de la sexualité et des relations sexuelles dans les médias (compétence).

5

## 5.5 Trouver de l'aide et du soutien

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Les amis, la famille, les enseignants, les responsables religieux et les membres de la communauté peuvent et doivent s'entraider**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer ce qu'on entend par « adulte de confiance » (connaissance) ;
- ▶ identifier des solutions spécifiques d'entraide (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que toute personne a le droit d'être protégée et soutenue (attitude) ;
- ▶ montrer comment identifier un adulte de confiance et lui demander de l'aide (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Il existe différentes sources d'aide et de soutien à l'école et dans la communauté élargie**

Les élèves pourront :

- ▶ reconnaître les problèmes pour lesquels les enfants peuvent avoir besoin de chercher de l'aide (par exemple, en cas d'abus, de harcèlement sexuel, de harcèlement scolaire, de maladie) et identifier des sources d'aide fiables (connaissance) ;
- ▶ rappeler que les cas d'abus, de harcèlement sexuel et de harcèlement scolaire doivent être signalés à une source d'aide en qui l'on a confiance (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que certains problèmes peuvent nécessiter de demander de l'aide en dehors de l'école ou de la communauté (attitude) ;
- ▶ montrer comment chercher et obtenir de l'aide au sein de la communauté élargie (compétence).

49

## 5.5 Trouver de l'aide et du soutien

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Il est important d'évaluer les sources d'aide et de soutien, notamment les sources de services et de médias, afin d'avoir accès à des informations et à des services de qualité**

Les élèves pourront :

- ▶ citer des sources d'aide et de soutien pour les questions de santé et de droits sexuels et reproductifs (connaissance) ;
- ▶ décrire les caractéristiques des sources d'aide et de soutien fiables (notamment en termes de préservation de la confidentialité et de protection de l'intimité) (connaissance) ;
- ▶ réaliser qu'il existe des lieux qui permettent d'accéder à un soutien en matière de santé sexuelle et reproductive (par exemple, conseil, test de dépistage et traitement des IST ou du VIH ; services de soutien dédiés à divers cas : contraception moderne, abus sexuels, viol, violence familiale et violence basée sur le genre, avortement et soins après avortement<sup>5</sup>, stigmatisation et discrimination) (connaissance) ;
- ▶ décrire les caractéristiques des sources d'aide et de soutien fiables dans les médias (par exemple, les sites Web) (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience de l'importance d'analyser de manière critique les sources d'aide et de soutien (attitude).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Toute personne a droit à une assistance abordable, factuelle et respectueuse qui préserve la confidentialité et protège l'intimité**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier les endroits où l'on peut accéder à des services ou à une assistance fiable en matière de santé sexuelle et reproductive (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les jeunes devraient pouvoir accéder à des services et à un soutien abordables, factuels et non moralisateurs qui préservent la confidentialité et protègent l'intimité (connaissance) ;
- ▶ montrer comment adopter un comportement positif en matière de recherche d'aide (compétence) ;
- ▶ s'habituer à demander de l'aide, une assistance ou du soutien sans éprouver de la culpabilité ou de la honte (compétence).

5

5 « L'avortement ne devrait, en aucun cas, être promu en tant que méthode de planification familiale... Dans les cas où il n'est pas interdit par la loi, l'avortement devrait être pratiqué dans de bonnes conditions de sécurité. Dans tous les cas, les femmes devraient avoir accès à des services de qualité pour remédier aux complications découlant d'un avortement. Après un avortement, des services de conseil, d'éducation et de planification familiale devraient être offerts rapidement, ce qui contribuera également à éviter des avortements répétés. » Programme d'action du CIPD, par. 8.25. « Dans les cas où l'avortement n'est pas interdit par la loi, les systèmes de santé devraient former les prestataires de soins de santé et les équiper, et devraient prendre d'autres mesures pour que l'avortement soit alors pratiqué dans de bonnes conditions de sécurité et soit accessible. » Actions clés CIPD+5, par. 63 (iii).

# Concept clé 6 :

## Corps et développement humains

### Thèmes :

- 6.1** Anatomie et physiologie sexuelles et reproductives
- 6.2** Reproduction
- 6.3** Puberté
- 6.4** Image du corps

51

## 6.1 Anatomie et physiologie sexuelles et reproductives

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Il est important de connaître le nom et la fonction des parties de son corps, y compris les organes sexuels et reproducteurs, et il est naturel de s'y intéresser**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier les parties essentielles des organes génitaux internes et externes, et décrire leur principale fonction (connaissance) ;
- ▶ réaliser qu'il est tout à fait normal d'être curieux de son corps, y compris de ses organes génitaux (attitude) ;
- ▶ poser des questions et répondre à des questions sur les parties du corps qui les intéressent (compétence).

**Idée centrale : Le corps de toute personne, y compris d'une personne handicapée, est unique et a droit au respect**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier les caractéristiques communes du corps des hommes, des femmes, des garçons et des filles ; leurs différences ; et en quoi ces caractéristiques peuvent changer au fil du temps (connaissance) ;
- ▶ expliquer que chaque culture a sa propre conception du corps humain (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que le corps de toute personne, y compris d'une personne handicapée, a droit au respect (attitude) ;
- ▶ dire ce qui leur plaît de leur corps (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Le corps de chaque personne comprend des parties intervenant dans la santé sexuelle et la reproduction, et il est courant que les enfants se posent des questions à leur sujet**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les parties du corps intervenant dans la santé sexuelle et la reproduction (connaissance) ;
- ▶ réaliser qu'il est normal d'être curieux et de se poser des questions au sujet de son corps et des fonctions sexuelles (attitude) ;
- ▶ prendre conscience que chaque personne a un corps unique et qu'il existe des différences en termes de taille, de morphologie, de fonctionnement et de caractéristiques (attitude) ;
- ▶ identifier un adulte de confiance à qui ils peuvent poser des questions, et montrer comment poser des questions à propos de l'anatomie et de la physiologie.

**Idée centrale : Le corps de la femme peut produire des ovules durant le cycle menstruel, et le corps de l'homme peut produire et éjaculer du sperme, les deux étant nécessaires à la reproduction**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer les principales fonctions du corps qui interviennent dans la reproduction (par exemple, le cycle menstruel, la production et l'éjaculation du sperme) (connaissance) ;
- ▶ expliquer que le corps de l'homme et celui de la femme jouent tous deux un rôle important dans la reproduction (attitude) ;
- ▶ montrer qu'ils ont bien compris comment fonctionne le cycle menstruel ou comment se produit l'éjaculation du sperme (compétence).

## 6.1 Anatomie et physiologie sexuelles et reproductives

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Durant la puberté et la grossesse, les hormones ont des effets sur de nombreux processus intervenant dans la maturation et la reproduction**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer que le sexe d'un fœtus est déterminé par les chromosomes, et ce, dès les premiers stades de la grossesse (connaissance) ;
- ▶ décrire le rôle que jouent les hormones dans la croissance, le développement et la régulation des organes reproducteurs et des fonctions sexuelles (connaissance) ;
- ▶ reconnaître le rôle important que jouent les hormones lors de la puberté et de la grossesse (attitude).

**Idée centrale : Chaque culture a sa propre conception de la sexualité, du genre et de la reproduction, et du moment où il est raisonnable de débiter une activité sexuelle**

Les élèves pourront :

- ▶ distinguer les aspects biologiques et sociaux de la sexualité, du genre et de la reproduction (connaissance) ;
- ▶ comparer et confronter les différentes façons dont la culture et la religion influencent les perceptions de la société sur le sexe, le genre et la reproduction (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les perceptions culturelles, religieuses, sociétales et personnelles sur le sexe, le genre et la reproduction peuvent varier (attitude) ;
- ▶ réfléchir et développer leurs propres points de vue sur le sexe, le genre et la reproduction (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Le corps de l'homme et de la femme change au fil des années, y compris les capacités et les fonctions reproductives et sexuelles**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les capacités sexuelles et reproductives de l'homme et de la femme durant le cycle de la vie (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que les individus sont des êtres sexuels tout au long de leur cycle de vie (attitude) ;
- ▶ exprimer ce qu'ils pensent des changements dans les capacités reproductives durant le cycle de la vie (compétence).

## 6.2 Reproduction

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Une grossesse débute lorsqu'un ovule fusionne avec un spermatozoïde et s'implante dans l'utérus**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire le processus de reproduction – notamment qu'un spermatozoïde et un ovule doivent se rencontrer, puis s'implanter dans l'utérus pour qu'une grossesse débute (connaissance).

**Idée centrale : La grossesse dure en général 40 semaines, et le corps de la femme subit de nombreux changements tout au long de cette période**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les changements que le corps de la femme subit tout au long de la grossesse (connaissance) ;
- ▶ exprimer ce qu'ils ressentent au sujet des changements que le corps de la femme subit durant la grossesse (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : Pour qu'une grossesse débute, il faut une conjonction parfaite de différents facteurs permettant au spermatozoïde et à l'ovule de fusionner et de s'implanter dans l'utérus**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier les étapes nécessaires à la reproduction (connaissance) ;
- ▶ rappeler que la grossesse peut se produire à la suite d'un rapport sexuel durant lequel le pénis éjacule dans le vagin (connaissance) ;
- ▶ rappeler qu'un rapport sexuel ne conduit pas toujours à une grossesse (connaissance).

**Idée centrale : Le cycle menstruel comprend différentes étapes, notamment la période autour de l'ovulation durant laquelle, si des spermatozoïdes sont présents, une grossesse a le plus de chances de se produire**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer le cycle menstruel, notamment la phase spécifique dans laquelle une grossesse a le plus de chances de se produire (connaissance) ;
- ▶ rappeler que les changements hormonaux régulent la menstruation et la période durant laquelle une grossesse a le plus de chances de se produire (connaissance) ;
- ▶ comprendre comment fonctionne le cycle menstruel (attitude) ;
- ▶ réfléchir sur ce qu'ils ressentent au sujet de la menstruation (compétence).

**Idée centrale : Il existe des signes courants de grossesse, lesquels doivent être confirmés par un test de grossesse que l'on peut effectuer dès que l'on constate l'absence ou le retard des règles**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les signes de grossesse et les phases de développement du fœtus (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience qu'il existe des moyens de faire en sorte qu'une grossesse et un accouchement se déroulent dans de bonnes conditions (attitude) ;
- ▶ décrire les tests disponibles pour confirmer une grossesse (connaissance).

## 6.2 Reproduction

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : Il existe des différences entre les fonctions reproductives et les sentiments sexuels, et ceux-ci peuvent évoluer au fil du temps**

Les élèves pourront :

- ▶ rappeler qu'il est possible de planifier et d'empêcher une grossesse (connaissance) ;
- ▶ comprendre qu'il existe une différence entre la fonction reproductive et les sentiments sexuels (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les fonctions sexuelles et reproductives et les désirs des hommes et les femmes évoluent tout au long de leur vie (attitude) ;
- ▶ élaborer une stratégie pour prévenir les grossesses non désirées dans le futur (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Tous les individus ne sont pas fertiles, et il existe des moyens de remédier à l'infertilité pour ceux qui souhaitent concevoir**

Les élèves pourront :

- ▶ identifier les moyens à disposition des personnes qui souhaitent concevoir mais qui sont infertiles (connaissance) ;
- ▶ reconnaître qu'il existe des moyens de remédier à l'infertilité (attitude) ;
- ▶ faire preuve d'empathie envers les personnes qui souhaitent concevoir, mais qui sont infertiles (compétence).

## 6.3 Puberté

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : La puberté est une période de changements physiques et affectifs qui survient pendant la croissance et le développement des enfants**

Les élèves pourront :

- ▶ définir ce qu'est la puberté (connaissance) ;
- ▶ comprendre que la croissance entraîne des changements physiques et affectifs (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que la puberté est une composante normale et saine de l'adolescence (attitude).

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : La puberté est une période de maturation sexuelle à l'origine d'importantes modifications physiques, affectives, sociales et cognitives qui, tout au long de l'adolescence, peuvent se révéler aussi bien stimulantes que stressantes**

Les élèves pourront :

- ▶ distinguer la puberté de l'adolescence (connaissance) ;
- ▶ rappeler que la puberté se produit à des âges différents selon les individus, et qu'elle n'a pas les mêmes effets sur les garçons et sur les filles (connaissance) ;
- ▶ évaluer et classer des exemples de différents types de modifications qui se produisent durant l'adolescence (par exemple, les modifications physiques, affectives, sociales, cognitives) (connaissance) ;
- ▶ comparer les similitudes et les différences entre les filles et les garçons s'agissant de ces modifications (connaissance) ;
- ▶ réaliser que la puberté peut être une période particulièrement difficile pour certains enfants, notamment pour ceux qui ne sont pas conformes aux normes de genre ou qui sont transgenres ou intersexués (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que ces modifications physiques, affectives, sociales et cognitives sont normales durant l'adolescence (attitude) ;
- ▶ reconnaître que les brimades, l'humiliation ou la stigmatisation sur la base des modifications liées à la puberté sont blessantes et peuvent avoir des conséquences psychologiques à long terme (attitude) ;
- ▶ montrer comment gérer ces modifications (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Les hormones jouent un rôle important dans les modifications physiques et affectives des individus tout au long de leur vie**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser le rôle que jouent les hormones dans les modifications physiques et affectives des individus tout au long de leur vie (connaissance).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : La puberté est le signe d'une évolution des capacités de reproduction de l'individu**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire le processus de la puberté et la maturation de l'appareil génital et reproducteur (connaissance) ;
- ▶ faire la liste des principaux changements physiques et affectifs qui se produisent durant la puberté (connaissance) ;
- ▶ montrer comment trouver des informations fiables au sujet de la puberté (compétence).

**Idée centrale : Durant la puberté, l'hygiène est importante pour conserver une anatomie sexuelle et reproductive propre et saine**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les pratiques d'hygiène personnelle et d'assainissement (connaissance) ;
- ▶ reconnaître l'importance de l'hygiène personnelle (attitude) ;
- ▶ mettre en pratique leur compréhension de l'hygiène en élaborant une stratégie personnelle pour rester en bonne santé en grandissant (compétence).

**Idée centrale : La menstruation est une composante normale et naturelle du développement physique des filles, et ne doit pas faire l'objet de tabous ou de stigmatisation**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire le cycle menstruel et identifier les différents symptômes physiques et les émotions que les filles peuvent ressentir durant cette période (connaissance) ;
- ▶ expliquer comment obtenir, utiliser et jeter les serviettes hygiéniques et autres protections périodiques (connaissance) ;
- ▶ rappeler en quoi les inégalités de genre peuvent contribuer aux sentiments de honte et de peur des filles durant leurs règles (connaissance) ;
- ▶ reconnaître qu'il est important que toutes les filles aient accès aux serviettes hygiéniques et autres protections périodiques, à de l'eau propre et à des toilettes privées pendant leurs règles (attitude) ;
- ▶ indiquer des stratégies positives pour aider les filles à se sentir à l'aise pendant leurs règles (compétence).

**Idée centrale : Durant la puberté, les adolescents peuvent ressentir diverses réactions physiques (par exemple, des érections et des éjaculations nocturnes)**

Les élèves pourront :

- ▶ comprendre que les jeunes hommes peuvent avoir des érections, dues à l'excitation ou sans raison particulière, et que cela est normal (connaissance) ;
- ▶ rappeler que certains adolescents peuvent être excités et émettre des fluides pendant la nuit, souvent appelés « rêves mouillés », et que cela est normal (connaissance) ;
- ▶ réaliser que le fait d'avoir des érections, des rêves mouillés ou d'autres réponses sexuelles est normal durant la puberté (attitude).

## 6.4 Image du corps

### Objectifs d'apprentissage (5-8 ans)

**Idée centrale : Chaque corps est spécial et unique, et les individus doivent se sentir bien dans leur corps**

Les élèves pourront :

- ▶ rappeler que chaque corps est spécial et unique (connaissance) ;
- ▶ expliquer ce que signifie être fier de son corps (connaissance) ;
- ▶ valoriser leur corps (attitude) ;
- ▶ dire ce qu'ils pensent de leur corps (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (9-12 ans)

**Idée centrale : L'apparence physique d'une personne ne détermine pas sa valeur en tant qu'être humain**

Les élèves pourront :

- ▶ expliquer que l'apparence physique est déterminée par l'hérédité, l'environnement et les habitudes de santé (connaissance) ;
- ▶ reconnaître que l'apparence physique d'une personne ne détermine pas sa valeur en tant qu'être humain (attitude) ;
- ▶ montrer qu'ils acceptent les différences d'apparence physique, y compris entre pairs (attitude).

### Objectifs d'apprentissage (12-15 ans)

**Idée centrale : La vision que l'on a de son corps peut influencer sur la santé, l'image de soi et le comportement**

Les élèves pourront :

- ▶ discuter des avantages de se sentir bien dans son corps (connaissance) ;
- ▶ expliquer comment l'apparence physique d'une personne peut modifier le regard que les autres portent sur elle et leur comportement envers elle, et examiner les différences de ressenti entre les filles et les garçons (connaissance) ;
- ▶ analyser les choses que les individus font généralement pour tenter de modifier leur apparence (par exemple, utiliser des pilules amaigrissantes, des stéroïdes, des crèmes décolorantes) et évaluer les risques de ces pratiques (connaissance) ;
- ▶ porter un regard critique sur les normes de beauté liées au genre qui peuvent conduire les individus à vouloir modifier leur apparence (connaissance) ;
- ▶ expliquer les différents troubles (par exemple, l'anxiété et les troubles de l'alimentation tels que l'anorexie et la boulimie) auxquels les individus peuvent faire face en rapport avec l'image de leur corps (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que la prise de médicaments pour changer l'image de son corps peut être dangereuse (attitude) ;
- ▶ montrer comment accéder à des services qui aident les personnes aux prises avec des problèmes d'image corporelle (compétence).

**Idée centrale : Il existe de grandes différences dans ce que les individus trouvent attirant en matière d'apparence physique**

Les élèves pourront :

- ▶ décrire les différences dans ce que les individus trouvent attirant en matière d'apparence physique (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que ce que les individus trouvent attirant physiquement évolue avec le temps et peut varier d'une culture à l'autre (attitude) ;
- ▶ réfléchir à ce qu'ils trouvent attirant et en quoi cela peut être différent de ce que les autres trouvent attirant (compétence).

### Objectifs d'apprentissage (15-18 ans et plus)

**Idée centrale : Il est possible de résister aux normes irréalistes en matière d'apparence physique**

Les élèves pourront :

- ▶ analyser les stéréotypes particuliers liés à la culture et au genre, et la manière dont ils peuvent influencer sur l'image que les individus ont de leur corps et sur leurs relations avec les autres (connaissance) ;
- ▶ prendre conscience que les normes irréalistes en matière d'apparence physique peuvent être dangereuses (attitude) ;
- ▶ réfléchir sur leur propre image corporelle et sur la manière dont elle peut influencer sur leur estime de soi, leur prise de décision en matière de sexualité et leurs comportements sexuels (compétence) ;
- ▶ montrer comment résister aux normes irréalistes en matière d'apparence physique (compétence).



## 9 - Glossaire

*Les termes et concepts utilisés dans le présent document correspondent aux définitions généralement acceptées, ainsi qu'aux définitions adoptées dans les documents élaborés par l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) et d'autres institutions des Nations Unies.*

Les termes et concepts courants utilisés dans le présent document sont définis comme suit :

**Adolescent** : personne âgée de 10 à 19 ans, selon la définition des Nations Unies.

**Bisexual(le)** : personne attirée par des individus de plus d'un genre.

**Consentement éclairé** : processus d'obtention d'un accord volontaire pour participer à des travaux de recherche ou à une initiative.

**Contrainte** : acte ou pratique consistant à utiliser la force ou la menace pour persuader une personne de faire quelque chose.

**Cyber-harcèlement** : fait d'utiliser des moyens de communication électroniques pour harceler une personne, généralement en lui envoyant des messages d'intimidation ou de menace.

**Discrimination** : tout traitement injuste ou distinction arbitraire fondés sur la race, le sexe, la religion, la nationalité, l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, le handicap, l'âge, la langue, l'origine sociale ou toute autre qualité.

**Droits en matière de reproduction** : englobent les droits fondamentaux consacrés dans les législations nationales, les instruments internationaux relatifs aux droits humains et d'autres textes qui font l'objet d'un consensus, et désignent le droit fondamental de tous les couples et de toutes les personnes de décider, librement et de façon responsable, du nombre de leurs enfants ainsi que de l'espacement et du moment de leur naissance, et de recevoir les informations, l'éducation et les moyens pour le faire, ainsi que le droit au meilleur état possible de santé sexuelle et reproductive. Ils reposent aussi sur le droit des couples et des individus de prendre des décisions en matière de reproduction, sans être soumis à aucune discrimination, contrainte ni violence, conformément aux textes relatifs aux droits de l'homme (voir *Annexe 1*).

**Éducation inclusive** : renforcement de la capacité du système éducatif pour atteindre tous les apprenants.

**Enfant** : personne âgée de moins de 18 ans, selon la

définition des Nations Unies.

**Équité** : traitement juste et impartial, y compris l'application d'un même traitement ou celle d'un traitement différent en vue de remédier à des déséquilibres en termes de droits, d'avantages, d'obligations et de possibilités.

**Expression de genre** : manière dont une personne exprime son genre au monde extérieur, par exemple, le nom qu'elle se donne, sa façon de se vêtir, de marcher, de parler et de communiquer, les rôles qu'elle joue dans la société et son comportement général.

**Gay** : personne essentiellement attirée par des individus du même genre qu'elle et/ou ayant des relations avec ceux-ci. Terme généralement employé pour les hommes, mais aussi utilisé par certaines femmes.

**Genre** : renvoie aux attributs et possibilités sociaux liés au caractère masculin ou féminin et aux relations entre femmes et hommes ou filles et garçons, ou entre femmes ou entre hommes. Ces attributs, possibilités et relations sont des constructions sociales acquises à la faveur des processus de socialisation.

**Harcèlement** : tout comportement inacceptable ou déplacé, raisonnablement propre ou de nature à offenser ou à humilier. Il peut s'agir de paroles, de gestes ou d'actes de nature à importuner, inquiéter, blesser, avilir, intimider, rabaisser, humilier ou gêner autrui, ou à susciter un climat d'intimidation, d'hostilité ou offensant. Dans le contexte de cette publication, harcèlement se réfère au harcèlement sexuel en milieu scolaire.

**Harcèlement scolaire** : comportement répété dans le temps visant à blesser ou à humilier la victime par des contacts physiques, des attaques verbales ou une manipulation psychologique. Le harcèlement scolaire suppose un déséquilibre des forces.

**Hétéronormativité** : idée selon laquelle l'hétérosexualité est l'orientation sexuelle normale ou par défaut.

**Homophobie** : peur, malaise, intolérance ou haine à l'égard de l'homosexualité et des personnes ayant une certaine orientation sexuelle, qu'elle soit réelle ou perçue.

58

**Homosexuel(le) :** personne attirée physiquement, émotionnellement et/ou sexuellement par des personnes du même sexe.

**Identité de genre :** désigne l'expérience intime et personnelle de son genre profondément vécue par chacun, qu'elle corresponde ou non au sexe assigné à la naissance. Cela comprend la conscience personnelle du corps, qui peut impliquer, si consentie librement, une modification de l'apparence ou des fonctions corporelles (par des moyens médicaux, chirurgicaux ou autres).

**Jeune :** personne dont l'âge est compris entre 10 et 24 ans, selon la définition des Nations Unies.

**Jeune femme/jeune homme :** individu dont l'âge est compris entre 15 et 24 ans, selon la définition des Nations Unies. Les Nations Unies utilisent ce groupe d'âge à des fins statistiques, mais respectent les définitions nationales et régionales de ce terme.

**Lesbienne :** femme qui se sent attirée physiquement, émotionnellement et/ou sexuellement principalement par d'autres femmes, et qui peut avoir des relations intimes essentiellement avec des femmes.

**Non-conformité au genre :** fait de ne se conformer à aucune des définitions binaires du genre (masculin/féminin) ou d'exprimer son genre d'une manière qui diffère des normes de genre habituelles. Il arrive que des personnes soient perçues par la société comme non conformes au genre en raison de leur expression de genre, sans qu'elles se perçoivent nécessairement elles-mêmes comme telles. L'expression de genre et la non-conformité au genre sont clairement liées aux perceptions individuelles et sociales de la masculinité et de la féminité.

**Normes ou rôles de genre :** attributs et possibilités liés au genre et relations entre femmes et hommes, filles et garçons ou autres identités de genre, qui varient d'une société à l'autre, peuvent évoluer dans le temps, et sont acquis à la faveur des processus de socialisation relatifs aux comportements attendus, autorisés ou valorisés culturellement à l'égard du genre. Les conceptions rigides et discriminatoires du genre peuvent entraîner des inégalités et des pratiques néfastes justifiées par la tradition, la culture, la religion ou la superstition.

**Orientation sexuelle :** capacité à éprouver une profonde attirance émotionnelle, affective et sexuelle pour des personnes appartenant à un genre différent (hétérosexualité), au même genre (homosexualité) ou à plusieurs genres (bisexualité ou pansexualité), et à avoir des rapports intimes et sexuels avec elles.

**Pédagogie :** manière de transmettre un contenu éducatif, notamment au moyen de méthodes variées tenant compte de la diversité des modalités d'apprentissage des individus,

et aidant chaque enfant à s'intéresser activement au contenu éducatif et à apprendre plus efficacement.

**Personne intersexuée :** personne née avec des caractères sexuels (appareil génital, gonades et chromosomes) ne correspondant pas à la distinction binaire entre organisme masculin et organisme féminin. L'adjectif « intersexué » est un terme générique utilisé pour décrire un large éventail de variantes physiologiques naturelles. Dans certains cas, les traits intersexués sont apparents dès la naissance, dans d'autres ils ne le deviennent qu'à la puberté. Certaines variantes chromosomiques intersexuées peuvent n'avoir aucune manifestation physique apparente. L'intersexuation se rapporte à des caractères biologiques sexuels, distincts de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre. Une personne intersexuée peut être hétérosexuelle, gay, lesbienne ou bisexuelle, et se considérer comme étant de sexe féminin, masculin, l'un et l'autre, ou ni l'un ni l'autre.

**Programme scolaire :** le programme scolaire détermine ce que les élèves des différents groupes d'âge doivent apprendre et maîtriser, pourquoi, comment et dans quelle mesure.

**Santé reproductive :** état de complet bien-être physique, mental et social pour tout ce qui concerne le système reproducteur, ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité affectant la capacité de reproduction. La santé reproductive recouvre le système reproducteur ainsi que ses processus et ses fonctions, à tous les stades de la vie, et suppose le droit de mener une vie sexuelle satisfaisante en toute sécurité, la capacité de procréer et la liberté de décider si et quand on veut avoir des enfants, et à quel rythme.

**Santé sexuelle :** état de bien-être physique, émotionnel, mental et social dans le domaine de la sexualité, ne consistant pas seulement en une absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. La santé sexuelle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir, sans risque, et libres de toute discrimination, contrainte ou violence. Pour assurer et maintenir la santé sexuelle, les droits de chacun en matière de sexualité doivent être respectés, protégés et appliqués.

**Sexe :** caractéristiques biologiques et physiologiques (génétiques, endocriniennes et anatomiques) utilisées pour classer les individus dans les catégories hommes ou femmes (voir également la définition des personnes intersexuées).

**Stigmatisation :** opinions ou jugements émanant d'individus ou de la société et traduisant une perception négative d'une personne ou d'un groupe de personnes. Il y a discrimination lorsque l'on agit sur la base de cette stigmatisation.

**Transgenre :** personne qui perçoit son genre (identité de genre) comme différent du sexe qui lui a été assigné à la naissance. Les personnes transgenres peuvent être



hétérosexuelles, homosexuelles ou bisexuelles. Elles peuvent se définir comme appartenant au genre masculin ou féminin, comme appartenant successivement à un genre puis à l'autre, comme appartenant à une combinaison de genres, ou comme n'appartenant à aucun genre.

**Transphobie** : peur, malaise, intolérance ou haine à l'égard des personnes transgenres.

**Transsexuel(le)** : le terme « transsexuel » est parfois utilisé pour désigner des personnes transgenres qui ont subi ou souhaitent subir des procédures médicales (pouvant inclure une intervention chirurgicale et un traitement hormonal) afin que leur corps corresponde davantage à leur identité de genre.

**Variance de genre** : expressions du genre ne correspondant pas à ce que prévoit le sexe assigné à la naissance.

**Violence** : acte de violence, explicite ou symbolique, qui cause, ou est appelé à causer, à la victime des préjudices physiques, sexuels ou psychologiques.

**Violence basée sur le genre** : forme de violence motivée par une discrimination fondée sur le genre, par des attentes concernant le rôle de tel ou tel genre ou par des stéréotypes relatifs au genre, ou qui résulte d'une différence de pouvoir liée au statut de chaque genre, et qui inflige, ou peut infliger, des préjudices ou des souffrances physiques, sexuels ou psychologiques.

**Violence homophobe** : forme de harcèlement liée au genre et fondée sur l'orientation sexuelle réelle ou perçue de la victime.

**Violence de genre en milieu scolaire** : actes ou menaces de violence sexuelle, physique ou psychologique se produisant à l'intérieur ou aux abords des écoles et établissements d'enseignement, en raison de normes et de stéréotypes liés au genre, et de relations de pouvoir inéquitables.

**Violence transphobe** : forme de violence liée au genre et fondée sur l'identité de genre réelle ou perçue.

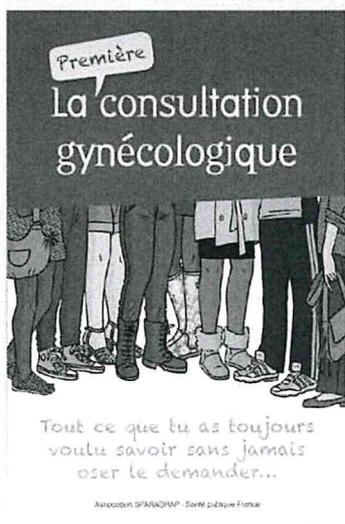
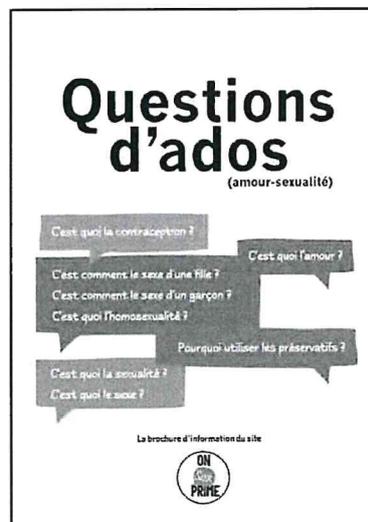
60



Des brochures d'information qui reprennent toutes les questions que se posent les adolescents sur la sexualité :

**Brochure Questions d'ados – réf DT0410424B**

Cette brochure aborde les questions les plus souvent posées par les jeunes de 12 à 18 ans sur les thèmes de l'amour, du corps, des pratiques sexuelles et des risques sexuels (infections sexuellement transmissibles, VIH/sida, grossesse non planifiée).

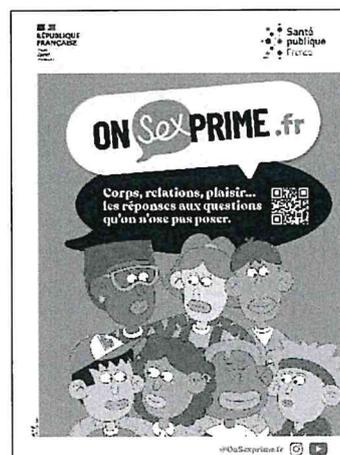


**Brochure La première consultation gynécologique – réf DT0414920B**

Une brochure illustrée à destination des jeunes filles de 14 à 20 ans pour dédramatiser la première consultation gynécologique et favoriser le dialogue des adolescentes avec les professionnels. Produite par l'association Sparadrap avec les soutiens de l'Association Adosen prévention santé MGEN et de Santé publique France.

**Affiche OnSEXprime – réf DT0441324A**

Cette affiche est à destination des jeunes, à afficher dans tout lieu accueillant des adolescents et ailleurs, afin de faire connaître le dispositif OnSEXprime. Elle possède un QRcode qui renvoie directement vers la page d'accueil du site onsexprime.fr.



**Vous pouvez recevoir gratuitement nos outils de prévention (100 exemplaires minimum), sur notre site de commande en ligne : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr>**

Des vidéos ludiques sur les sujets de l'éducation à la sexualité :

**Ok/Pas ok, les témoignages sur le consentement**

**Ok, pas ok**



**Episode 1 - Maria**  
 Maria, 17 ans, vit en couple et une nuit avec un garçon de...

**Episode 2 - Maréva**  
 Maréva, 16 ans, se voit en... Maréva raconte sa nuit...

**Episode 3 - Olivier**  
 Olivier, 18 ans, vient de... avec un garçon de 2 ans de...

**Episode 4 - Adèle**  
 Adèle, 14 ans, s'est... à cause d'une mauvaise...

**Episode 5 - Georgia**  
 A 22 ans, Georgia est... de...

**Askip, les experts répondent aux idées reçues des jeunes**

**ASKIP**



**ASKIP - La reproduction**  
 Plus de monde meurt de la... première fois ? Et pourquoi...

**ASKIP - La grossesse**  
 Les femmes pour aller... une grossesse ? Comment un...

**ASKIP - Le dépistage**  
 Chez quel médecin ? Quand... et à quel âge doit se faire...

**ASKIP - Les f...  
 Les f... et...**

**ASKIP - La contraception**  
 Ça sert à quoi ? Ça... plus ? Est-ce que ça...

**ASKIP - Le préservatif**  
 Ça sert à quoi ? Ça... et...

**ASKIP - La masturbation**  
 Est-ce que ça... ? Il y a un...

**ASKIP - Le déh...  
 Ça sert à quoi ?**

**SexoTuto, la série qui répond sans tabou à toutes les questions sur la sexualité**

**Sexotutos**



**La puberté - Partie 1**  
 Découvre les secrets de...

**Comment embrasser ?**  
 Découvre les secrets de...

**Le consentement**  
 Pourquoi est-ce... ?

**La contracep...**  
 Pourquoi est-ce... ?

**La puberté - Partie 2**  
 Découvre les secrets de...

**Le chagrin d'amour**  
 Pourquoi est-ce... ?

**La consultation gynécologique**  
 Pourquoi est-ce... ?

**Le couple**  
 Pourquoi est-ce... ?

②

Vous pouvez recevoir gratuitement nos outils de prévention (100 exemplaires minimum), sur notre site de commande en ligne : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr>

## Des outils pour animer des séances d'éducation à la sexualité

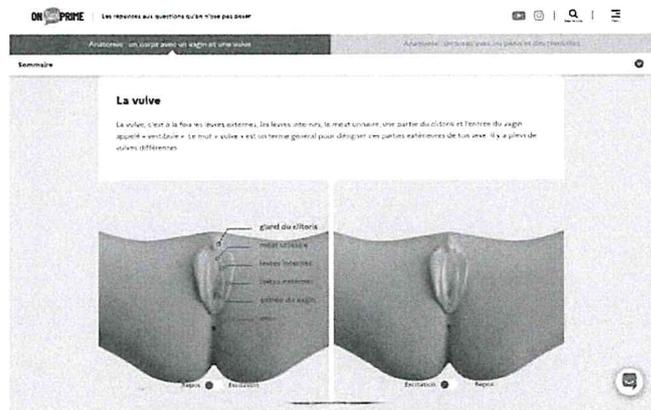
### Le module puberté

Met en image les changements du corps à la puberté.



### Le sexe dans tous ses états

Pour apprendre l'anatomie et visualiser la diversité d'apparences des sexes.



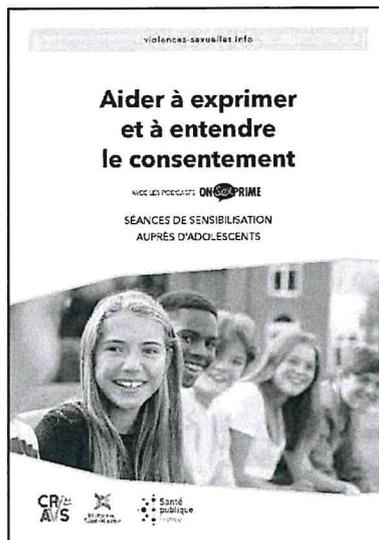
Et bien d'autres à retrouver sur le site [onsexprime.fr](https://onsexprime.fr) !

63

Vous pouvez recevoir gratuitement nos outils de prévention (100 exemplaires minimum), sur notre site de commande en ligne : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr>

**Brochure Aider à exprimer et à entendre le consentement** – réf DT0437323B

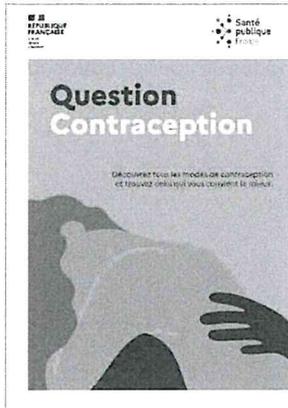
Cet ouvrage propose des séances "clés en main" de sensibilisation à la notion de consentement sexuel, afin d'aider les intervenants auprès d'adolescents à mettre en place des séances. Il propose à la fois des apports théoriques et des conseils pratiques pour aider à mettre en place ces interventions. C'est un support de prévention des violences sexuelles, pouvant être utilisé par les intervenants en éducation à la vie affective, les enseignants, les éducateurs, les psychologues, les animateurs et d'autres adultes, dans un cadre institutionnel ou associatif.



Vous pouvez recevoir gratuitement nos outils de prévention (100 exemplaires minimum), sur notre site de commande en ligne : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr>

64

## Des brochures d'information sur la contraception



### Question contraception - Réf : DT0437523B

Préservatif, DIU (dispositif intra utérin), implant, pilule... Ce document présente différentes méthodes de contraception afin de choisir la mieux adaptée à ses besoins. Il fournit également des informations pratiques permettant de savoir où, comment et à quel prix se les procurer.

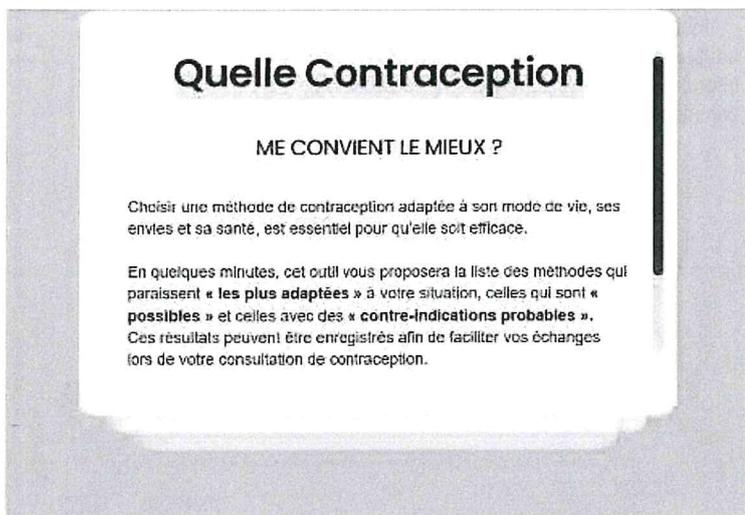
65

**Vous pouvez recevoir gratuitement nos outils de prévention (100 exemplaires minimum), sur notre site de commande en ligne : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr>**

Des outils en ligne pour aider à choisir sa contraception

**« Quelle contraception vous convient le mieux ? »**

Un questionnaire qui permet de fournir une information personnalisée sur les méthodes de contraception les plus adaptées à chaque personne.



**Le tableau comparatif des méthodes contraceptives**

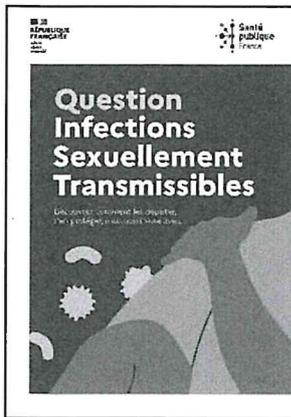
QuestionSexualité  Vidéo Podcasts Définitions MENU

Méthode de contraception	Efficacité pratique	Efficacité théorique	Protège contre les IST/MST	Peut uniquement par un professionnel de santé	A manipuler durant le rapport	Sans hormones	A utiliser...	Prix
	TRIER -	TRIER -	TRIER -	TRIER -	TRIER -	TRIER -	TRIER -	TRIER -
<b>Abstinence périodique</b> Calcul de la période fertile en fonction de la durée habituelle des cycles.	75% <sup>(1)</sup>	95% <sup>(2)</sup>	✗	✗	✗	✓	Chaque rapport	0€
<b>Anneau vaginal</b> Anneau souple inséré au fond du vagin qui libère un contraceptif et un progestatif.	93% <sup>(1)</sup>	99,7% <sup>(2)</sup>	✗	✗	✗	✗	1 fois par mois	16€ <sup>(1)</sup>
<b>Capot cervical</b> Dième souple qui se place dans le vagin et recouvre le col de l'utérus.	84% <sup>(1)</sup>	91% <sup>(2)</sup>	✗	✗	✗	✓	Chaque rapport	61€ <sup>(2)</sup>
<b>Contraceptifs injectables</b> Injections contraceptives sous-cutané programmées réalisées toutes les 8 à 12 semaines.	94% <sup>(1)</sup>	99,7% <sup>(2)</sup>	✗	✓	✗	✗	1 fois tous les 3 mois	3,4€ <sup>(2)</sup>
<b>Diaphragme</b> Dième souple qui se place dans le vagin et recouvre le col de l'utérus.	88% <sup>(1)</sup>	94% <sup>(2)</sup>	✗	✗	✗	✓	Chaque rapport	61€ <sup>(2)</sup>
<b>DIU au cuivre</b> Petit objet en forme de T inséré dans l'utérus.	99,2% <sup>(1)</sup>	99,4% <sup>(2)</sup>	✗	✓	✗	✓	1 fois tous les 4 à 10 ans	30,5€ <sup>(1)</sup>
<b>DIU hormonal</b> Petit objet en forme de T inséré dans l'utérus qui libère un contraceptif.	99,8% <sup>(1)</sup>	99,8% <sup>(2)</sup>	✗	✓	✗	✗	1 fois tous les 5 ans	101€ à 112€ <sup>(1)</sup>
<b>Implant</b> Petit bâtonnet inséré sous la peau qui libère un contraceptif.	99,9% <sup>(1)</sup>	99,9% <sup>(2)</sup>	✗	✓	✗	✗	1 fois tous les 3 ans	105,32€ <sup>(2)</sup>

N'hésitez pas à consulter notre nouveau site [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr) qui comprend toutes les informations sur les différentes méthodes de contraception.

**Vous pouvez recevoir gratuitement nos outils de prévention (100 exemplaires minimum), sur notre site de commande en ligne : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr>**

Une brochure d'information sur les infections sexuellement transmissibles



Question Infections Sexuellement Transmissibles - Réf : DT0416723B

Cette brochure fait le point sur les différentes IST : symptômes, traitement, prévention, dépistage, conseils et orientation.

67

**Vous pouvez recevoir gratuitement nos outils de prévention (100 exemplaires minimum), sur notre site de commande en ligne : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr>**

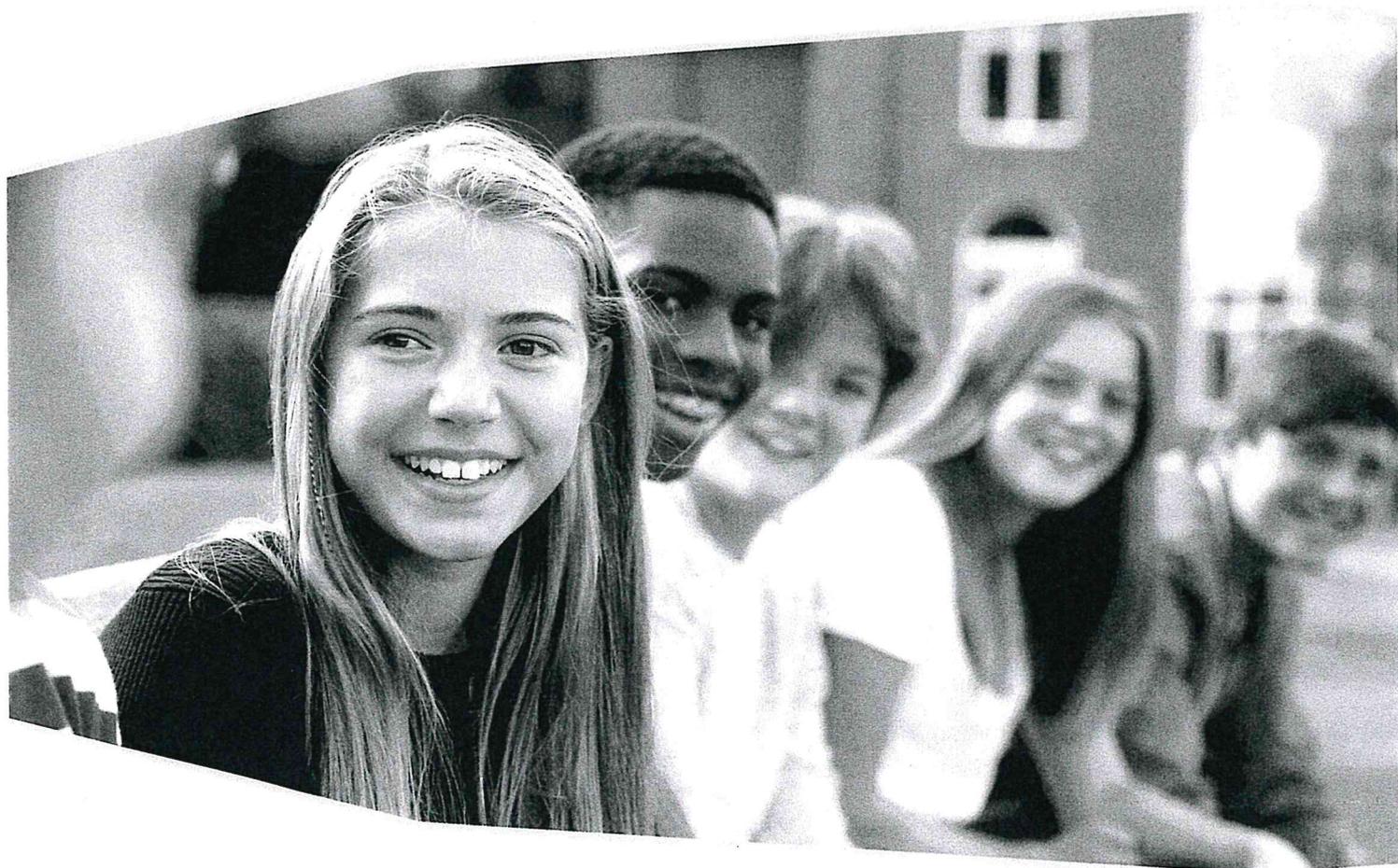


violences-sexuelles.info

# Aider à exprimer et à entendre le consentement

AVEC LES PODCASTS **ONSEXPRIME**

SÉANCES DE SENSIBILISATION  
AUPRÈS D'ADOLESCENTS



**CR/AVS**  
Île de France

  
Hôpitaux de  
Saint-Maurice

 Santé  
publique  
France

68



<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>2</b>
<b>LE CONSENTEMENT, QU'EST-CE QUE C'EST ?</b>	<b>3</b>
<b>LES VIOLENCES SEXUELLES</b>	<b>7</b>
<b>SANTÉ SEXUELLE ET ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ</b>	<b>10</b>
<b>PRÉPARER LES SÉANCES</b>	<b>13</b>
Se préparer à animer une séance	14
Construire une séance	28
<b>LES SÉANCES DE SENSIBILISATION</b>	<b>29</b>
Maria : c'est quoi le plaisir ?	30
Georgia et Raphaël : désir et peur	32
Youcef : écouter l'autre	34
Ambre : zone grise	36
Léa et Cléo : premières fois	38
 Bibliographie & sitographie	40

# AVANT-PROPOS

L'objectif de ce guide est d'aider les professionnels travaillant auprès d'adolescents à mettre en place des actions de sensibilisation à la notion de consentement.

Nous espérons que ce support permettra, par votre intermédiaire, d'aider les adolescents à découvrir aussi sereinement que possible l'univers de la sexualité.

La mise en place de ces séances s'appuie sur des prérequis liés à l'éducation à la sexualité. Il est ainsi nécessaire d'avoir conscience des différents éléments qui influent sur le développement psychosexuel des adolescents : connaître leurs habitudes, être à même de les informer sur la réalité de l'entrée dans la sexualité, mais également sur les risques liés à la consommation de différentes substances. La connaissance et la maîtrise de ces différentes notions par les adolescents leur donnent des clés pour s'épanouir sexuellement et comprendre pleinement la notion de consentement.

Vous trouverez des formations, des informations et des supports pour vous aider à intervenir sur ce thème sur **Consentement.info/seances-ados**.

## Ce que vous trouverez dans ce guide :

- des pistes de réflexion pour mieux appréhender la notion de consentement aux relations sexuelles,
- des éléments factuels sur les violences sexuelles,
- un résumé des cadres de l'éducation à la sexualité,
- des exercices pratiques pour questionner vos propres représentations, faire le point sur votre envie de mener des actions de prévention, et réfléchir à vos propres limites,
- des séances de sensibilisation « clé en main » sur le thème du consentement, s'appuyant sur les épisodes du podcast *OK. Pas OK.* du site **OnSexprime.fr**<sup>1</sup> et sur les vidéos du site **Consentement.info**<sup>2</sup>.

Transmettre une notion aussi complexe que le consentement implique de bien en cerner soi-même les contours. Nous espérons que ce guide vous y aidera.

---

<sup>1</sup> <https://onsexprime.fr/>

<sup>2</sup> <https://consentement.info/>



# LES SÉANCES DE SENSIBILISATION

Nous proposons ici cinq séances de 1h30 sur le thème du consentement. Chacune de ces séances s'appuie sur un ou deux épisodes du podcast *OK. Pas OK.* disponible sur le site [OnSexprime.fr](http://OnSexprime.fr) et sur une ou deux vidéos du site [Consentement.info](http://Consentement.info).



Titre : *OK. Pas OK. On en parle.*

Modèle : groupe de parole avec utilisation de médias à télécharger sur le site [Violences-Sexuelles.info/seances-ados](http://Violences-Sexuelles.info/seances-ados).

Nombre de séances : 5.

Durée d'une séance : 1h30.

Nombre d'animateurs : 2, si possible une femme et un homme.

Nombre de participants : entre 5 et 35, filles et garçons (mixte).

Âge des participants : entre 13 et 18 ans.

Thèmes abordés : consentement, pornographie, désir, homosexualité, zone grise, contraception, amour.

Compétences psychosociales travaillées : savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions, avoir une pensée critique, avoir une pensée créatrice, savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles, avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres, savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions.

Objectifs : apport de connaissances sur les relations amoureuses et sexuelles, développement des compétences psychosociales, réflexion autour des stéréotypes de genre.

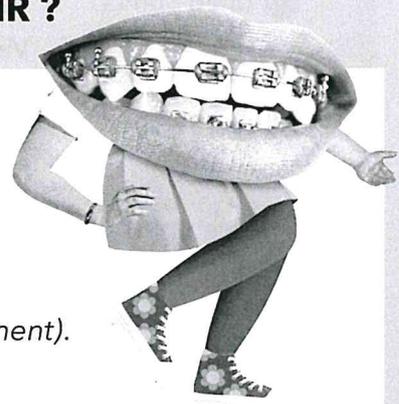
Types de support : son, vidéo, dépliant papier ou numérique.

La préparation des séances n'entraîne aucuns frais, mais nécessite un ordinateur, un vidéoprojecteur et des enceintes.

Nous conseillons la distribution de plusieurs supports imprimables aux participants, mais cela est optionnel. Des liens vers les versions numériques peuvent leur être envoyés à la place.

71

## MARIA : C'EST QUOI LE PLAISIR ?



Cette séance aborde le thème du consentement.

Préparer :

- Le témoignage audio *OK. Pas OK. : Maria.*
- Le clip *Quand c'est oui c'est oui (la chanson du consentement).*
- La vidéo *Consentement et agression sexuelle.*
- Le dépliant *Quand c'est oui c'est oui.*

Organisation de la séance :

- 0h00 / 0h05 **Présentation du cycle de séances**  
Présentation des animateurs et du cycle d'interventions (5 minutes)
- 0h05 / 0h10 **Présentation des objectifs de la séance**  
Rappel des objectifs et des règles de la séance (5 minutes)
- 0h10 / 0h15 **Écoute d'un témoignage**  
Écoute du témoignage audio de Maria (5 minutes)

*Maria est en seconde, elle a 17 ans, habite avec ses parents en région parisienne. L'année dernière, elle a vécu sur Snapchat une relation forte avec un garçon dont elle est tombée amoureuse. Elle a fini par le rencontrer « en vrai », premier rendez-vous, premiers baisers, tout s'est bien passé, mais au troisième rendez-vous, le garçon a fait pression pour qu'elle lui fasse une fellation.*

- 0h15 / 0h40 **Échanges**  
Réactions et échanges autour de l'épisode (25 minutes)

Suggestions de questions à poser aux participants :

- Peut-on sortir avec les ex de ses amis ?
- Peut-on parler de sexe entre amoureux ?
- Peut-on tomber amoureux de quelqu'un que l'on n'a jamais rencontré en vrai ?
- Peut-on avoir des relations sexuelles pour faire plaisir à la personne que l'on aime ?
- Peut-on insister ou forcer quelqu'un à avoir des relations sexuelles ?

📌 0h40 / 0h45 **Visionnage d'une vidéo**  
Visionnage du clip *La chanson du consentement* (5 minutes)

📌 0h50 / 1h15 **Débat**  
Réactions et échanges autour de la chanson (25 minutes)

Suggestions de thèmes à débattre avec les participants :

- C'est quoi le consentement ?
- C'est quoi une violence sexuelle ?
- C'est quoi un viol ?

📌 1h15 / 0h20 **Visionnage d'une vidéo**  
Visionnage de la vidéo *Consentement et agression sexuelle* et distribution du dépliant *Quand c'est oui c'est oui* (5 minutes)

📌 1h20 / 1h30 **Conclusion**  
Conclusion des animateurs, échanges entre participants sur les ressentis, les frustrations ou découvertes lors de cette séance (10 minutes)

\* Le regard du psy : quels mécanismes sont en jeu ici ?

La socialisation, ses normes, les attentes personnelles, les croyances et les valeurs dans la sexualité, la motivation sexuelle, l'image corporelle ont une importance cruciale dans la dynamique du désir sexuel. Avoir une relation sexuelle avec autrui, donner son accord, de façon plus ou moins explicite, impose d'interroger son propre désir et de pouvoir le communiquer à l'autre, même s'il s'agit d'un manque de désir.

À travers cette séance, les thèmes de la possessivité et de la jalousie sont aussi abordés. Le sentiment amoureux suppose toujours le risque de la perte de l'objet aimé. Pour autant, tout homme ou femme n'est pas aux prises avec cette question à tel point qu'il s'empêche de s'attacher sur le plan affectif ou qu'il tente de maîtriser la relation par des mécanismes d'emprise, de jalousie, dans un désir de possession exclusif.

Téléchargez les médias sur  
[Consentement.info/seances-ados](http://Consentement.info/seances-ados)

L'ASSOCIATION JE SUIS L'AUTRE présente

# PLAN SOUS

UN FILM DE BENOÎT BERTRAN DE BALANDA

KHAYNA DJAZEJLOU - SHAY MONTABORD  
AMINA REZZAG SALEM - KATLEEN SERBER  
WASSIM HABI - ASHTONE NITYAWANDA

AVEC LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE CAMILLE COTTIN

RECEVANT LE SOUTIEN DE KEMVA DJAZEJLOU, WASSIM HABI, DANIELLA JODO, ASHTONE NITYAWANDA, SHAY MONTABORD, AMINA REZZAG SALEM ET KATLEEN SERBER

PRODUCTION: STUDIO AMBRE ET CULLY, AVEC MARTIN LEVEN ET ALEXANDRE ZAVATA, EN ASSOCIATION AVEC LA SOCIÉTÉ DE PRODUCTION WASSIM HABI, AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'ÉCRAN PRODUCTION

PRODUCTION: JULIETTE CHANSON, LE CASSE DE PRODUCTION PHÉRIE, MARIE ALMEPIS, FFG PRODUCTION, WINK STUDIO, DIGITAL FACTORY, FUSION STUDIOS ASSOCIATION, JE SUIS L'AUTRE

LE GOUVERNEMENT  
FRANÇAIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

SERIE SCITE DENIS  
DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

LE DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

LE DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

LE DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

LE DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

LE DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

LE DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
SOUTIEN À LA  
CINÉMATOGRAPHIE  
FRANÇAISE

Guide pratique  
d'animation de débats  
autour du film  
« Plan sous »

Un outil de prévention du  
cyber-harcèlement et du risque  
prostitutionnel



# Sommaire

Présentation du film « Plan sous »	6
À qui est destiné ce film ?	6
Pourquoi un guide pratique d'animation ?	7
Fiche technique de PLAN SOUS	8
<b>1<sup>ère</sup> partie de l'animation : Le visionnage et le décryptage du film</b>	<b>11</b>
Que comprenez-vous du titre du film : « Plan sous » ?	12
Qui sont les personnages du film ?	13
Quel rôle jouent les réseaux sociaux dans le récit ?	14
Pourquoi Naya est-elle exposée à un risque prostitutionnel ?	15
<b>2<sup>e</sup> partie de l'animation : Le débat autour du film</b>	<b>17</b>
Le cyber-harcèlement	18
Le risque prostitutionnel et les stratégies d'emprise	19
Le consentement et l'alcoolisation	20
<b>Cahier de renforcement des connaissances</b>	<b>21</b>
1. Le cyber-harcèlement	22
2. Le risque prostitutionnel	25
3. Le consentement	33

## Présentation du film « Plan sous »

Le film « Plan sous » est le résultat d'un patient travail d'atelier associatif Aminha, Chaïma, Danielle, Katleen, Khayna, Kevin, Ashitone et Wassim, huit élèves de Terminale du lycée Louise Michel d'Epinay-Sur-Seine. Accompagnés pendant deux ans (2021-2022) par des enseignantes et des professionnels du cinéma, ces huit élèves ont enquêté sur le phénomène de la prostitution des mineurs, écrit un scénario, interprété les personnages et se sont associés à la réalisation technique (du story-board au tournage).

Ce film s'inscrit dans une démarche de « pair-aidance » : des jeunes s'adressent à d'autres jeunes, qui partagent avec eux leur expérience de vie, pour raconter leur désir adolescent de s'émanciper et témoigner de l'inquiétante banalisation du cyberharcèlement et du développement de micro-réseaux de prostitution dans leur environnement. Le film ne vise pas à faire la « leçon », mais à autoriser les jeunes spectateurs à prendre la parole, à leur tour, sur ces questions.

## À qui est destiné ce film ?

Ce film peut être présenté aux élèves du secondaire.

Il peut aussi être à destination des élèves de 3e, si l'équipe éducative et socio-sanitaire du collège fait le constat que ces élèves peuvent être exposés au risque prostitutionnel.

Il peut aussi être présenté à des jeunes confiés aux foyers de la protection de l'enfance, à des parents ou à des professionnels, notamment dans le cadre d'actions de sensibilisation au risque prostitutionnel.



## Pourquoi un guide pratique d'animation ?

Ce « Guide pratique » vise à aider les adultes qui souhaitent animer un débat autour de ce film auprès de groupes de jeunes, que ce soit dans un établissement scolaire, un foyer ou un centre social. Il suggère des pistes pour lancer des questionnements collectifs sur la vie relationnelle, affective et sexuelle, sur le cyber-harcèlement, la porno-divulgateur et les mécanismes d'emprise prostitutionnelle.

Nous conseillons une animation du débat par un binôme mixte.

En effet, le film peut raviver des souvenirs d'expériences douloureuses chez certains. Il est donc préférable d'intervenir à deux pour que l'un des intervenants reste en observation des réactions du public (signes de mal-être, d'agitation, etc.) quand l'autre anime le débat. Il faut aussi être attentif aux silences collectifs et aux attitudes de retrait hostiles, qui peuvent être liés à des effets d'« ornerita » sur les sujets abordés, soit parce que certains jeunes présents sont impliqués dans des conduites délictueuses (harcèlement, proxénétisme...), soit parce que d'autres veulent imposer une censure au nom d'un « ordre moral ».

S'il est recommandé que le binôme soit mixte, c'est parce que les réactions aux sujets abordés peuvent être fortement genrées et que les garçons et les filles n'ont pas les mêmes questions sur les sujets abordés.

Nous vous suggérons une animation en deux temps : un temps, avec un groupe mixte, de visionnage et de décryptage du film, puis, un temps, non mixte, de débat autour du film.

76

## Quelques précautions supplémentaires

### **Adopter une posture non jugeante pour mieux recentrer les débats sur les questions du bien-être, du consentement et de la qualité des relations humaines.**

Animer, c'est créer un espace de parole qui permet aux jeunes de (se) questionner. L'adulte doit s'efforcer d'accueillir les questions des jeunes, telles qu'ils se les posent. Le film ouvre d'ailleurs sur une question implicite qui traverse nécessairement l'esprit des trois jeunes filles : que faire lorsque l'on est pris dans un semblable traquenard ? Comment réagir ?

Bien souvent, les jeunes invoquent la question du « bien » et du « mal » pour vérifier notre capacité à être non jugeants : « Si la personne avec qui je couche me fait des cadeaux, où est le mal ? », « Si je poste un nude, où est le mal ? », « Si je couche avec un inconnu et qu'il m'offre un cadeau, où est le mal ? ». C'est notre capacité à nous dégager de la « moraline » en recentrant le débat sur la question du bien-être (Est-ce que ce comportement me procure du bien-être, de l'inquiétude et de l'angoisse ?), de la liberté et du consentement (Est-ce que j'adopte ce comportement pour réaliser mes propres désirs ou sous l'effet d'une contrainte ?) et de la qualité des relations humaines (Si j'adopte ce comportement, suis-je respecté ou dénigré ? Est-ce que je me mets, ou mets autrui, en danger ?) qui crédibilise la posture non jugeante qui, seule, autorise la parole libre des jeunes. Entrer dans un débat « moral », c'est finalement s'enfermer dans un débat « sociétal » où la subjectivité des jeunes n'aura plus de place : un jeune se fera le porte-étendard d'un discours ultra-libéral affirmant que chacun est bien libre de faire ce qu'il veut de son corps ; un autre adoptera un point de vue moral-religieux qui condamnera la prostitution et les individus qui s'y livrent ; tandis qu'un autre adoptera une posture fataliste en invoquant le poids des déterminants sociaux. Le « débat » reproduira alors les contradictions de notre société et ne permettra plus aux jeunes de verbaliser sur leurs expériences, leurs ressentis, leurs sentiments, leurs aspirations...

### **Renforcer ses connaissances pour opérer des recadrages.**

Laisser libre-court au débat exige un fort investissement de l'animateur. Il doit faire circuler la parole dans le groupe, reformuler les propos d'une personne, pour s'assurer qu'elle s'est bien fait comprendre avant de passer la parole à une autre personne. Mais il faut aussi recadrer des propos s'ils sont blessants, en rappelant des règles de respect mutuel nécessaires au bon déroulement des échanges. Il faut avoir renforcé ses connaissances pour rappeler la loi sur le cyber-harcèlement et la prostitution et être capable de clarifier la notion de consentement. C'est pourquoi, en plus de ce Guide pratique, vous pouvez vous procurer un « Cahier de renforcement des connaissances » qui pourra compléter votre information.

### **Mettre en place un protocole pour gérer d'éventuelles révélations.**

Les sujets abordés (le cyberharcèlement, la prostitution des mineurs) peuvent susciter le désir de faire des révélations chez des élèves concernés, directement ou indirectement. Il faut veiller à ce qu'ils ne se mettent pas en danger en en disant trop, mais les assurer qu'ils ont été entendus et que vous êtes disponibles pour les écouter à la fin de l'animation. Il est essentiel d'avoir rencontré les professionnels de l'établissement en amont pour que vous sachiez à qui vous adresser en cas de révélation. Il est à noter qu'un Flyer, qui peut être imprimé et distribué aux jeunes et aux parents, est mis à votre disposition. Il rappelle tous les contacts essentiels vers qui se tourner via un simple QR CODE.





# Décortiquons-nous !

Modes corporelles  
d'ici et d'ailleurs

Guide  
d'animation

Belgik  
Mojaik

Cultures  
& Santé

78

<p>OBJECTIFS</p>	<p>Préambule   5 min. environ</p> <p>Connaître le cadre, le contenu, la structure et les objectifs de l'atelier</p>	<p>Mod. 1 - Canons de beauté!   60 min. environ</p> <p>Mettre en évidence la variabilité des canons de beauté selon que l'on considère les critères</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ géographiques</li> <li>+ historiques</li> <li>+ personnels</li> </ul>	<p>Mod. 2 - La beauté a du sens   60 min. environ</p> <p>Mettre en évidence le fait que notre corps nous permet d'adresser et de recevoir des messages</p> <p>le sens des pratiques corporelles est évolutif et relatif à des lieux et des époques</p> <p>le sens des pratiques corporelles qui circulent peut être conservé ou modifié</p>	<p>Mod. 3 - Corps stéréotypés   10 min. environ</p> <p>Mettre en évidence l'existence de : normes et signaux du hors-norme</p> <p>stéréotypes, préjugés et discriminations</p> <p>sphères de diffusion : les normes, et des stéréotypes</p> <p>moyens de lutter contre les stéréotypes.</p>	<p>Conclusion   5 à 10 min. environ</p> <p>Conclure sur l'ensemble des 3 modules</p>
<p>JEUX</p>		<p> <b>Le corps au fil des siècles</b></p>	<p> Devine quoi...   Les origines</p>	<p> Le pyjama   Les sphères de diffusion   Le bon candidat</p>	
<p>ESPACES DE DISCUSSION</p>		<p> Les variations des canons de beauté selon les lieux</p> <p> Les variations des canons de beauté au fil du temps</p> <p> Les variations des canons de beauté selon les personnes</p> <p> Discussion sur le fait que la beauté n'est pas seulement physique</p>	<p> La notion de communication et le corps comme outil de communication</p> <p> Les messages que les pratiques corporelles peuvent délivrer aux autres</p> <p> Le caractère évolutif et changeant des messages corporels en lien avec une même pratique</p>	<p> Les normes et le hors-norme</p> <p> Les stéréotypes, les préjugés et la discrimination en lien avec le corps</p> <p> La lutte contre les stéréotypes et la discrimination</p>	
<p>FICHIERS NUMÉRIQUES</p>		<p> <b>Le corps au fil des siècles</b> (photos)</p> <p> <b>En Côte d'Ivoire, le débat des canons de beauté fait rage</b> (video)</p> <p> <b>I am a Miss</b> (video)</p>	<p> <b>Schéma de la communication</b></p> <p> <b>Le sens de la couleur de peau en Europe occidentale au 18<sup>e</sup> siècle</b> (photo)</p> <p> <b>Le sens de la couleur de peau en Europe occidentale aujourd'hui</b> (photo)</p> <p> <b>Groupes d'appartenance</b> (texte explicatif)</p>	<p> <b>Que vous inspire ce dessin ?</b> (dessin)</p> <p> <b>Séréotypes – Préjugés – Discrimination</b> (textes explicatifs)</p> <p> <b>Les sphères de diffusion</b> (textes sous forme de questions)</p> <p> <b>Lamnaty</b> (photos)</p> <p> <b>Girls day, Boys day</b> (photo)</p>	
<p>ANNEXES</p>	<p></p>	<p> <b>1</b> À propos de la vidéo « En Côte d'Ivoire, le débat des canons de beauté fait rage »</p> <p> <b>2</b> À propos de la série de photos « Le corps au fil des siècles »</p>	<p> <b>3</b> Exemples supplémentaires de pratiques corporelles, de leur sens et de leur évolution</p> <p> <b>4</b> Approfondissement du sujet des pratiques corporelles présentées dans le jeu <i>Les origines</i></p>	<p> <b>5</b> À propos des textes du jeu <i>Les sphères de diffusion</i></p> <p> <b>6</b> Le projet « Lamnaty » de Nickoley Lamnaty</p>	

# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>9</b>
1 Présentation de l'outil .....	9
2 Spécificités de l'outil .....	11
3 Consignes générales pour la personne menant l'animation .....	13
<b>PRÉAMBULE</b> .....	<b>14</b>
<b>MODULE 1 « CANONS DE BEAUTÉ ! »</b> .....	<b>16</b>
1 Selon les lieux .....	17
2 Au fil du temps .....	21
3 La beauté, une construction personnelle? .....	24
Conclusion du module 1 .....	26
<b>MODULE 2 « LA BEAUTÉ A DU SENS »</b> .....	<b>27</b>
1 Le corps, outil de communication .....	28
2 Un message! Quel message? .....	33
Conclusion du module 2 .....	40
<b>MODULE 3 « CORPS STÉRÉOTYPÉS »</b> .....	<b>41</b>
1 Transgression de la norme : signaux et conséquences .....	42
2 Stéréotypes, préjugés et discrimination .....	48
3 Sphères de diffusion des normes et stéréotypes .....	58
4 Lutter contre les stéréotypes & co. ....	63
Conclusion du module 3 .....	67
<b>CONCLUSION GÉNÉRALE</b> .....	<b>68</b>
Remerciements .....	69
Bibliographie sélective .....	70

« L'ordinaire de l'un est l'étonnement de l'autre, sinon son incompréhension.

Chaque société dessine un savoir particulier du corps : ses représentations (...) ».

David Le Breton  
Socio-anthropologue français





## ANIMATION MODULES 1 ET 2

### 1 CANONS DE BEAUTÉ!

- 2 « En Côte d'Ivoire, le débat des canons de beauté fait rage »
- 3 Le corps au fil des siècles
- 4 2<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> siècles avant Jésus-Christ
- 5 13<sup>e</sup> siècle
- 6 16<sup>e</sup> siècle
- 7 17<sup>e</sup> siècle
- 8 20<sup>e</sup> siècle
- 9 de nos jours
- 10 Ligne du temps « Le corps au fil des siècles »
- 11 I am a Miss

### 12 LA BEAUTÉ A DU SENS

- 13 Schéma de la communication
- 14 Couleur de peau
- 15 Groupes d'appartenance

### ANIMATION MODULE 3

#### 17 CORPS STÉRÉOTYPÉS

- 18 « Que vous inspire ce dessin ? »
- 19 Stéréotypes > préjugés > discrimination
- 20 Jeu *Les sphères de diffusion*
- 21 Lammily
- 22 Girls day, Boys day

23 Merci!

## ANNEXES

- 1 À propos de la vidéo « En Côte d'Ivoire, le débat des canons de beauté fait rage »
- 2 À propos de la série de photos « Le corps au fil des siècles »
- 3 Exemples supplémentaires de pratiques corporelles, de leur sens et de leur évolution, exploitables aux points « La beauté a du sens » et « Immuable sens ? »
- 4 Approfondissement du sujet des pratiques corporelles présentées dans le jeu *Les origines*
- 5 À propos des textes du jeu *Les sphères de diffusion*
- 6 Le projet « Lammily » de Nicolay Lamm

## BIBLIOGRAPHIE (FILMOGRAPHIE – OUTILTHÉQUE) ÉTENDUE

# 2

## Spécificités de l'outil

### Coexistence de différents systèmes normatifs...

Telle une mosaïque, nos sociétés contemporaines sont façonnées par de multiples composantes aux profils culturels, sociaux et économiques variés.

Les systèmes normatifs en vigueur au sein de ces diverses composantes diffèrent les uns des autres. Tantôt faiblement, tantôt radicalement. Ainsi, concernant le corps et les modes y afférents, plusieurs conceptions se côtoient, au sein même de la société belge, par exemple.

Les relations et interactions entre personnes peuvent être l'occasion d'une rencontre, d'une interrogation mutuelle, voire d'une « confrontation » de ces conceptions, de ces systèmes normatifs. La perception de ces différences normatives peut aller de l'indifférence au rejet mutuel en passant par le respect et l'acceptation des différents points de vue.

**L'outil pédagogique vise à apporter des éléments de connaissance et de compréhension des différents systèmes normatifs en présence en Belgique et ailleurs.**

**Enfin, l'animation est également l'occasion d'appréhender le corps comme outil de communication et les pratiques corporelles comme un vecteur de sens.**

### Contenu de l'outil

- # Manuel d'animation
- # Clé USB avec documents à projeter
- # 15 cartes pour le jeu « Les origines »
- # 5 cartes pour le jeu « Les sphères de diffusion »
- # 15 cartes pour le jeu « Devine quoi... »
- # 1 fiche « Panoptique »

### Public

#### Cet outil d'animation est destiné à :

Toute personne chargée de former ou d'animer des groupes d'adultes dans les domaines de l'éducation permanente, de l'alphabétisation, de l'insertion socioprofessionnelle, du social, de l'interculturel et de la culture au sens large. Toute personne chargée de former ou d'animer des groupes d'adultes et/ou d'étudiants dans les domaines de la mode, du marketing, du graphisme, du journalisme...

#### L'animation est destinée :

Aux publics d'adultes avec lesquels travaillent les professionnels et bénévoles repris ci-dessus.

### Nombre de participant-e-s

Idéalement 6 à 15 participant-e-s (avec un maximum de 20)

### Prérequis

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour que les participant-e-s puissent prendre part à l'animation.

Toutefois, certaines étapes nécessitent un niveau minimum d'alpha 2. Si les participant-e-s n'ont pas ce niveau, la personne menant l'animation devra, à certains moments, prendre le temps de lire les textes.

Certaines séquences d'animation touchant à l'intime, il est préférable de mener l'animation au sein d'un groupe qui se connaît déjà et dont la cohésion a été travaillée préalablement.

## Objectif général

Mettre en évidence le caractère construit, relatif et évolutif des normes relatives au corps et à la beauté.



## Durée

Cette animation, composée de trois modules, demande deux séances de 2 heures au minimum.

Les deux premiers modules (**Canons de beauté!** et **La beauté a du sens**), dont la durée respective est de 60 minutes, peuvent être proposés l'un à la suite de l'autre, lors d'une première séance d'animation.

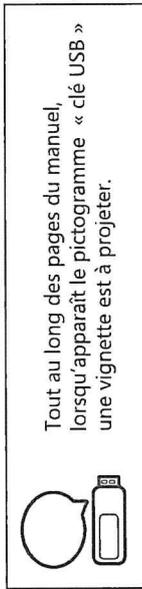
Le troisième module (**Corps stéréotypés**) et la conclusion sont à aborder dans un second temps. Ils nécessitent 120 minutes d'animation.

Néanmoins, chaque module est autonome et peut être exploité séparément.

## Matériel

- Tableau et feutres ou craies
- Ordinateur (avec un port USB)
- Projecteur et écran de projection
- Deux feuilles de papier

Un ordinateur et un projecteur sont disponibles à la location au centre de documentation de Cultures & Santé



# 3 Consignes générales pour la personne menant l'animation

L'idée conductrice de l'atelier proposé ici est de créer un espace de réflexion, d'échange, de discussion et de co-construction des savoirs au sein duquel chacun peut s'exprimer sur le sujet abordé, écouter les avis et propositions des autres, dans un esprit d'ouverture et de respect mutuel.

À cette fin, l'utilisation de cet outil repose sur des principes de pédagogie active.

L'atteinte des objectifs se fera en adaptant la méthode, les supports (photos, vidéos...) et le langage aux spécificités du public (âge moyen, niveau de formation, maîtrise de la langue française, motivation, etc.).

## Processus préconisé pour mener l'animation

- Au départ d'un support pédagogique proposé (jeu faisant appel à l'imagination, jeu de cartes, saynètes, photos, extraits sonores ou audiovisuels), poser des questions ouvertes afin d'amener les membres du groupe à exprimer leur point de vue et avis, à partager leurs connaissances, leur vécu et leurs expériences respectives.
- Sur la base de ces échanges verbaux, faire émerger des notions théoriques.
- Un second support pourra ensuite être utilisé afin de renforcer et/ou illustrer les notions ainsi abordées.

De façon générale, la disposition des membres du groupe restera la même tout au long de l'atelier (cercle incluant l'animateur-trice ou demi-cercle). Néanmoins, pour certains exercices, le travail pourra se faire en disposant les personnes participant à l'animation de différentes manières. Ainsi, les membres du groupe seront amenés à travailler tantôt en binômes, tantôt en sous-groupes de 3 à 6 personnes ou encore en grand groupe.

Veiller à ce que chaque personne du groupe puisse s'exprimer. Si nécessaire, limiter les temps de parole des plus loquaces.

Il peut être intéressant de noter progressivement au tableau des mots-clés cités par les participants. Quand un sujet est spontanément évoqué par un membre du groupe et qu'il concerne le fil rouge de l'animation, le relever, le mettre en valeur et l'exploiter soit directement s'il correspond à l'étape où vous êtes, soit préciser au groupe que le point sera abordé plus tard dans l'animation.

Lorsque certains concepts émergent dans l'animation, poser des questions afin que ce soit le groupe qui amène les éléments de définition. Ensuite, proposer une définition qui tienne compte de ceux-ci et la compléter par d'autres éléments si nécessaire.

Tout au long de l'animation, ne pas hésiter à synthétiser et à récapituler la réflexion, à grand renfort de gestes ou à l'aide des mots-clés notés au tableau. Les encadrés **Éléments de conclusion** sont là pour faciliter ce travail de synthèse.

# Préambule

 5 minutes environ

## Objectif

Connaître le cadre, le contenu, la structure et les objectifs de l'animation.

## Disposition des participant-e-s

Assis en cercle ou en demi-cercle.

## Déroulement

Présenter brièvement les thèmes qui seront abordés lors de l'animation ainsi que les objectifs généraux de celle-ci.

Indiquer la durée, la structure de l'animation ainsi que les activités qu'elle propose (jeux, discussions, visionnage de supports audiovisuels, etc.).

Indiquer aux membres du groupe que devront rester au sein du groupe les choses à caractère intime qui pourraient être dites au cours des échanges afin d'établir un climat de confiance entre les membres du groupes et de favoriser leur expression. Comme pour toute activité d'expression collective, il est important que l'animateur-trice rappelle au groupe les règles d'écoute et de non-jugement entre participant-e-s.

Nous rappelons qu'il est souhaitable de mener l'animation au sein d'un groupe dont la cohésion a déjà été travaillée préalablement afin que chacun puisse s'exprimer en toute confiance, sans crainte de stigmatisation ou de rejet. Toutefois, libre à chaque membre du groupe de n'exprimer que ce qu'il souhaite.

Mentionner le fait qu'au cours de l'atelier, il n'y a pas de *bonne* ou de *mauvaise* réponse, l'idée étant plutôt de permettre à chacun de partager son vécu, son expérience et de faire part de ses idées et connaissances.

# Canons de beauté!

 60 minutes minimum

## Objectif

Mettre en évidence la variabilité des « canons de beauté » selon que l'on considère les critères :

- + géographiques;
- + historiques;
- + personnels.

## Thèmes

Représentations du corps – canons/modèles de beauté  
– corpulence – pigmentation de la peau – bronzage – cheveux – bras – taille – lèvres – pilosité – dents – différence  
– goûts personnels – changement/évolution des modèles de beauté – circulation des modèles de beauté.

## Remarque

Au cours de cette animation, nous entendrons par « canon de beauté » un modèle de beauté, un ensemble de caractéristiques physiques que doit posséder une personne pour être considérée comme belle.

1

# Selon les lieux

85

1-1

D'un lieu à l'autre



## Objectifs

- + Mettre les membres du groupe en lien.
- + Connaître les canons de beauté en vigueur dans les pays (régions, communautés) d'attache des membres du groupe.
- + Prendre conscience que les canons de beauté varient d'une zone géographique à une autre.

## Déroulement

Inviter chaque membre du groupe à s'exprimer individuellement à partir des questions suivantes :

- : Dans nos pays, ceux dont nous sommes issus, ceux dans lesquels nous vivons ou avons vécu, qu'est-ce qu'une « belle femme » ?
- : Qu'est-ce qu'un « bel homme » ?

Préciser au groupe qu'il s'agit ici d'indiquer les canons de beauté en vigueur dans les sociétés qu'ils connaissent et non pas leurs appréciations personnelles. Celles-ci seront abordées plus tard dans l'animation.

Inviter chacun à se présenter par son prénom et à citer les caractéristiques physiques qu'il faut avoir pour être considéré comme une « belle femme » puis celles qu'il faut pour être considéré comme un « bel homme » dans le ou les pays auxquels il est lié. Demander à chacun de préciser les pays, voire les régions, dont il évoque les critères de beauté.

Si nécessaire, relancer le groupe à partir de reformulations et d'autres questions.



## Suggestion de questions

- : Selon ce que l'on dit chez vous, comment doit être le corps d'une femme pour qu'elle soit considérée comme jolie ? Et pour un homme ?
- : Pour être jolie chez vous, la femme doit être plutôt grande, plutôt petite ? Quelle taille à peu près ?

- : Plutôt mince, très mince, ronde, très ronde ?
- : Doit-elle avoir une couleur de cheveux particulière ? Une texture de cheveux ? Une longueur ?
- : Les mains, les pieds, les jambes, les bras, le cou, les épaules, les genoux doivent-ils avoir quelque chose de spécifique (une dimension, une couleur, une forme...)?
- : Au niveau des yeux, y a-t-il des couleurs et des formes préférées ?
- : Et concernant la musculature ?
- : Comment doivent-être son ventre, sa poitrine, ses cuisses, ses fesses ?
- : La pilosité a-t-elle de l'importance ?
- : L'âge importe-t-il ?

Procéder de même pour définir ce qu'est un « bel homme » chez chacun des membres du groupe.

Au fil des réponses, noter les éléments au tableau.

**Si des caractéristiques comportementales ou des qualités morales sont énoncées** par la personne ayant la parole, accueillir ces éléments de réponses, les noter au tableau et indiquer qu'il s'agit là de caractéristiques non physiques, que bien sûr, elles entrent en considération dans l'appréciation que l'on fait de quelqu'un, mais que pour l'instant, la discussion ne concerne que les caractéristiques physiques de la beauté. Préciser que ces aspects non physiques de la « beauté » seront abordés plus tard dans l'animation. Donc, recentrer la discussion sur des aspects physiques d'un « bel homme », d'une « belle femme ». Pour faciliter la focalisation sur les aspects physiques du corps, les pistes de recadrage suivantes peuvent être utilisées :

- : Si vous deviez me décrire la photo de ce que, chez vous, on appelle une belle femme, que diriez-vous ? Sur photo, on ne peut pas savoir quel est le comportement ou le caractère d'une personne, donc, décrivez-moi ce que l'on verrait (procéder de même pour obtenir la description de ce qu'on entend par un « bel homme »).
- : Si dans la rue, je rencontre pour la première fois un « bel homme » ou une « belle femme », au sens où on l'entend chez vous, comment serait-il/elle physiquement... Avant même que je n'aie le temps de mieux le/la connaître et de connaître ses autres qualités.

**Si les membres du groupe ont les mêmes attaches ou des attaches relativement homogènes**, après avoir fait émerger le modèle de beauté en vigueur chez eux, élargir la gamme de beauté décrits en leur demandant si le modèle de beauté qu'ils viennent de décrire est le même dans d'autres régions du monde, dans d'autres pays du monde.



Suggestion de questions

: Et ailleurs y a-t-il d'autres modèles de beauté selon vous ?

: Lesquels ?

Au besoin, donner la description de quelques modèles de beauté différents de celui énoncé par les membres du groupe.



A titre d'exemple

Description fournie par un participant sénégalais : « Chez moi, en Casamance, une belle femme doit avoir des fesses et du ventre (il montre avec les mains). Une belle femme doit aussi avoir une belle démarche (il fait des gestes). Or, les jeunes filles n'ont pas encore une belle démarche. Cela vient avec l'âge. Une belle femme a donc un certain âge... La trentaine et plus. [...] »

Description fournie par une participante issue de l'Algérie du nord : « Chez moi, il faut qu'une femme ne soit ni trop grosse, ni trop mince (+/- 62 kg). Elle doit être ni trop grande, ni trop petite (+/- 1,70m). Elle doit avoir la peau claire, les yeux clairs. [...] »

Description fournie par une participante belge : « Ici, un bel homme doit être plutôt sportif, musclé, mais pas trop. Plutôt grand (1,80m). Il doit avoir le teint légèrement bronzé, mais pas trop. Il doit être plutôt mince, mais pas trop. Ne pas avoir de barbe, ni de poils sur le torse, avoir les mâchoires plutôt carrées. »

À partir des « canons de beauté » décrits par les membres du groupe, questionner cette notion.



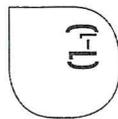
Suggestion de questions

: Avez-vous des réactions par rapport à ce qui vient d'être dit par chacun d'entre vous ?

: Au vu des différents modèles de beauté qui viennent d'être décrits, peut-on dire que la représentation de la beauté est la même partout (d'un continent à l'autre, d'un pays à l'autre, d'une région à l'autre au sein d'un même pays...)?

: Y a-t-il un modèle de beauté que l'on pourrait placer au-dessus des autres ?

Après chacune de ces questions, laisser au groupe le temps de s'exprimer.



Éléments de conclusion

Différents canons de beauté coexistent aujourd'hui à travers le monde. Il est arbitraire de vouloir établir une hiérarchie entre ces différents modèles.



1-2

Un canon de beauté par pays ? Voyons voir !



Objectif

↳ Mettre en évidence le fait qu'au sein d'une même zone géographique, différents modèles de beauté peuvent coexister.

Prélabile

Le support utilisé dans cette partie de l'animation étant un reportage audiovisuel au sujet de deux concours de beauté ivoiriens, s'assurer préalablement que les membres du groupe savent ce qu'est un concours de beauté.

Suggestion de questions

: Savez-vous ce qu'est un concours de beauté ?

: En quoi cela consiste ?

Au vu des réponses, si cela est nécessaire, expliquer avec des mots simples ce qu'est un concours de beauté.

Suggestion de définition

« Un concours de beauté est un événement au cours duquel des concurrent(e)s auront à défilé sur un podium dans différentes tenues afin que toute l'assistance puisse les voir et choisir le(a) plus beau(belle). Le jury, composé de quelques personnes, est chargé d'élire le(a) gagnant(e) et ses deux dauphin(e)s.

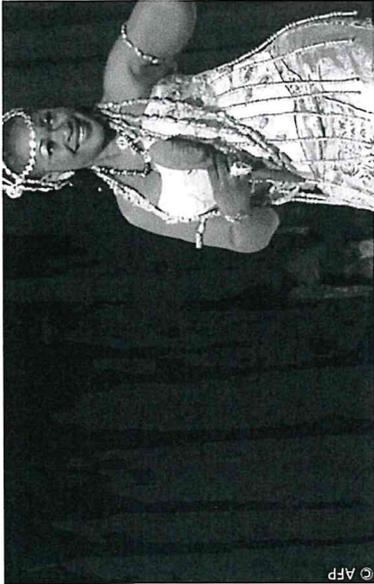
Le(a) gagnant(e) est appelé(e) Mister(Miss) ».

Faire remarquer aux membres du groupe que ces concours, essentiellement pour femmes, existent également pour les hommes, mais dans une moindre mesure.

Déroulement



Inviter le groupe à regarder un extrait d'un reportage concernant deux concours de beauté ayant lieu annuellement en Côte d'Ivoire. Le premier concours s'appelle « Miss Awoulaba » et le second « Miss Côte d'Ivoire ».



Extrait du reportage de l'Agence France-Presse intitulé « En Côte d'Ivoire, le débat des canons de beauté fait rage »<sup>1</sup> (2013).

Durée de l'extrait : 1'54''

Contenu : Ce reportage présente « Miss Awoilaba » et « Miss Côte d'Ivoire », deux concours de beauté qui ont annuellement lieu en Côte d'Ivoire.

Le premier honore les femmes charnues, tandis que le second valorise les critères de beauté internationaux (minceur, etc.).

(Cf. annexe 1.)

18

Laisser le loisir aux membres du groupe de s'exprimer sur ce qui vient d'être visionné.

Favoriser l'échange collectif à l'aide de questions.

Suggestion de questions



- : Qu'est-ce qui vous a interpellé dans ce reportage ?
- : Que se dit-il sur la beauté, les critères de beauté en Côte d'Ivoire ?

Une fois que le groupe s'est exprimé, et si les points ci-dessous n'ont pas été évoqués au cours de la discussion, relever le fait que :

- + Au vu de ce que relate le reportage, il y a au moins deux visions distinctes de ce qu'est « une belle femme » qui coexistent en Côte d'Ivoire.
- + Le concours Miss Côte d'Ivoire base son choix sur des critères internationaux, provenant de l'étranger. Il y a donc circulation, échange, intégration de critères de beauté venant d'ailleurs.

(1-2)

Éléments de conclusion

Dans un même pays, dans un même groupe social, différents canons de beauté peuvent coexister simultanément.

Là encore, il est arbitraire de vouloir établir une hiérarchie entre ces modèles de beauté.

Chaque concours de beauté effectue un choix de critères de beauté auquel se référer pour décider qui gagnera. En ce sens, chaque concours de beauté met en avant une certaine vision de la beauté. De tels concours ne célèbrent donc pas toutes les beautés.

1 - Voir p.72  
« Copyrights appliqués aux matériels AFP »

## 2 Au fil du temps



Objectif

+ Mettre en évidence le fait que, dans une même zone géographique, les « canons de beauté » varient d'une époque à l'autre.

jeu

## Le corps au fil des siècles

Préalable

Indiquer aux participant-e-s qu'ils vont avoir à observer des peintures et des sculptures réalisées à différentes époques afin de repérer quels étaient les canons de beauté masculins et féminins en vigueur en Europe occidentale à chacune de ces périodes. Il s'agit du jeu *Les corps au fil des siècles*.

Avertir qu'étant donné que l'on cherche à connaître les caractéristiques physiques valorisées par le passé, les peintures et sculptures qui vont être projetées laissent grandement apparaître **la nudité de corps masculins et féminins**.

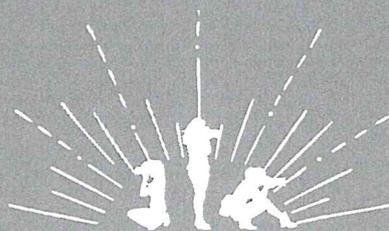
Si la sensibilité du public rend délicate la projection d'images montrant des corps dénudés, utiliser la sélection de photos alternatives. Pour ce faire, télécharger, avant le début de l'animation, les photos proposées en annexe 2 (« Pour une représentation habillée »).

Matériel

Ordinateur, projecteur, clé USB, vignettes *Le corps au fil des siècles*.

# LÉGITIMES

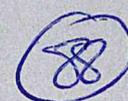
UN KIT  
PÉDAGOGIQUE  
SUR LES  
INÉGALITÉS DE GENRE  
DANS LE SPORT



Women We Share ASBL



cultures  
& santé





## Objectifs

- Insuffler une réflexion sur les inégalités de genre dans le sport
- Rendre visible et réfléchir aux mécanismes sociaux conduisant à de telles inégalités
- Découvrir des portraits de femmes et minorités de genre pour valoriser les actions de contemporain·es et inspirer d'autres à se réaliser
- Mettre en avant les mécanismes similaires à l'œuvre dans le milieu de la musique pour souligner le côté systémique des inégalités de genre
- Ouvrir la discussion sur des leviers possibles à activer pour combattre ces inégalités en présentant des initiatives individuelles et collectives



## Déroulé

Le jeu est composé de 2 parties :

La partie 1 « **Championnat sportif** » traite des inégalités de genre à travers plusieurs pistes mettant les participant·es dans une dynamique ludique visant à gagner des médailles pour découvrir ensemble des cartes « Sportives ».

La partie 2 « **De nouveaux modèles, des femmes inspirantes** », aborde plus directement des objectifs d'**empowerment**. Elle s'articule autour d'un photolavage dressant des portraits de femmes et minorités de genre belges dans le domaine du sport et de la musique. Des pistes d'animation faciliteront les échanges autour de ces cartes et proposeront de réfléchir à des leviers d'action pour lutter contre les inégalités de genre dans le sport.



Les éléments théoriques relatifs aux thématiques de l'outil sont présents au sein des pistes. Selon le temps imparti pour l'animation, il est possible de ne traiter qu'une seule des deux parties. Si l'anim·\* souhaite uniquement traiter la partie 2 de l'outil, il est recommandé de prendre préalablement connaissance des parties théoriques développées dans la partie 1.

\* Par souci de simplicité, nous avons choisi de raccourcir les mots « animateur et animatrice » par « anim· ».

## Esprit compétitif Partie 1 de l'outil

La dynamique compétitive proposée dans les pistes 2 et 3 vise à résonner avec ce qui se passe dans le monde sportif de la compétition et à plonger le groupe dans la thématique du sport. Cependant, la compétition est ici détournée puisqu'elle ne sert pas à récompenser des gagnant·es face à des perdant·es. Au contraire, les médailles gagnées permettent de découvrir des cartes pour un temps d'échange collectif et servent donc l'intérêt général du groupe.

Cependant, pour éviter qu'un esprit compétitif trop vif s'installe durant la partie 1, nous recommandons à l'anim· de poser le cadre « bon enfant » de l'animation et que celle-ci se déroule dans le respect de la parole, des émotions, des ressources et des limites de chacun·e, sans jugement. Il pourra rappeler que le monde du sport est également un univers où les participant·es partagent, au-delà de la gagne, un moment collectif créateur de lien social et de solidarité.

*Pour réfléchir de manière critique sur la place et les effets de la compétition dans notre société, voir notre outil pédagogique : « 3,2,1 Partez ? Questionnons notre société de compétition » (Cultures&Santé, CLPS-BW, 2017).*

## Destinataires

L'outil Légitimes s'adresse à toute personne souhaitant ouvrir un temps d'échange autour des inégalités de genre dans le sport avec un groupe d'adultes ou de jeunes. Il est souhaitable d'avoir une bonne maîtrise de la langue afin de pouvoir prendre pleinement part à l'ensemble des séquences de l'animation.

## Nombre de participant·es

L'animation a été pensée pour un groupe d'une dizaine de personnes. Nous recommandons un minimum de 5 personnes pour que la dynamique pensée pour l'outil fonctionne.

## Durée

Nous conseillons une animation de minimum 2 heures pour entrer pleinement dans la thématique via le championnat sportif et pour avoir un temps d'échanges autour du photolangage.

Une animation de 3 heures permettra de réaliser toutes les pistes de l'outil et d'aborder en profondeur la thématique des inégalités de genre dans le sport tout en les mettant en lien avec celles existant dans la musique classique. C'est l'idéal pour saisir le côté systémique des inégalités de genre. Cela permet aussi d'amener la réflexion vers des leviers possibles à activer pour lutter contre ces inégalités.

## Contenu

- Un **guide pédagogique** avec des pistes d'animation et du contenu théorique
- Une **annexe** avec des noms de sportives belges
- **30 médailles** (10 médailles de bronze, 10 d'argent et 10 médailles d'or)
- **72 cartes** :
  - 5 cartes « Sportives » et 5 cartes « Médailles » pour les cacher
  - 6 cartes « Sur la scène » 
  - 18 cartes « Sports » 
  - 11 phrases « Inspiration » 
  - 9 cartes « Caractéristiques » 
  - 2 cartons « rouge » au recto et « mise » au verso. 
  - 16 cartes « Obstacles » :
    - 10 cartes grises et rouges (ex. carte Médias) 
et 6 cartes jaunes et grises (ex. carte Racisme)

Ces cartes traitent des obstacles à l'égalité de genre dans le sport. Les 10 cartes grises proposent des questions pour gagner des médailles et les 6 cartes jaunes permettent d'approfondir la question.

# LANCÈMENT DU CHAMPIONNAT SPORTIF



## Introduction du championnat

Maintenant que l'on s'est bien échauffé-es, le championnat sportif peut commencer. Former deux équipes qui traverseront ensemble les épreuves du championnat.

**Votre objectif :** Découvrir qui se cache derrière les cartes « Médailles ». Pour les enlever et découvrir l'image des cartes « Sportives » il faut activer les cartes à l'aide de médailles. Une carte « Sportive » s'active avec 3 médailles de bronze, 2 d'argent ou 1 d'or. Les médailles sont gagnées durant les épreuves du championnat sportif. Si votre équipe a suffisamment de médailles elle peut choisir une carte « Sportives » à activer et découvrir l'image. À ce moment, l'équipe ne doit pas prêter attention au verso de la carte, son contenu sera abordé dans la suite de l'animation.

Si vous ne traitez que la partie 1, prévoyez un temps en fin de championnat pour découvrir le verso des cartes « Sportives ».

Si les deux équipes ont obtenu assez de médailles pour activer toutes les cartes « Sportives » avant la fin ce sera un record, bravo ! Selon le temps imparti vous pouvez décider de passer directement à la partie 2 ou de continuer les pistes d'animation de la partie 1 pour avoir une vue globale des inégalités de genre dans le sport (ce que nous recommandons).



Durée totale du championnat : 1h30

« Le sport m'a permis d'affirmer mon identité ».

Alexandra Tondeur, sportive belge

# PREMIÈRE ÉPREUVE : BATTLE DE SPORTIF-VES !



## Objectifs

- Rendre visible nos représentations genrées du sport en partant des connaissances du groupe
  - Parler de la faible visibilité des sportives dans notre société
-  **Matériel**
- Les 5 cartes « Sportives »
  - Les 5 cartes « Médailles »
  - Les médailles
-  **Durée**
- 10 minutes



## Déroulement

Posez au centre de la table les 5 cartes « Sportives » recouvertes des 5 cartes « Médailles ». Veillez à ce que les participant-es ne voient pas les cartes « Sportives » avant le début de l'animation.



## Règles de l'épreuve

Gagnez des médailles durant les 3 rounds du battle de sportives. Constituez 2 équipes puis, lancez un chronomètre pour 3x2 minutes. Chaque équipe donne une réponse à tour de rôle. Si une équipe est à court de nom avant les 2 minutes, l'autre équipe remporte la médaille. Sinon, félicitations ! Les 2 équipes remportent des médailles.

Pour une médaille de bronze :

Citez le nom d'**une personne** connue pour ses performances sportives.

Pour une médaille d'argent :

Citez le nom d'**une sportive**.

Pour une médaille d'or :

Citez le nom d'**une sportive belge**.

Plusieurs phrases, majoritairement de sportives belges, ponctuent ce manuel. Vous pouvez les lire pour enrichir ou conclure des moments d'échanges.

## DEUXIÈME ÉPREUVE : DES CORPS ET DES SPORTS



### Objectifs

- Esquisser une répartition genrée des disciplines sur base de chiffres statistiques
- Identifier les caractéristiques physiques mises en avant dans des disciplines dites « masculines » comparées à celles dites « féminines »
- Porter un regard critique sur les assignations genrées des corps



### Matériel

- Les 5 cartes « Sportives »
- Les 5 cartes « Médailles »
- Les médailles
- Les 18 cartes « Sport »
- Les 9 cartes « Caractéristiques »



### Durée

30 minutes



### Règles de l'épreuve

#### Équipe 1 :

Parmi les cartes « Sport », sélectionnez 9 sports vous permettant de faire 3 regroupements :

- 3 sports pratiqués très majoritairement par des hommes ;
- 3 sports pratiqués très majoritairement par des femmes ;
- 3 sports autant pratiqués par des hommes que des femmes.

Pendant que l'Équipe 1 fait sa sélection, demandez à l'Équipe 2 d'observer. Passez ensuite à un moment de présentation collective.

Au centre de la table, rassemblez les cartes selon les 3 pôles. Demandez à l'Équipe 1 de présenter ses regroupements puis à l'Équipe 2 si elle aurait fait autrement.

Donnez ensuite les réponses, distribuez une médaille de bronze à l'Équipe 1 pour **chaque regroupement juste** et réajustez les regroupements selon les réponses statistiques.

Réponse (sur base de statistiques franco-belges) :

- Les sports les plus pratiqués par des femmes : la gymnastique rythmique, la natation synchronisée, la danse, l'équitation et la gymnastique.
- Les sports les plus pratiqués par des hommes : le football, le rugby, le water-polo, la boxe, le handball et le judo.
- Les sports autant pratiqués par des femmes que par des hommes : l'athlétisme, le cyclisme, le volley-ball et le tennis.

#### Équipe 2 :

En visualisant cette répartition statistique genrée des sports, sauriez-vous trouver les caractéristiques physiques décrivant au mieux les regroupements « sports très majoritairement pratiqués par les hommes » et « sports très majoritairement pratiqués par les femmes » ? Au centre de la table, entourez chacun des 2 regroupements avec les cartes « Caractéristiques ».

Pendant que l'Équipe 2 fait sa sélection, demandez à l'Équipe 1 d'observer. Demandez à l'Équipe 2 de présenter sa sélection, puis à l'Équipe 1 si elle aurait fait autrement.

Donnez ensuite les réponses, puis distribuez les médailles :

- **toutes** les caractéristiques bien placées : 1 médaille d'or
- **plus de 5** caractéristiques bien placées : 1 médaille d'argent
- **moins de 5** caractéristiques bien placées : 1 médaille de bronze

Réponse :

- Les caractéristiques définissant les sports « féminins » : la grâce, la beauté, des objets légers et la souplesse.
- Les caractéristiques définissant les sports « masculins » : la force, le contact physique, des objets lourds, les sports d'équipe et l'agressivité.

### Vrai ou Faux ? Bonus pour les 2 équipes en même temps :

- **Pour une médaille de bronze :**
  - En 2012, la boxe devient pour la première fois une discipline olympique ouverte aux femmes.
  - Pour une médaille d'argent :
  - En 2022, il n'y a toujours pas d'épreuves de natation synchronisée<sup>4</sup> pour les équipes d'hommes.
  - Pour une médaille d'or :
  - Jusqu'en 1984, le marathon était interdit aux femmes car l'on pensait qu'elles risquaient de perdre leur utérus.

Réponses : 3 fois vrai. A noter qu'aux JO 2024, les hommes pourront participer aux épreuves de natation synchronisée dans des équipes mixtes s'ils ne sont pas plus que 2 pour une équipe de 8 !<sup>5</sup>

### Mi-temps !

- **Questions pour le groupe :**
- Est-ce qu'un élément vous questionne ou vous marque particulièrement ?
- Est-ce que votre parcours sportif ou votre rapport au sport fait écho à ce qui vient d'être présenté ?
- Auriez-vous aimé pratiquer un sport sans finalement oser le faire car vous étiez une femme ou un homme ?
- Avez-vous vécu des expériences de mise à l'écart dans des pratiques sportives du fait de votre genre ?

<sup>4</sup> La natation synchronisée « est un sport nautique, mélange de gymnastique, de danse et de natation qui se pratique en piscine. Très exigeante et complexe, elle demande une grande force cardio-respiratoire et une grande énergie musculaire » (source : Wikipedia).

<sup>5</sup> Jeux olympiques : les hommes pourront participer aux épreuves de natation artistique à Paris, in : Ouest-France, 22 décembre 2022.

## REPÈRES THÉORIQUES

Historiquement, le sport, une activité pensée par et pour les hommes

De manière générale, il paraît donc plus évident d'associer « sport » et « homme » plutôt que « sport » et « femme ». Si des noms de sportifs hommes nous viennent très facilement en tête, l'exercice devient bien plus compliqué avec des noms de femmes. Le sport est une activité qui a été créée par les hommes pour les hommes et notamment pour qu'ils apprennent à être et rester des hommes<sup>6</sup>. Pendant longtemps, les femmes ont été tenues à distance du sport sous prétexte d'atteinte à la morale ou pour des raisons médicales. Par exemple, l'interdiction des femmes de participer à un marathon jusqu'en 1984 avec comme raison invoquée le risque qu'elles perdent leur utérus.

<sup>6</sup> Béatrice BARBUSSE, *Du sexisme dans le sport*, Anamosa, 2022.

### Le saviez-vous ?

À ses débuts, en 1890, la natation synchronisée était réservée aux hommes (ffnatation.fr).

Plus récemment, si le football est dans beaucoup de pays considéré comme un sport « masculin », aux États-Unis, c'est tout l'inverse ! L'équipe nationale féminine, 4 fois championne du monde est l'équipe nationale favorite. En 2019, la coupe du monde féminine de football est plus suivie que celle masculine de 2018 (www.cnbc.com).

### Statistiquement, une répartition genrée des effectifs de nombreuses disciplines sportives<sup>8</sup>

Historiquement, les hommes ont toujours été beaucoup plus nombreux que les femmes à faire du sport. Depuis des dizaines d'années au sein de l'Union européenne, la pratique régulière d'un sport<sup>9</sup> par des femmes reste toujours moins fréquente que celle des hommes même si l'écart ne cesse de se resserrer. Selon un rapport datant de 2018, 44 % des hommes font du sport au moins une fois par semaine contre seulement 36 % des femmes<sup>10</sup>. C'est chez les 15-24 ans que la plus forte différence femme-homme s'observe : 59 % des jeunes hommes contre 47 % des jeunes femmes pratiquent un sport ou une autre activité physique au moins une fois par semaine.

Si l'on se penche sur les disciplines pratiquées, les différences restent là bien marquées : les hommes et les femmes ne pratiquent pas les mêmes sports.

En nombre, les disciplines les plus féminisées (sur 100 inscrites, plus de 80 femmes) sont : la gymnastique rythmique, la natation synchronisée, la danse et l'équitation. Au contraire, dans le football, le rugby et le water-polo, il n'y a quasiment que des hommes (pour 100 inscrites moins de 10 femmes). Les disciplines les plus mixtes sont l'athlétisme, le vélo, le volley-ball, la natation et le tennis.

<sup>8</sup> Les statistiques sont à utiliser comme des outils illustrant des tendances sociétales et permettant de nourrir des discussions.

<sup>9</sup> À la différence des disciplines sportives, régies par des règles de jeu et souvent des institutions, l'exercice physique concerne tout mouvement fait durant les tâches de la vie quotidienne (ménage, jardinage, courses, travail physique, etc.). Si historiquement les femmes ont moins fait de sport que les hommes, elles ont toujours effectué des activités physiques notamment celles vues comme « typiquement féminines » : le ménage, etc.

<sup>10</sup> *Le sport et l'activité physique*, Eurobaromètre spécial, n° 412, Commission européenne, 2018.



Ce n'est qu'à partir des années 1900 que les premières femmes sont autorisées à participer à certaines épreuves des Jeux Olympiques (JO). Cependant, seules quelques disciplines (tir à l'arc, escrime, tennis) sont ouvertes aux femmes, les mentalités restant profondément sexistes, à l'image des propos de Pierre de Coubertin, fondateur des jeux olympiques modernes : « Une olympiade féminelle serait impraticable, inintéressante, inesthétique et incorrecte. Le véritable héros olympique est, à mes yeux, l'adulte mâle individuel. Les JO doivent être réservés aux hommes, le rôle des femmes devrait être avant tout de couronner les vainqueurs » (Pierre de Coubertin, 1912). Pendant 20 ans (1915-1935), Alice Milliat ne cessera de lutter pour que les femmes puissent concourir aux JO<sup>7</sup>. Face aux refus successifs de Pierre de Coubertin, elle organisera elle-même une compétition mondiale réservée aux femmes en 1922. Progressivement (mais très lentement) les femmes pourront concourir dans de plus en plus de disciplines.

Photo : L'équipe belge de relais aux Jeux Mondiaux Féminins, Monte-Carlo, 1922. Source gallica.bnf.fr / BnF.

<sup>7</sup> 1915-1935 Alice Milliat militante du sport féminin, in : Libération, 11 mai 2019.





## Zones de tolérance (acceptable, pas acceptable) Version orientation sexuelle

### Description :

Ce jeu propose au participant de se positionner face à des situations traitant des attirances et relations amoureuses homosexuelles.

Type de support : jeu de débat

Publics cibles : 13-15 ans / 16-18 ans

Autres publics : tout public

Thématique principale : Vie affective et sexuelle / Relation à l'autre

Editeur : Crips Ile-de-France (Cybercrips)

Date : 2013

## Fiche descriptive

### Utilisation

en individuel / en groupe

sans animateur / avec animateur

### Types de savoirs développés par le support

Le développement de savoir-faire

★★

Le développement de savoir-être

★★★

### Objectifs pédagogiques

*Au cours de l'animation, les participants :*

- prennent du recul par rapport à leurs peurs et préjugés sur l'homosexualité
- développent leur empathie envers les personnes ayant une orientation sexuelle différente (homosexualité)

### Thèmes abordés

Relations affectives, amoureuses et sexuelles

### Compétences psychosociales mobilisées

avoir une pensée critique

avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres



## Zones de tolérance (acceptable, pas acceptable)

### Description:

Ce jeu propose au participant de se positionner face à des situations traitant des attirances et relations amoureuses homosexuelles.

Type de support : jeu de débat

Publics cibles : 13-15 ans / 16-18 ans

Autres publics : tout public

Thématique principale : Vie affective et sexuelle / Relation à l'autre

Editeur : Crips Ile-de-France (Cybercrips)

Date : 2013

## Fiche d'utilisation

### Objectifs pédagogiques de l'outil (*rappel*)

*Au cours de l'animation, les participants :*

- prennent du recul par rapport à leurs peurs et préjugés sur l'homosexualité
- développent leur empathie envers les personnes ayant une orientation sexuelle différente (homosexualité)

### Matériel

Une série de 8 questions « situations » à utiliser en 2 étapes :

1ère étape :

1. Une personne de mon entourage fait son coming out. (Révélation de son homosexualité au grand public).
2. Une personne du même sexe que moi est attirée moi.
3. Un des profs de mon bahut est homosexuel-le.
4. Un couple homosexuel s'embrasse devant moi.

2<sup>ème</sup> étape :

1. Mon meilleur ami/Ma meilleur amie fait son coming out.
2. Une personne du même sexe que moi me drague.
3. Mon prof de Math est homosexuel
4. Ma sœur s'est fait agressée parce ce qu'elle embrassait sa petite amie

Un ensemble de cartons « réponses » comportant les intitulés suivants :

- J'accepte
- J'accepte moyennement
- Je n'accepte pas

L'ensemble de ces supports peuvent être scratchés sur un panneau.

## Consigne

« *Donnez votre avis sur les situations suivantes.* »

## Conseils d'utilisation de l'outil

Le ou les utilisateurs donne-nt son / leur avis sur les différentes situations proposées.

Pour cela, ils disposent les cartons « j'accepte », « j'accepte moyennement » ou « je n'accepte pas » face aux situations proposées.

Ce jeu se présente des situations en 2 étapes progressives :

- 1<sup>ère</sup> étape : la série de situations traite de la capacité à tolérer des relations homosexuelles dans son environnement
- 2<sup>ème</sup> étape : la série traite de la capacité à tolérer des relations homosexuelles dans un environnement très proche ou de la part de personnes très proches

Il est donc important, pour travailler sur le degré de tolérance des jeunes face à l'homosexualité, de commencer par la première étape, puis la seconde. Il n'est pas nécessaire de faire la seconde étape, cela dépend du temps, de la réceptivité du groupe etc..

Par contre, il est important également de respecter l'ordre des affirmations au sein de chaque étape, car elles proposent les situations progressives qui impliquent le joueur à des degrés croissants face à l'homosexualité.

L'animateur peut reprendre les différentes réponses données et demander aux participants d'argumenter leurs choix.

Attention : les échanges peuvent parfois aboutir à des propos discriminants que l'animateur devra être en mesure de gérer.

## Avantages et limites de l'outil

### Avantages :

Ce jeu permet et d'aborder la question de l'acceptation de l'homosexualité de façon interactive et progressive en initiant un échange.

L'outil se prête particulièrement à une utilisation en stand.

## Pistes d'utilisation et outils complémentaires

Variante : L'outil peut également s'utiliser sans support matériel, en lisant à haute voix les différentes situations et en proposant aux participants de se déplacer physiquement sur trois zones prédéfinies par l'animateur (j'accepte / j'accepte moyennement / je n'accepte pas). Au cours du débat, les participants peuvent être amenés à changer de zone selon l'évolution de leur avis.

## Accès à l'outil

Téléchargez les supports pour fabriquer l'outil sur le site du [Crips Ile-de-France](#) (Rubrique Animathèque)



Mise à jour : août 2015

97



**1. Une personne de mon entourage fait son coming out \* (étape 1)**  
*(\* révélation publique de son homosexualité )*

**2. Une personne du même sexe que moi est attirée par moi**  
*(étape 1)*

**3. Un des profs de mon bahut est homosexuel-le (étape 1)**

**4. Un couple homosexuel s'embrasse devant moi**  
*(étape 1)*

#### Questions étape 1

Zones de tolérance (2008/2013) - Outil libre de droits



\* île de France

**1. Mon meilleur ami fait son coming-out. (étape 2)**

**2. Une personne du même sexe que moi me drague (étape 2)**

**3. Mon prof de maths est homosexuel (étape 2)**

**4. Ma sœur s'est fait agresser parce qu'elle embrassait sa petite amie**  
*(étape 2)*

#### Questions étape 2

Zones de tolérance (2008/2013) - Outil libre de droits



\* île de France

98

**J'accepte**

**J'accepte**

**J'accepte moyennement**

**J'accepte moyennement**

**Je n'accepte pas**

**Je n'accepte pas**

Zones de tolérance (2008/2013) - Outil libre de droits



99

# Quiz VIH

## Vie affective et sexuelle / Jeunes

### Description

Ce jeu de cartes à piocher est un outil pédagogique de prévention santé autour des risques sexuels, des stratégies de prévention, du dépistage et des modes de transmission du VIH.

### Type de support

Cartes thématiques avec des questions, une fiche outil avec les réponses

### Profil du public

Publics prioritaires / Jeunes 13-25 ans

### Thématique principale

La lutte contre le VIH/sida

### Éditeur

Crips Île-de-France

### Date

Janvier 2022



### Utilisation

En groupe avec un ou plusieurs animateurs.

### Types de savoirs développés par le support

Acquisition de savoirs.

Développement de savoir-être.

### Thèmes abordés

VIH/IST et stratégies de prévention.

Sérophobie.

Relations affectives, amoureuses et sexuelles.

### Compétences psychosociales mobilisées

Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres. Savoir communiquer efficacement / Être habile dans ses relations.

Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions.

### Objectifs pédagogiques de l'outil

À la fin de l'animation, les participants:

- acquièrent des connaissances sur les thématiques «vie affective et sexuelle» et plus spécifiquement sur la lutte contre le VIH/sida et les IST,
- identifient les lieux ressources (centre de dépistage, etc.).

### Matériel

Un jeu de 30 cartes au total:

- 10 cartes concernent les modes de transmission du VIH/sida.
- 10 cartes concernent la prévention diversifiée.
- 10 cartes concernent la sérophobie.

### Nombre de participants

Maximum 6 personnes environ lors de chaque partie.

### But du jeu

Répondre à un maximum de questions et être déclaré «L'incollable de la prévention autour du VIH/sida».

### Règles du jeu

Une personne du groupe pioche une carte parmi les trois catégories puis la lit à voix haute et répond à la question. L'animateur valide ou non la réponse de la personne en la corrigeant si besoin. C'est ensuite au tour des autres membres du groupe.

### Conseils d'utilisation de l'outil

L'animateur incite les participants à piocher des cartes de toutes les catégories. Il peut proposer aux participants de faire deux équipes et d'attribuer un point par bonne réponse.

L'outil se prête particulièrement à une utilisation en stand et avec un groupe de 2 à 5 personnes. Chaque question peut être approfondie par l'animateur grâce aux questions de relance ouvertes et au contenu donné ci-dessous. À la fin de la partie, faire le bilan des points obtenus en utilisant des questions de relance.

### Avantages et limites de l'outil

#### Avantages

- Cette activité permet de travailler une grande partie des aspects de la lutte contre le VIH/sida.
- Le quiz est une animation ludique généralement appréciée par les jeunes.
- Il donne de la visibilité à un stand, c'est un outil très attractif.
- L'outil peut s'utiliser en groupe comme en individuel.



### Limites

- Si le choix de l'animateur se porte sur la constitution d'équipes qui s'affrontent pour le plus grand nombre de points, le caractère ludique et compétitif de cette activité peut prendre le dessus sur le contenu pédagogique souhaité.
- L'outil ne peut s'utiliser qu'en petit groupe.
- L'outil nécessite des connaissances solides sur la thématique.

### Détail des cartes transmission

#### 1. QUELS SONT LES RAPPORTS SEXUELS CONTAMINANTS ?

- Le cunnilingus ne transmet pas.
- Les caresses ne transmettent pas.
- S'embrasser ne transmet pas.
- Masturber son/sa partenaire ne transmet pas.
- Le rapport anal peut transmettre.
- Le rapport vaginal peut transmettre.
- La fellation peut transmettre.

Utiliser un préservatif et/ou avoir fait un test de dépistage permet de maîtriser le risque de transmission du virus.

#### 2. LA PILULE CONTRACEPTIVE D'URGENCE PROTÈGE-T-ELLE D'UNE CONTAMINATION AU VIH ?

Non. Mais selon la dernière enquête de Sidaction sur les connaissances des 15-25 ans, 19% des personnes interrogées ont répondu par l'affirmative à cette question.

#### 3. EST-IL RISQUÉ D'EMBRASSER UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE ?

Non. Sur la joue, sur la bouche ou avec la langue, il est impossible de transmettre le virus en embrassant quelqu'un.

#### 4. EST-CE QUE LA PÉNÉTRATION ANALE EST UN MODE DE TRANSMISSION DU VIH ?

Oui. Une pénétration anale (pénis/anus) peut permettre la transmission du virus pour les deux partenaires. Utiliser un préservatif et du gel lubrifiant et/ou avoir fait un test de dépistage et/ou être sous PrEP permet de maîtriser ce risque de transmission.

#### 5. EST-CE QUE LA PÉNÉTRATION VAGINALE EST UN MODE DE TRANSMISSION DU VIH ?

Oui. Une pénétration vaginale (pénis/vagin) peut permettre la transmission du virus pour les deux partenaires. Utiliser un préservatif et du gel lubrifiant et/ou avoir fait un test de dépistage permet de maîtriser ce risque de transmission.

#### 6. Y A-T-IL UN RISQUE DE CONTRACTER LE VIH EN S'ASSEYANT SUR DES TOILETTES PUBLIQUES ?

Non, il n'y a aucun risque !

#### 7. EST-CE QUE LES RAPPORTS SEXUELS SONT LES SEULS MODES DE TRANSMISSION DU VIH ?

Non, le VIH se transmet également par contamination sanguine et par le lait maternel. En France, grâce aux traitements, la contamination est quasi nulle entre la mère et l'enfant.

#### 8. Y A-T-IL UNE DIFFÉRENCE ENTRE LE VIH ET LE SIDA ?

Oui. Le VIH est le virus responsable de la maladie du sida. Une personne porteuse du VIH, appelée « séropositive », est une personne contaminée par le virus. Une personne qui ne prend pas de traitement développera le sida.

#### 9. QU'EST-CE QU'UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE ?

Une personne séropositive est une personne porteuse du VIH, le virus du sida. À l'inverse, une personne séronégative est une personne qui n'est pas contaminée par le VIH.

#### 10. EN CARESSANT SON OU SA PARTENAIRE, RISQUE-T-ON DE CONTRACTER LE VIH ?

Non ! Les contacts de peau à peau et sans pénétration ne transmettent jamais le virus, quelle que soit la partie du corps caressée.

### Détail des cartes prévention diversifiée

#### 1. QUELLES SONT LES 3 MÉTHODES PRINCIPALES POUR SE PROTÉGER DU VIH ?

- Les préservatifs.
- Le dépistage.
- Les traitements.

#### 2. LE PRÉSERVATIF INTERNE (FÉMININ) PROTÈGE-T-IL DU VIH ?

Oui, comme le préservatif externe (masculin), il protège des IST et des grossesses non prévues. Ses avantages : il peut être posé plusieurs heures avant un rapport sexuel, il n'est pas en latex (pas de risques d'allergies), il est lubrifié et il est plus large (donc considéré plus confortable par certaines personnes).

#### 3. EXISTE-IL UN TRAITEMENT PRÉVENTIF QUI PROTÈGE DU VIH ?

Oui : la PrEP (prophylaxie pré-exposition). Elle peut être proposée aux personnes séronégatives qui sont très exposées au risque de contracter le VIH. La PrEP ne remplace pas le préservatif, notamment parce qu'elle ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles (IST).

#### 4. FAUT-IL UNE ORDONNANCE DE SON MÉDECIN POUR SE FAIRE DÉPISTER ?

Pas forcément. Certaines méthodes de dépistage ne nécessitent pas d'ordonnance d'un médecin : le dépistage en CeGIDD (centre gratuit de dépistage et de diagnostic), l'autotest (vendu en pharmacie ou donné gratuitement par certaines associations) et le TROD (Test rapide d'orientation diagnostique, souvent réalisé par des associations).

#### 5. QUELLES MÉTHODES DE DÉPISTAGE DU VIH CONNAISSEZ-VOUS ?

Les 4 méthodes de dépistage existantes à ce jour sont :  
L'autotest (vendu en pharmacie) : à réaliser soi-même / résultat disponible juste après le test / 25€ environ ou diffusé gracieusement par certaines associations.  
Le dépistage en CeGIDD (centre gratuit de dépistage et de diagnostic) : réalisé par des professionnels de santé / résultat disponible entre 2 à 5 jours / anonyme / gratuit.



Le TROD (Test rapide d'orientation diagnostique) : principalement réalisé par des associations / résultat disponible juste après le test / anonyme / gratuit.

Le dépistage en laboratoire d'analyses médicales : réalisé par des professionnels de santé / résultat disponible entre 2 et 5 jours / confidentiel / remboursé sur ordonnance d'un médecin.

Il y a plein de façons de se dépister de manière très simple. Pour l'autotest et le TROD, une simple goutte de sang prélevée au bout du doigt suffit. Le plus important est de se dépister, quelle que soit la méthode.

Pour rappel, sur 150 000 personnes vivant avec le VIH en France, 25 000 ignorent leur statut sérologique.

## 6. EST-CE QUE LE DÉPISTAGE DU VIH, C'EST POUR TOUT LE MONDE ?

Oui. La Haute Autorité de santé a recommandé il y a quelques mois dans un rapport officiel, que toute personne — quelle que soit sa situation — fasse à minima un test de dépistage au cours de sa vie. Bien sûr, la Haute Autorité de santé a recommandé aussi que certaines personnes plus exposées au VIH fassent des dépistages plus réguliers comme les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes ou les personnes originaires d'une zone très touchée par l'épidémie, comme l'Afrique subsaharienne.

## 7. QUE FAIRE APRÈS UN RAPPORT SEXUEL À RISQUE ?

Si l'on a eu un rapport sexuel non protégé (ou un accident de préservatif) avec une personne séropositive ou une personne dont on ne connaît pas le statut sérologique, il faut se rendre aux urgences dans les heures qui suivent cette prise de risque (et au plus tard jusqu'à 48 heures après l'exposition). Un traitement d'urgence (TPE: traitement postexposition) sera donné. Dans tous les cas, n'hésitez pas à appeler Sida Info Service 0800 840 800.

## 8. QUE SIGNIFIE LE SLOGAN I = I OU U = U ?

Cela signifie indétectable = intransmissible. Une personne séropositive sous traitement et en charge virale indétectable ne transmet pas le virus responsable du sida. En effet, les médicaments antirétroviraux rendent le virus indétectable dans le sang et les liquides sexuels des personnes touchées, le virus devient de fait intransmissible. C'est une révolution scientifique fondamentale, aussi bien pour la vie des personnes séropositives que pour le contrôle collectif de l'épidémie.

## 9. AVOIR UNE CHARGE VIRALE INDÉTECTABLE, EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE NE PLUS ÊTRE SÉROPOSITIF ?

Non. La charge virale d'une personne séropositive est indétectable lorsque le VIH n'est plus présent dans son sang et ses liquides sexuels. Il est encore présent dans l'organisme, mais reste cantonné dans ses réservoirs. Ceci est possible grâce aux traitements antirétroviraux. Mais on ne guérit pas du VIH. Il n'y a pas de vaccin. Une personne séropositive ne peut pas redevenir séronégative.

## 10. UN ENFANT DONT LA MÈRE EST SÉROPOSITIVE EST-IL FORCÉMENT ATTEINT PAR LE VIH ?

Non. Grâce aux traitements, une mère séropositive ne transmet pas le VIH à son nouveau-né. Le traitement de toutes les femmes séropositives dès le début

de la grossesse et pendant toute sa durée, empêche la transmission du virus. Grâce à cela, il n'y a eu quasiment aucun cas de transmission mère-enfant en France depuis 2010. En l'absence d'un traitement efficace, une femme vivant avec le VIH transmettra le virus une fois sur quatre environ, principalement pendant l'accouchement. De même, il est tout à fait possible pour un couple de personnes séropositives d'avoir un enfant de manière naturelle avec l'accompagnement d'un médecin.

## Détail des cartes sérophobie

### 1. QU'EST-CE QUE LA SÉROPHOBIE ?

C'est le fait de discriminer les personnes vivant avec le VIH. Aujourd'hui, en France, c'est une réalité qui touche très fortement les personnes puisque selon les dernières enquêtes, 30 % rapportent avoir vécu une situation de discrimination durant les douze derniers mois.

Lutter contre la sérophobie est très important : d'une part car cela constitue un problème de droits humains, d'autre part parce que la sérophobie est un frein important à la politique de promotion de dépistage et de prévention. Enfin, une personne discriminante envers les séropositifs s'expose au risque supplémentaire d'être un jour victime de sa propre sérophobie, car on sait qu'elle aura moins tendance à se protéger, se croyant immunisée contre ce qu'elle discrimine. Si un jour cette personne devient séropositive, le stigma aura été intériorisé, ce qui l'empêchera de vivre une sexualité épanouie.

### 2. UN PERSONNEL DE SANTÉ A-T-IL LE DROIT DE REFUSER DE SOIGNER UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE ?

Non. Il doit prendre en charge ses patients de la même manière, quel que soit leur état de santé. Un refus de soin est sanctionnable par l'État ou les ordres professionnels. En 2015, Aides a réalisé une opération de testing dans 440 cabinets dentaires. Résultat : un cabinet sur trois a des pratiques discriminatoires, c'est-à-dire des refus de rendez-vous ou traitement différencié, voire réorientation sans justification vers les urgences hospitalières.

### 3. UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE PEUT-ELLE VOYAGER LIBREMENT DANS TOUS LES PAYS ?

Non. Aujourd'hui, certains pays imposent encore des restrictions d'entrée, de séjour et/ou de résidence aux personnes vivant avec le VIH. Par exemple si vous êtes séropositif, vous ne pouvez pas entrer en Russie, aux Émirats arabes unis ou au Qatar. Et c'était le cas pour les États-Unis et la Chine jusqu'en 2009/2010, les deux premières puissances mondiales. Aujourd'hui, ce sont encore une cinquantaine de pays dans le monde qui disposent de restrictions d'entrée, de séjour et/ou de résidence aux personnes vivant avec le VIH.

### 4. UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE OBTIENT-ELLE FACILEMENT UN PRÊT IMMOBILIER ?

Non. Contracter un prêt immobilier est difficile pour les personnes séropositives, comme globalement pour tout accès à un emprunt. La séropositivité peut en effet

entraîner des surprimes et des exclusions de garanties, voire des refus d'assurance, et donc d'emprunt. Des progrès ont été faits mais ils sont largement insuffisants.

#### 5. UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE PEUT-ELLE PARLER LIBREMENT DE SON STATUT SÉROLOGIQUE SANS ÊTRE REJETÉE ?

Chaque cas est différent. L'entourage des personnes vivant avec le VIH peut être plus ou moins à l'écoute, bienveillant, respectueux par rapport à la situation. Les personnes séropositives sont souvent victimes de mauvais jugements et de discriminations (dans le monde professionnel, au sein de la sphère médicale, personnelle).

#### 6. UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE PEUT-ELLE TRAVAILLER ?

Oui, elle le peut, oui elle le veut. Mais une récente étude menée par l'Inserm arrive à la conclusion suivante : les progrès médicaux n'engendrent pas d'amélioration au niveau de l'emploi des personnes vivant avec le VIH. L'étude montre que le taux de chômage des personnes séropositives a augmenté plus vite que celui de la population générale au cours des dernières années. Ce qui est paradoxal au regard des progrès de la prise en charge.

#### 7. CERTAINS MÉTIERS SONT-ILS ENCORE INTERDITS AUX PERSONNES SÉROPOSITIVES ?

Oui. Jusqu'en 2015, l'entrée à l'École nationale de la magistrature ainsi qu'à l'École Polytechnique était impossible pour les personnes séropositives, chaque candidat devant remplir les conditions d'aptitude physique ou être définitivement guéri de toute affection donnant droit à un congé de longue durée. Les personnes séropositives sont exclues de près de 500 000 postes, d'après les calculs de AIDES, puisque dans la gendarmerie, la police, chez les sapeurs-pompiers ou dans l'armée, les personnes séropositives sous traitement sont considérées comme « inaptes au terrain ».

#### 8. AVOIR UNE RELATION SEXUELLE AVEC UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE : EST-CE RISQUÉ ?

Aujourd'hui, les études démontrent qu'une personne séropositive sous traitement efficace et une charge virale indétectable ne transmet pas le VIH. C'est ce que l'on appelle le I=I. Cela signifie indétectable = intransmissible. Une personne séropositive sous traitement et en charge virale indétectable ne transmet pas le virus du sida. En effet, les médicaments antirétroviraux rendent le virus indétectable dans le sang et les liquides sexuels des personnes touchées, le virus devient de fait intransmissible. Pour rappel, l'usage du préservatif dans un rapport sexuel sérodifférent est un moyen de prévention très efficace, complémentaire aux traitements. C'est ce qu'on appelle la prévention combinée.

#### 9. UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE PEUT-ELLE RECEVOIR DES SOINS FUNÉRAIRES ?

Oui... mais depuis peu! Depuis 1998 et jusqu'en 2018, il était interdit de pratiquer des soins de conservation (thanatopraxie) sur les corps des personnes séropositives décédées. Concrètement, cela interdisait à la famille, aux amis, aux proches, un dernier hommage à la personne défunte.

#### 10. LA SÉROPHOBIE, EST-CE UN PHÉNOMÈNE GÉNÉRALISÉ, PRÉSENT AUSSI BIEN DANS LA VIE PRIVÉE, SOCIALE ET PROFESSIONNELLE ?

Oui. Dès qu'il y a une possibilité de proximité avec une personne séropositive, les enquêtes montrent un phénomène de peur et de rejet. Donnons quelques exemples :

Selon une enquête faite en 2017 par l'association AIDES, 21% des parents se sentiraient mal à l'aise à l'idée que l'enseignant de leur enfant soit séropositif.

Plus globalement, 16% des répondants se sentiraient mal à l'aise à l'idée de travailler avec un collègue séropositif, et 10% préféreraient ne pas fréquenter le même cabinet médical qu'une personne vivant avec le VIH. Chez les 18-24 ans, cette proportion est même plus élevée : respectivement 30% et 15%!

La sérophobie se nourrit d'une mauvaise connaissance sur les modes de transmission du VIH/sida sur lesquels il faut insister : le VIH n'est pas contagieux et donc une proximité avec une personne séropositive n'est évidemment pas risquée. Informer, s'informer, c'est mettre fin à la sérophobie.

# Zones de tolérance (acceptable, pas acceptable)

Vie affective et sexuelle / Relation à l'autre

## Description

Ce jeu propose au participant des situations sur la relation amoureuse qui lui permettent de donner son avis et d'échanger sur celles-ci.

## Type de support

Jeu de débat

## Publics ciblés

13-15 ans / 16-18 ans

## Autres publics

Tout public

## Thématique principale

Vie affective et sexuelle / Relation à l'autre

## Éditeur

Crips Île-de-France

## Date

Janvier 2022



## Utilisation

En individuel / en groupe  
Sans animateur / avec animateur

## Types de savoirs développés par le support

Le développement de savoir-faire  
Le développement de savoir-être

## Objectifs pédagogiques

Au cours de l'animation, les participants :

- renforcent leur esprit critique concernant les relations amoureuses,
- développent leur empathie dans le cadre d'une relation amoureuse.

## Thèmes abordés

Relations affectives, amoureuses et sexuelles

## Compétences psychosociales mobilisées

Savoir prendre des décisions  
Avoir une pensée critique  
Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres

## Matériel

### Une série de 9 cartes « situations »

- Faire du chantage à son copain ou sa copine.
- Accepter de faire l'amour sans préservatif car l'autre ne veut pas le mettre.
- Faire une réputation à quelqu'un.
- Empêcher son copain ou sa copine de voir ses amis.
- Trouver un compromis qui convient aux deux personnes du couple.
- Faire semblant que tout va bien pour ne pas fâcher l'autre.
- Se faire insulter par son copain ou sa copine.
- Faire l'amour seulement pour faire plaisir à son copain ou sa copine.
- Raconter aux autres les relations sexuelles qu'on a eues.

### Un ensemble de trois affiches

- J'accepte.
- J'accepte moyennement.
- Je n'accepte pas du tout.

## Consigne

« Donnez votre avis sur les situations suivantes. »

## Conseils d'utilisation de l'outil

Les utilisateurs donnent leur avis sur les différentes situations proposées et se déplacent physiquement sur trois zones prédéfinies par l'animateur (j'accepte / j'accepte moyennement / je n'accepte pas du tout). Au cours du débat, les participants peuvent être amenés à changer de zone selon l'évolution de leur avis.

104

L'animateur peut reprendre les différentes réponses données et demander aux participants d'argumenter leurs choix.

#### **Attention**

Les échanges peuvent parfois aboutir à la révélation de situations de violence: il est souhaitable de pouvoir orienter vers d'autres professionnels plus spécialisés si besoin.

#### **Avantages et limites de l'outil**

Ce jeu permet d'initier un échange. Il permet d'aborder différents thèmes sur les relations affectives et sexuelles: attentes, besoins, enjeux relationnels, altérité, communication, compromis, situations de violences, etc. L'outil se prête particulièrement à une utilisation en stand.

#### **Pistes d'utilisation et outils complémentaires**

L'outil est déclinable à toutes thématiques (homophobie, consommations de drogues, etc.) et à tout public, en adaptant les situations.

105

# Jeu de corps

Image du corps / Jeunes 16-19 ans

## Description

Ce jeu propose aux personnes de débattre sur des sujets tels que l'image du corps, la perception des corps, les normes sociales établies et leur cohérence via différentes thématiques de cartes.

## Type de support

Jeu de cartes

## Profil du public

Jeunes

## Âge du public

16-19 ans

## Thématique principale

Image du corps

## Éditeur

Crips Île-de-France

## Date

Novembre 2021

## Difficulté d'utilisation

Connaissances

1 2 3 4 5

Technique d'animation

1 2 3 4 5

## Utilisation

- En groupe de 3 à 15 jeunes.
- Avec animateur/animateur.

## Objectifs pédagogiques de l'outil

À l'issue de l'animation, les participants auront pu :

- Améliorer l'estime et l'acceptation d'eux-mêmes, et leur confiance en eux.
- Développer leur capacité à respecter les autres et leurs singularités.
- Développer leur esprit critique par rapport aux normes corporelles établies par la société.

## Thèmes abordés

Image du corps et bien-être, normes corporelles.

## Conseils d'utilisation de l'outil

La durée: 30 minutes à 1 heure (selon le nombre de participants et de thèmes choisis).

Le contexte: outil intégré au parcours « Food'de moi ».

## Compétences psychosociales mobilisées

- Avoir une pensée critique.
- Avoir conscience de soi.
- Avoir de l'empathie pour les autres.



## Matériel

24 cartes recto-verso:

- 4 cartes « Un débat musclé »
- 4 cartes « La face cachée de l'acné »
- 4 cartes « Une mince affaire »
- 4 cartes « À fond les formes »
- 4 cartes « Pile poil »
- 4 cartes « Un corps, plusieurs postures »

## Consigne

« Donne ton avis et ton ressenti selon la/les image(s). »

## Règles du jeu

Les participants et participantes choisissent le ou les thèmes à aborder durant ce jeu. Seules les cartes correspondant à la ou les thématiques choisies sont conservées.

Les cartes sont positionnées face cachée sur la table. Tour à tour, les participants et participantes tirent une carte.

À chaque carte tirée l'animateur/animateur propose un débat lié à la thématique et à la/les photo(s) se trouvant sur la carte.

## Avantages et limites de l'outil

### Avantages

Ce jeu permet le débat.

C'est un jeu facilement transportable, manipulable et utilisable en structure, sur un stand ou lors d'une action en déambulation.

106

### Limites

C'est un jeu qui nécessite une bonne interaction avec le groupe et des connaissances de l'animateur/animatrice sur certaines relances ou sujets dérivés.

### Ressources

[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

[www.filsantejeunes.com/moi-et-les-autres](http://www.filsantejeunes.com/moi-et-les-autres)

0 800 235 236 appel anonyme et gratuit

### Aide à l'animation

Possibilité de relances en fonction des thématiques (liste non exhaustive).

### UN DÉBAT MUSCLÉ

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne?  
 En quoi ça peut-être important d'être musclé?  
 Peut-on être musclé/musclée sans que ce soit apparent?  
 Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.?  
 En quoi être bien dans sa peau passe-t-il par le fait d'avoir des muscles?  
 Et pour une fille, les avis seront-ils les mêmes?  
 A-t-on le même regard sur les muscles selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme?

### PILE POIL

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne?  
 En quoi peut-on dire que les poils sont naturels?  
 Ils ont tous une fonction bien précise, sais-tu à quoi ils servent?

**Poils du corps:** ils permettent de se protéger du froid et du chaud & font également barrière aux agressions extérieures et participent à la sécrétion de la kératine, une protéine qui assure l'imperméabilité et la souplesse de la peau.

**Poils du pubis:** ils jouent un rôle dans l'attraction sexuelle en retenant les phéromones, limitent le risque de sécheresse vaginale, protègent les muqueuses contre les infections.

**Poils du nez:** ils filtrent les poussières, les microbes, les pollens et les petits insectes faciles à inhaler.

**Poils des aisselles:** ils retiennent l'écoulement de la sueur et participent à la régulation thermique corporelle.

**Cheveux:** ils constituent un bon isolant thermique, en protégeant notamment le cerveau du froid et du chaud (insolation). La chevelure a également un rôle social important selon les cultures et les époques.

**Cils et sourcils:** ils protègent les yeux des agressions extérieures comme les gouttes de pluie, la sueur, les poussières et autres impuretés. Ils atténuent l'intensité des rayons du soleil et sont également un élément d'expression du visage.

Imagine, tu es devant une personne belle (selon tes critères), puis, tu te rends compte qu'elle a des poils. Est-ce que cela change ton regard sur elle? Si oui, en quoi? Si non, pour quelles raisons?  
 En quoi avons-nous le droit de juger quelqu'un sur son corps? Sur ses poils?

En quoi sommes-nous libres de disposer de notre corps? Cela vaut-il aussi pour les poils?

Et pour un garçon, les avis seront-ils les mêmes? A-t-on le même regard sur les poils selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme?

### LA FACE CACHÉE DE L'ACNÉ

Comment le/la trouves-tu?  
 En voyant la photo retouchée, aurais-tu imaginé qu'elle/il puisse avoir des boutons initialement?  
 En quoi cela change ton regard sur cette personne?  
 Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.?  
 Imagine que tu sympathises avec quelqu'un qui te plaît via les réseaux sociaux. Tu trouves cette personne jolie? Plus tard, tu te rends compte qu'elle utilise les filtres et tu t'aperçois qu'elle a des boutons sur le visage. Que fais-tu? En quoi ça change ton regard sur elle?  
 Combien de jeunes sont touchés par l'acné? Réponse: environ 80% des 11 - 18 ans (à des degrés divers).  
 À force de voir des photos retouchées, quels effets cela peut-il provoquer chez les jeunes?

### UNE MINCE AFFAIRE

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne?  
 Quelles différences vois-tu?  
 Sais-tu qu'il existe différentes morphologies?  
 Explications: Il y a la morphologie et le morphotype.

### Les morphologies

Morphologie androïde (andros = homme) = forme de pomme: la graisse corporelle s'accumule au niveau du haut du corps et du ventre, elle concerne les hommes en majorité.

Morphologie gynoïde (gyn = femme) = forme de poire: la graisse corporelle s'accumule au niveau des fesses et des cuisses. Concerne majoritairement les femmes. Il y a aussi toutes les morphologies X H O V A... dont parlent les magazines, qui sont en fait un mix entre morphologie androïde/gynoïde et ossature/musculature du haut du corps.

### Les morphotypes

Ectomorphe: maigre et longiligne, il est difficile pour l'individu de se développer tant en muscle et en graisse corporelle, car son métabolisme est élevé: il consomme rapidement toute l'énergie apportée par l'alimentation.

Endomorphe: métabolisme lent qui a une forte tendance à stocker facilement les calories. Le taux de graisse corporelle augmente et la silhouette s'arrondit facilement.

Mésomorphe: entre deux, le métabolisme est équilibré. L'individu consomme et stocke l'énergie proportionnellement à son alimentation.

Le morphotype dépend du fonctionnement du métabolisme de chacun.

L'état du métabolisme dépend de l'hygiène de vie, c'est-à-dire l'équilibre alimentation / dépense physique. Il dépend aussi des gènes et reste difficile à modifier.

**Métabolisme** = ensemble des réactions chimiques qui se déroulent à l'intérieur d'un être vivant (digestion,

transformation des nutriments en énergie, fabrication des cellules, des muscles, des os, des hormones et de tout ce qui compose le corps et est nécessaire à son fonctionnement).

Quelle différence fais-tu entre minceur et maigreur ? Être mince c'est avoir une taille fine, un corps svelte et élancé. La maigreur, en revanche, est un manque de masse grasse et musculaire par rapport à la taille, qui peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. En somme, c'est l'inverse de l'obésité.

Connais-tu des personnes qui aimeraient être plus minces ou qui aimeraient au contraire prendre du poids ?

Que t'évoque le terme « diversité des corps » ? Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc. ?

### À FOND LES FORMES

Comment le/la trouves-tu ?

Que dégage cette personne ? (Trouve quelque chose de positif: gentillesse, bonne humeur, épanouie, etc.)

Est-ce important de connaître son poids ?

Le poids définit-il les personnes comme belles/laidés, tristes ou épanouies ?

Le poids sur la balance ne reflète pas forcément l'état nutritionnel et la forme physique et psychologique.

Ça veut dire quoi être « rond ou ronde » ?

« Gros n'est pas une insulte » dicit les personnes concernées.

Peut-on être gros et bien dans son corps ?

Que t'évoque le terme « diversité des corps » ?

Quelqu'un a-t-il le droit d'émettre un avis sur le corps de quelqu'un d'autre ?

Trouves-tu que l'on montre suffisamment la diversité des corps sur Internet/dans les magazines ?

Pourquoi à ton avis, on ne montre pas davantage la diversité des corps ?

Comment s'appellent les discriminations envers les personnes obèses ou en surpoids ?

### UN CORPS, PLUSIEURS POSTURES

Comment trouves-tu cette personne ?

As-tu déjà essayé de te positionner à ton avantage pour une photo ?

Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc. ?

Est-ce normal que selon la posture, l'image de notre corps ressorte différemment ?

Pour quelles raisons faudrait-il utiliser des positions avantageuses pour se montrer / montrer son corps ?

En quoi serions-nous moins bien en vrai / au naturel ?

Quels liens peut-on faire entre l'acceptation de soi et le fait de se positionner à son avantage pour une photo ? Sont-ils des termes opposés ?

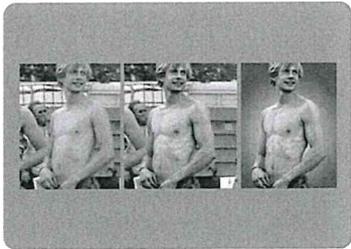
Est-ce difficile de se montrer au naturel ? En quoi est-ce difficile ? Comment peut-on lever cette difficulté à se montrer au naturel ?

Pour quelles raisons n'y a-t-il pas de carte sur les hommes ? Utilisent-ils ces techniques sur leurs photos ? Pour quelles raisons n'y a-t-il pas (ou peu ?) d'hommes qui prennent ce genre de photos ?

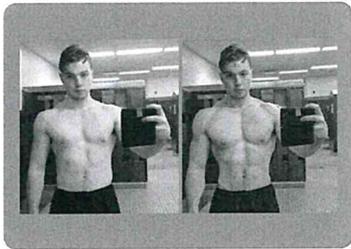
108



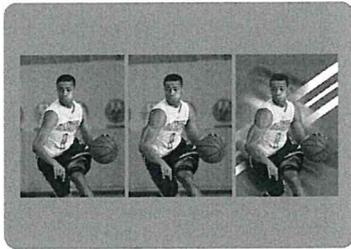
**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
**Un débat musclé**



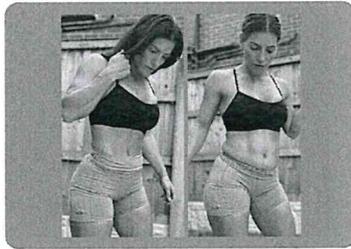
**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
**Un débat musclé**



**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
**Un débat musclé**



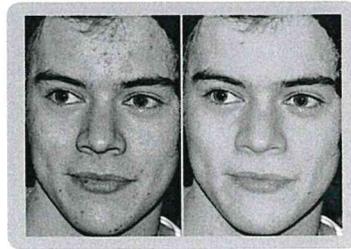
**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
**Un débat musclé**



**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
**La face cachée de l'acné**



**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
**La face cachée de l'acné**



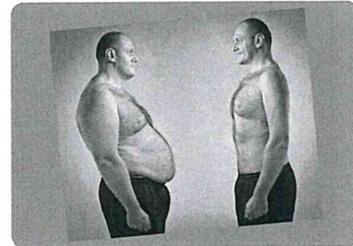
**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
La face cachée de l'acné



**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
La face cachée de l'acné



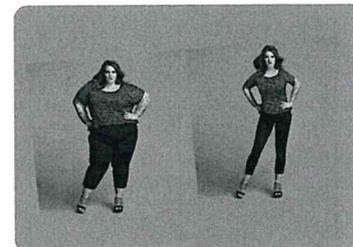
**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
Une mince affaire



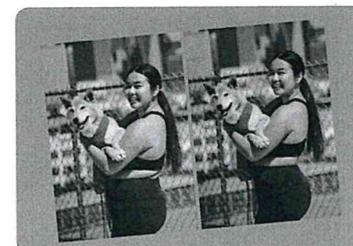
**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
Une mince affaire



**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
Une mince affaire



**JEU DE CORPS**  
Outil Crips Ile-de-France / 2021  
Une mince affaire



# La palette contraceptive

## Éducation à la sexualité

### Description

Ce jeu propose aux joueurs et joueuses de positionner sur une silhouette les différents moyens de contraception.

### Type de support

Cartes à positionner et une silhouette agrandie

### Profil du public

13-15 et 16-20 ans

### Thématique principale

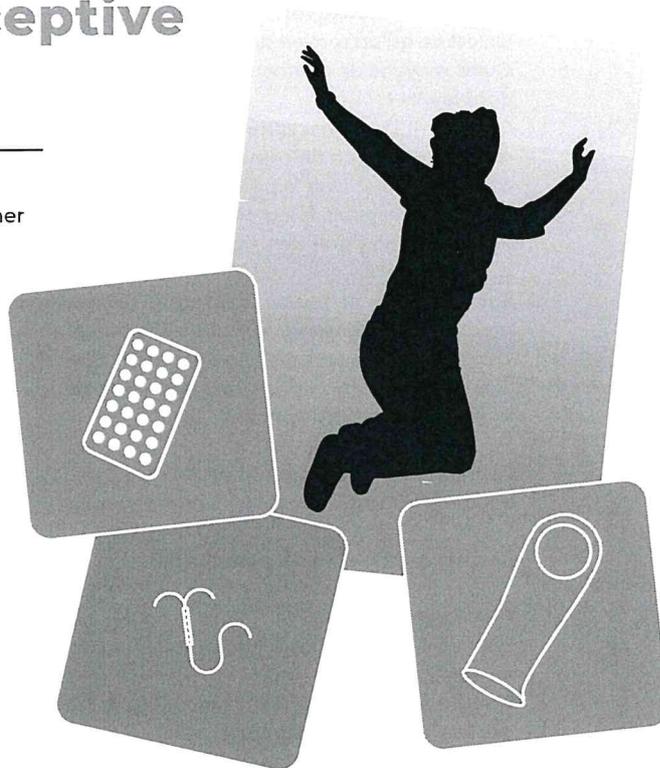
Éducation à la sexualité

### Éditeur

Crips Île-de-France

### Date

Janvier 2022



### Types de savoirs développés par le support

L'acquisition de savoirs

★★★

### Objectifs pédagogiques de l'outil

Au cours de l'animation, les participants et participantes :

- acquièrent des connaissances sur les moyens de contraception,
- connaissent les modes d'utilisation des différents modes de contraception,
- réfléchissent aux avantages et aux inconvénients des différents modes de contraception.

### Thèmes abordés

VIH/IST et stratégies de prévention

★

Grossesse, contraception et parentalité

★★★

### Compétences psychosociales mobilisées

Savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions.

### Matériel

Le support se présente sous la forme d'une silhouette. Une carte de chaque moyen de contraception est à placer au bon endroit sur la silhouette :

- la pilule contraceptive
- l'implant
- le DIU (dispositif intra utérin)
- le patch
- l'anneau vaginal
- l'injection
- les préservatifs interne et externe
- la cape cervicale
- le diaphragme

### Consigne

« Replacez les différents moyens de contraception aux endroits appropriés. »

### Conseils d'utilisation de l'outil

Chaque moyen de contraception a une place déterminée sur la silhouette :

**La pilule contraceptive :** au niveau de la bouche

**L'implant :** au niveau du bras

**Le DIU :** au niveau du bas du ventre (utérus)

**Le patch :** à tous les niveaux excepté sur les seins

**L'anneau vaginal :** au niveau du bas du ventre (vagin)

**L'injection :** au niveau du bras

**Les préservatifs :** au niveau du bas du ventre (organes génitaux masculins et féminins)

**La cape cervicale :** au niveau du bas ventre (vagin)

**Le diaphragme :** au niveau du bas ventre (vagin)

**La contraception d'urgence** est présentée à part

afin de ne pas engendrer de confusion avec les autres modes de contraception régulière.

Le rôle de l'animateur ou animatrice est de délivrer, en complément de ce qui peut être dit, une information sur chaque moyen de contraception concernant : son mode de fonctionnement, son mode d'utilisation, sa durée d'efficacité, son accessibilité, son coût, etc. Il est important de changer les idées reçues sur la contraception, par exemple :

« la contraception ne concerne que les femmes ».

L'outil est adapté pour un grand et un petit groupe.



### **Quelques exemples de questions de relance (liste non exhaustive)**

Qu'est ce qu'un moyen de contraception ?  
Quels moyens de contraception protègent des IST  
dont le VIH ?  
Quels sont les points communs et les différences  
de chaque moyen de contraception ?  
Quel effet peut avoir la pilule sur le corps ?  
Est-ce que la pilule fait grossir ?  
Peut-on se procurer des moyens de contraception  
gratuitement ?  
Suis-je obligée de passer un examen gynécologique  
pour prendre un moyen de contraception ?  
Que faire si on a un rapport sexuel non protégé ?  
Si je suis mineure, est ce que je peux obtenir  
la contraception d'urgence ?

Les réponses aux questions de relance sont  
dans la brochure « Choisir sa contraception ».

### **Avantages et limites de l'outil**

#### **Avantages**

L'outil suscite la curiosité et permet d'initier  
un échange.  
Il permet aux jeunes d'identifier la forme réelle  
des moyens de contraception.

#### **Limites**

L'outil nécessite une très bonne connaissance  
des moyens de contraception par l'animateur  
ou animatrice.  
Le jeu peut être trop facile et infantilisant pour  
certaines personnes.

### **Pistes d'utilisation et outils complémentaires**

Mettre les noms des différentes méthodes  
contraceptives au tableau.  
Les participants et participantes devront venir et placer  
les images agrandies sous la bonne méthode.

# Info Intox

## Vie affective et sexuelle / Jeunes

### Description

Des phrases sur la thématique de la vie affective et sexuelle sont proposées aux participants et participantes. Chacun est ensuite invité à se positionner et décider s'il s'agit d'une information vraie (INFO) ou fausse (INTOX).

### Type de support

Jeu d'acquisition de connaissances

### Profil du public

Public jeune

### Âge du public

13-25 ans

### Thématique principale

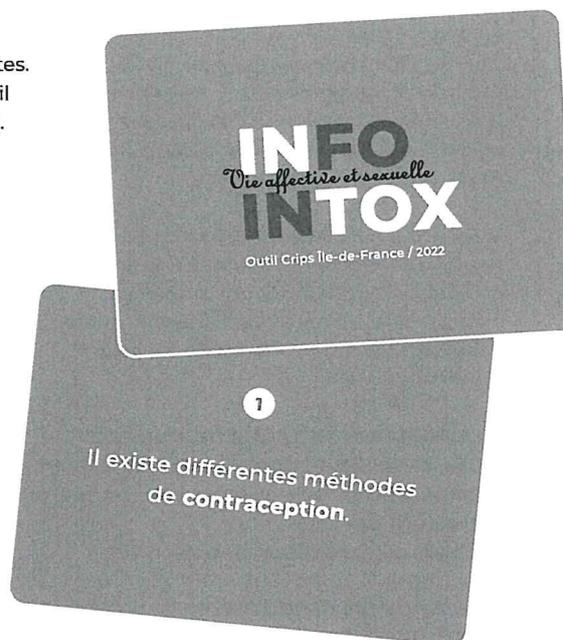
Vie affective et sexuelle

### Éditeur

Crips Île-de-France

### Date

Janvier 2022



### Utilisation

En groupe  
En stand  
En maraude  
Avec animateur/animatrice

### Objectifs pédagogiques de l'outil

Acquérir des connaissances sur la thématique de la vie affective et sexuelle.  
Développer un esprit critique par rapport aux fausses croyances et représentations sur ces sujets.

### Thèmes abordés

Vie sexuelle  
Vie affective  
Contraception  
VIH/IST et stratégies de prévention  
Stéréotypes de genres  
Discriminations  
Anatomie

### Compétences psychosociales mobilisées

Avoir une pensée créatrice / Avoir une pensée critique.  
Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles.

### Matériel

30 cartes

### Consigne

Le participant/la participante ou l'animateur/animatrice sélectionne une carte, la lit et y répond. Un débat peut être mené autour de ces interrogations.

### Éléments de réponse

#### 1. IL EXISTE DIFFÉRENTES MÉTHODES DE CONTRACEPTION. INFO

Plusieurs moyens de contraception existent; l'important est de choisir celui qui convient (hormones, pose par un professionnel, fréquence de prise, etc.). Hormis la pilule et les préservatifs, il existe: le DIU (dispositif intra-utérin en cuivre ou hormonal – anciennement appelé stérilet), le patch, l'anneau, l'implant, l'injection, etc. Il y a aussi de nouvelles méthodes de contraception pour les hommes qui voient le jour comme la contraception thermique (sous-vêtement chauffant). Il est important d'inclure les hommes, car lors de rapports hétérosexuels, les deux personnes sont concernées par une grossesse non prévue: c'est une responsabilité conjointe.

Ressource: brochure « Choisir sa contraception » (Santé Publique France) ou [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)

#### 2. IL FAUT PRENDRE LA PILULE APRÈS CHAQUE RAPPORT. INTOX

La pilule contraceptive se prend chaque jour (sur 21 ou 28 jours selon la pilule) et ce, à heure fixe. En cas d'oubli, il est possible de prendre une contraception d'urgence: contraception d'urgence hormonale ou pilule d'urgence (anciennement pilule du lendemain), mais aussi le DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre. Ressource: brochure « Choisir sa contraception » (Santé Publique France) ou [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)

### 3. ON PEUT AVOIR UNE IST SI ON NE SE LAVE PAS ASSEZ BIEN. INTOX

Les IST (infections sexuellement transmissibles) se transmettent par contact de muqueuses et de liquides corporels (sperme, cyprine, liquide pré-séminal, sang). Ce n'est pas une question d'hygiène. En revanche, il est important d'avoir une bonne hygiène intime pour éviter d'éventuelles autres infections. Il est donc important de nettoyer le gland afin d'éviter la stagnation de bactéries sous le prépuce (on parle de décalotter). Quant au vagin, il est autonettoyant : il est donc nécessaire de le laisser faire le travail seul sans lui incorporer du savon ou autre produit (afin de protéger la flore vaginale).  
**Ressource :** [www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

### 4. LA PILULE PROTÈGE CONTRE LES IST. INTOX

La pilule contraceptive protège des grossesses non prévues. Pour éviter une transmission d'IST, il vaut mieux utiliser un préservatif (interne ou externe).  
**Ressource :** brochure « Questions d'ados » (Santé publique France).

### 5. LE PRÉSERVATIF PROTÈGE À LA FOIS D'UNE GROSSESSE NON PRÉVUE ET DES IST. INFO

Le préservatif (interne ou externe) est le seul moyen qui protège des deux.  
**Support :** démonstration de préservatifs.

### 6. IL EST PLUS SÛR D'UTILISER DEUX PRÉSERVATIFS EN MÊME TEMPS. INTOX

Un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure du préservatif. Il en est de même pour deux préservatifs externes en même temps ou pour un préservatif interne avec un préservatif externe. Utilisé correctement, le préservatif n'est pas censé craquer !  
**Ressource :** brochure « Questions d'ados » (Santé publique France).

### 7. LE PRÉSERVATIF INTERNE N'EST PAS EN LATEX. INFO

Le préservatif interne est en nitrile ou polyuréthane : pratique pour les personnes allergiques au latex ! Ce préservatif est moins connu alors qu'il a plusieurs avantages : il peut procurer d'autres sensations (stimule le clitoris sur la partie extérieure et stimule le gland sur la partie intérieure) et il est un vecteur de chaleur (la matière se colle aux parois vaginales). C'est un outil pouvant faciliter la négociation du préservatif puisqu'il peut se mettre en avance. On peut le trouver gratuitement dans des CPEF par exemple.  
**Support :** démonstration du préservatif interne.

### 8. IL EXISTE DIFFÉRENTES MÉTHODES POUR SE PROTÉGER DU VIH. INFO

VIH = Virus de l'Immunodéficience Humain // SIDA = Syndrome de l'ImmunoDéficience Acquise. Le VIH se transmet d'une personne à une autre (utiliser les cartes 9 et 10 pour aller plus loin sur les modes de transmission). L'utilisation du préservatif (interne ou externe) est un moyen de protection contre le VIH. La prise de la PrEP (prophylaxie préexposition) l'est également : elle peut se prendre en continue (un comprimé par jour) ou selon les rapports sexuels à risque. La PrEP est prescrite par des médecins spécialisés, dans les services hospitaliers ou dans

les CeGIDD. Elle protège du VIH mais pas des autres IST. La PrEP s'adresse aux personnes séronégatives qui sont fortement exposées au VIH et qui n'utilisent pas systématiquement de préservatifs.

Le TPE (traitement post exposition) est un traitement à prendre au mieux dans les 4 heures qui suivent une situation à risque (jusqu'à 48 heures après l'exposition) et à poursuivre pendant un mois. Ce traitement est disponible dans tous les services d'urgences et il est gratuit.

Se faire dépister régulièrement est aussi un moyen d'être rassuré sur son état sérologique, s'il y a eu ou s'il y a des risques de transmission : prises de sang (laboratoire ou centres de dépistage), TROD - test rapide d'orientation diagnostique (associations), autotest (pharmacie ou délivré gratuitement par des associations habilitées).

On parle aussi de traitement comme moyen de prévention, le TasP (Treatment as Prevention) : une personne séropositive au VIH qui prend un traitement, et qui, grâce à ce traitement, voit sa quantité de virus dans le corps réduire si fortement qu'elle devient indétectable (le VIH n'est plus détecté dans le corps), ne risque plus de transmettre le VIH. On dit alors qu'une charge virale (quantité de virus dans le corps) indétectable est un virus intransmissible (i=i).

**Supports :** Quiz VIH / [www.sida-info-service.org/cegidd-mode-demploi](http://www.sida-info-service.org/cegidd-mode-demploi)

### 9. LES MOUSTIQUES TRANSMETTENT LE VIH. INTOX

Le VIH se transmet d'un humain à un autre. Le moustique n'est pas humain. De plus, le moustique n'injecte pas de sang, mais se nourrit avec. Donc pas de risque ! Si c'était le cas... Combien d'entre nous seraient porteurs du virus ?  
**Support :** Quiz VIH.

### 10. ON PEUT TRANSMETTRE LE VIH EN EMBRESSANT QUELQU'UN SUR LA BOUCHE. INTOX

Le VIH ne se transmet pas par la salive, donc pas de risque en embrassant une personne séropositive au VIH. Le VIH se transmet par un contact entre les muqueuses et 5 liquides corporels : sang, sperme, liquide pré-séminal, cyprine (liquide vaginal), lait maternel. Il est important de retenir que les rapports sexuels non protégés sont les pratiques les plus à risques pour transmettre le VIH. La transmission par le sang chez les usagers de drogues par voie intraveineuse ne représentait qu'1% des nouvelles contaminations en France en 2019. Depuis 2016, en France, il n'y a plus de contamination au VIH de la mère à l'enfant.  
**Support :** Quiz VIH.

### 11. L'ORIENTATION SEXUELLE EST UN CHOIX. INTOX

L'orientation affective et sexuelle, c'est le désir affectif et sexuel, l'attrance que l'on éprouve pour une personne, peu importe son identité de genre et son sexe biologique (assigné à la naissance). On ne se déclare pas un beau matin homosexuel ou hétérosexuel : ce n'est pas un choix qu'on fait. L'orientation sexuelle se construit et évolue au fil du temps. On n'est pas enfermé toute sa vie dans une case « homo », « hétéro » ou « bi ».

#### Définitions

Lesbienne : désigne une femme homosexuelle.  
 Gay : désigne un homme homosexuel.



Bisexual/Bisexuelle: désigne une personne attirée par les femmes et par les hommes.

LBGTQI+: désigne les minorités de genres et d'orientations sexuelles.

**Ressource:** [www.mag-jeunes.com/etre-lgbt/definitions](http://www.mag-jeunes.com/etre-lgbt/definitions)

## 12. IL Y A DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES HOMOSEXUELLES. INTOX

Il n'y a pas de plus en plus de personnes homosexuelles: les relations sexuelles entre personnes du même sexe existent depuis l'Antiquité. On parle de relations femme-femme et homme-homme. Ce n'est pas le mariage pour tous ou la visibilité de personnages LGBT+ dans les séries qui augmentent le nombre de personnes homosexuelles! Ces personnes sont cependant de plus en plus visibles, ce qui peut expliquer cette impression.

**Ressource:** [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)

**13. L'HOMOPHOBIE EST UNE DISCRIMINATION. INFO**  
C'est le fait de discriminer une personne homosexuelle. Au même titre que le racisme ou le sexisme, l'homophobie est une discrimination. C'est le rejet d'une personne du fait de son orientation sexuelle. Il n'y a pas de hiérarchie dans les discriminations, elles sont toutes punies par la loi.

**Ressource:** [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)

## 14. LES LESBIENNES NE PRATIQUENT JAMAIS LA PÉNÉTRATION. INTOX

Un rapport sexuel, que ce soit entre femmes, entre hommes ou entre une femme et un homme, est un acte qui doit toujours être consenti. Il peut englober les caresses, les bisous, la masturbation etc. Il ne s'agit pas uniquement d'une pénétration pénis-vagin.

Un rapport sexuel ne doit pas être réduit à une pénétration, ce ne doit pas être une obligation. Les lesbiennes, comme toutes les femmes, ont plusieurs pratiques sexuelles et la pénétration peut en faire partie (doigts, jouets sexuels).

**Ressource:** brochure « Tomber la culotte » de l'ENIPSE (Équipe nationale d'intervention et de prévention en prévention et santé).

## 15. IL N'EST PAS FACILE D'ÊTRE UNE FEMME EN SITUATION DE HANDICAP ET HOMOSEXUELLE. INFO

C'est tout à fait vrai, et cela parce que pour une seule personne on regroupe plusieurs discriminations (genre, orientation sexuelle et handicap).

Il existe plusieurs formes d'oppressions. On parle aujourd'hui d'intersectionnalité pour qualifier l'ensemble des oppressions (facteurs de discriminations). Une personne qui se trouve à un croisement de ces discriminations est à l'intersection des phénomènes d'oppression.

En général, une femme connaît des formes d'oppression qu'un homme ne connaît pas. De même qu'une femme valide n'a pas les mêmes expériences qu'une femme en situation de handicap.

**Ressource:** le CeRHeS (centre ressource handicap et sexualité) – <https://cerhes.org>

## 16. ON PEUT RECONNAÎTRE UNE PERSONNE HOMOSEXUELLE DANS LA RUE. INTOX

Une personne homosexuelle de même qu'une personne hétérosexuelle ne porte pas de signes

distinctifs propres à son orientation sexuelle. Certains individus ont tendance à cataloguer des personnes selon leur apparence. Les stéréotypes liés aux genres sont à la base de ces comportements. Exemples: un homme dit « efféminé » et une femme dite « garçon manqué » ne sont pas systématiquement homosexuels. Ces expressions cataloguent des personnes selon des critères et des attributs qui ne leur conviennent peut-être pas, elles enferment des personnes dans des cases, et peuvent créer de la frustration et de la douleur pour ces personnes. Cela pose question, car nous n'avons pas à « vérifier » l'orientation sexuelle des personnes. Le seul moyen de connaître l'orientation sexuelle d'une personne, c'est que la personne nous le dise (si elle en a envie!).

**Support:** [www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr) – [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## 17. UNE PERSONNE TRANS A ÉTÉ OPÉRÉE POUR CHANGER DE SEXE. INFO/INTOX

On distingue le genre du sexe, car la vision biologique n'est pas suffisante pour définir l'identité d'une personne. Le genre englobe des aspects éducatifs, sociaux et culturels: l'identité de genre peut évoluer au cours de la vie de l'individu en prenant en compte les caractéristiques biologiques et culturelles.

Certaines personnes ne s'identifient pas au sexe biologique qui leur a été attribué à la naissance.

On utilise les termes transgenre ou transidentitaire.

Dans ce cas, une personne transgenre peut décider de mettre en place sa transition qui la fera changer d'apparence physique pour correspondre au mieux à son identité de genre. Néanmoins une personne transgenre décide si oui ou non elle veut subir un changement total (dont une réassignation sexuelle: changement de sexe), ou si elle souhaite partiellement changer physiquement.

Le plus important c'est d'être en accord avec soi-même, ce qui sous-entend, être bien dans son corps et dans sa tête.

**Support:** licorne du genre – <https://unicorn.mrtino.eu>

## 18. LA PREMIÈRE RELATION SEXUELLE FAIT TOUJOURS MAL. INTOX

Il peut arriver qu'un rapport sexuel soit douloureux, mais ce n'est pas forcément parce que c'est le premier.

Le stress, la peur, un non consentement, un manque d'excitation peuvent provoquer des contractions du vagin (le vagin est entouré de muscles) et de petits saignements. Quand on entend cette phrase on imagine une pénétration entre une jeune femme et un jeune homme et que la douleur est ressentie par la femme. Or, un homme peut aussi ressentir une douleur. De plus, une relation sexuelle n'est pas toujours une pénétration pénis-vagin.

Il est important de questionner et reconstruire ce qu'englobe le terme « relation sexuelle », car cela peut être beaucoup de choses: caresses, baisers, rapports oraux (cunnilingus, fellation), rapports vaginaux (pénis-vagin), rapports anaux (pénis-anus).

Lors de la première relation sexuelle, les ressentis sont différents selon chaque personne. En ce qui concerne un rapport sexuel avec pénétration, il peut y avoir des douleurs ressenties chez les femmes comme chez les hommes. Lors de la « première fois », la pression n'est pas la même. Chez les filles, cela est souvent associé à la crainte d'avoir mal au premier rapport

15

sexuel, le rapport au corps peut être compliqué, etc. Cela peut engendrer un manque de lubrification et une pénétration douloureuse. Chez les garçons, la pression est souvent liée à la recherche de la performance (en lien avec la taille du pénis et l'érection). Penser à utiliser du gel lubrifiant peut participer à une pénétration plus facile et donc moins douloureuse (avec ou sans préservatif selon si les deux partenaires ont fait un dépistage).

À noter que la douleur n'est pas forcément liée au premier rapport sexuel pénétratif. Elle peut arriver par la suite, malgré plusieurs rapports et plusieurs partenaires. Le fait que cela se passe bien dépend des partenaires, de soi, du contexte dans lequel la relation se passe. Il est important de ne pas forcer les choses, de rassurer et mettre en confiance son/sa partenaire, de s'assurer de son consentement, d'être attentif l'un envers l'autre, d'être dans un environnement sécurisant (exemple : dans le noir si plus à l'aise).

**Ressources :** brochures « Premières fois » et « Questions d'ados » ([onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)).

#### 19. UNE FILLE PERD FORCÉMENT DU SANG À SA PREMIÈRE PÉNÉTRATION. INTOX

Toutes les femmes ne perdent pas de sang à leur première pénétration. De même que les sensations lors du premier rapport, la perte de sang lors de la première pénétration dépend de chaque femme. La perte de sang peut survenir lors de la 3<sup>e</sup> ou de la 10<sup>e</sup> pénétration, comme ne jamais survenir. Car oui, certaines femmes peuvent ne jamais saigner la « première fois » (au sens de premier rapport pénis-vagin). D'ailleurs, environ 40% des femmes ne saignent pas à l'occasion de leur premier rapport sexuel avec pénétration.

On entend souvent parler de l'hymen pour aborder la « première fois » d'une femme comme signe prouvant la virginité d'une femme. Il faut savoir qu'il existe des variétés anatomiques d'hymen, comme il existe des femmes qui naissent sans hymen. On ne peut prouver la virginité d'une femme par un saignement lors de la première pénétration vaginale : le partenaire ne peut ressentir la présence ou l'absence d'hymen ; l'examen médical de la vulve ne permet pas d'affirmer la virginité d'une femme. Le seul moyen de savoir ? Qu'elle le dise (si elle en a envie).

D'ailleurs, les hommes ne sont pas questionnés sur leur virginité ou leur première fois de la même manière que les femmes. Il y a une inégalité de traitement entre les femmes et les hommes sur ces questions.

**Ressource :** brochure « l'hymen pour en finir avec les idées reçues » (ANCIC) – [www.ancic.asso.fr](http://www.ancic.asso.fr)

#### 20. ON PEUT TOMBER ENCEINTE DÈS LE PREMIER RAPPORT. INFO/INTOX

Il peut arriver qu'à l'issue d'un rapport sexuel, que ce soit le premier ou non, une femme tombe enceinte. Pour éviter une grossesse non prévue, il existe plusieurs méthodes contraceptives.

En cas de risque de grossesse, les personnes peuvent se procurer une contraception d'urgence. En cas de grossesse avérée (test positif), la personne peut demander une interruption volontaire de grossesse (IVG). La procédure d'avortement en France est remboursée à 100% par l'Assurance Maladie et se déroule de la manière suivante :

1. Entretien avec un professionnel de santé (médecin,

sage-femme) > 2. Entretien psychosocial (obligatoire pour les mineures, proposé aux majeures) >

3. Entretien avec un professionnel de santé (médecin, sage-femme) > 4. Pratique de l'IVG.

On peut y avoir recours de deux manières différentes : **Méthode médicamenteuse :** possible jusqu'à la 7<sup>e</sup> semaine, voire 9<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée (expression employée par le milieu médical = le nombre de semaines depuis le 1<sup>er</sup> jour des dernières règles). Il s'agit de prendre deux comprimés à 1 ou 2 jours d'intervalle (à domicile si les conditions le permettent ou à l'hôpital). C'est ce deuxième comprimé qui va déclencher les contractions et les saignements, donc l'arrêt de la grossesse. Vérifier ensuite que la grossesse a bien été interrompue lors d'une visite de contrôle environ 15 jours après.

**Méthode chirurgicale :** possible jusqu'à la 14<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée. Il s'agit d'un geste chirurgical simple, rapide, sûr et extrêmement efficace, qui se déroule sous anesthésie (locale ou générale). Vérifier ensuite que la grossesse a bien été interrompue lors d'une visite de contrôle environ 15 jours après.

Beaucoup pensent que l'IVG rend stérile mais c'est faux. Lorsqu'une IVG est pratiquée légalement, les complications sont très rares. À l'inverse, dans les pays où cela est interdit, des risques d'infection, de stérilité, voire de décès sont élevés.

Suite à la pratique d'une IVG, il est important d'anticiper la reprise d'une contraception.

Pour les mineures, il est nécessaire d'être accompagnées par l'un des parents ou un adulte de leurs choix.

**Ressources :** brochure « Choisir sa contraception » (Santé publique France) – [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr), brochure « IVG, zoom sur les idées reçues » (ANCIC), [ivg.gouv.fr](http://ivg.gouv.fr)

#### 21. AVOIR UN RAPPORT SEXUEL, C'EST PRATIQUER UNE PÉNÉTRATION. INTOX

Un rapport sexuel ne doit pas être réduit à une pénétration, que ce soit dans des relations femme-homme, femme-femme ou homme-homme. Les baisers, les caresses, la masturbation sont aussi des rapports sexuels et ne sont pas des pénétrations. L'important est d'en avoir envie et d'être attentif/attentive à son/sa/ses partenaires.

#### 22. REGARDER DES FILMS PORNOS PERMET D'APPRENDRE À DONNER DU PLAISIR. INTOX

Un film porno est une mise en situations où l'on essaye de montrer en plusieurs scènes (qui sont coupées ou refaites plusieurs fois) ce que pourrait être un rapport sexuel « normal ». En réalité les images ne représentent pas la réalité des choses, car très normatives (femmes minces et épilées, hommes musclés et dominants...). Dans la pornographie tout est plus ou moins linéaire (ça débute par une masturbation et cela finit sur une pénétration, sans notion de consentement...). Or dans la vraie vie, les choses peuvent se passer autrement (et heureusement!). C'est important de prendre de la distance par rapport aux images : elles utilisent des clichés sur les rapports entre les femmes et les hommes. En vrai, le porno c'est varié : films, magazines, livres... Il y en a pour tout le monde et on peut en regarder, qu'on soit célibataire ou en couple ! Ce n'est pas une obligation d'en regarder. Ce qui importe c'est d'écouter son corps et ses émotions. Attention, certaines vidéos



sont faites par des professionnels et d'autres circulent sur le net sans que les personnes soient forcément au courant ou consentantes! Dans tous les cas, c'est important d'avoir un regard critique sur ce qu'on voit, que ce soit pour le porno, les publicités, les films ou encore les clips de musique.

Rappel: le porno est autorisé pour les +18 ans.

Exposer une personne de moins de 18 ans à du contenu pornographique est condamné par la loi.

**Ressource:** Sexy Soucis – [www.sexysoucis.fr](http://www.sexysoucis.fr)

### 23. ON PEUT APPRENDRE DES CHOSES GRÂCE À LA PORNOGRAPHIE. INFO/INTOX

Un film n'est pas la réalité, ce n'est donc pas un moyen d'apprendre convenablement des choses sur le corps, comment le sexe fonctionne, etc. On peut cependant apprendre des choses avec la pornographie en allant au-delà de la mécanique bien huilée des films pornographiques, comme de l'aspect descriptif des choses (cours de SVT) ou des exploits tantriques (Kamasutra). La vraie vie c'est aussi des émotions, de la pudeur, des craintes, des pulsions, etc. Tout cela est à inclure quand on parle d'éducation à la sexualité. Pour le reste, réponse similaire à la carte précédente.

### 24. TOUT LE MONDE SE MASTURBE. INTOX

La masturbation est un acte que tout le monde est libre de pratiquer ou non. On peut la découvrir seul ou avec son/sa partenaire. Elle peut aider à mieux connaître son corps, à être attentif à ce qui nous fait plaisir. Cela reste un moment d'intimité. Il n'y a pas d'âge ni d'obligation à la pratiquer. Elle permet de prendre du plaisir seul ou avec son/sa partenaire.

Au-delà de la masturbation, le corps entier regorge de zones érogènes: à chacun sa sensibilité et ses sources de plaisirs (oreilles, cou, dos, pieds, ventre, fesses, poitrine, etc.).

**Ressource:** brochure «Questions d'ados» (Santé Publique France)

### 25. LES GARÇONS ONT SOUVENT DES ÉRECTIONS LE MATIN AU RÉVEIL. INFO/INTOX

Il peut arriver que les hommes aient des érections au réveil malgré l'absence de désir ou de rêves érotiques, mais ce n'est pas le cas de tous les hommes. Et cela n'arrive pas chaque matin. Il peut s'agir d'une succession d'érections pendant la nuit, dont la dernière a eu lieu au moment du réveil. Durant le sommeil, les muscles se détendent, le sang circule plus facilement jusqu'à la verge et ainsi une érection se produit.

**Ressources:** [www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr) – [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

### 26. LES FEMMES SONT TOUJOURS PLUS ÉMOTIONNELLES QUE LES HOMMES. INFO/INTOX

Il peut arriver que les femmes soient plus sensibles que les hommes du fait des changements hormonaux, par exemple. Néanmoins ce n'est pas une vérité absolue, il existe des hommes sensibles, des femmes plus dures et inversement. La société véhicule des stéréotypes propres aux genres de chacun, les garçons sont formatés pour être virils/durs, tandis que les filles sont formatées pour être souriantes, séduisantes... Il est important de déconstruire ces stéréotypes afin d'éviter de mettre les personnes dans des cases selon leurs attributs, apparences, caractéristiques.

**Support:** vidéo publicitaire Always «Comme une fille»

### 27. ENVOYER PLUSIEURS TEXTOS À UNE PERSONNE QUI NE RÉPOND PAS, C'EST DU HARCÈLEMENT. INFO

Si une personne ne répond pas à plusieurs messages qu'on lui envoie, c'est que certainement cette personne ne veut pas nous répondre. Donc si on continue, c'est du harcèlement! C'est aussi soumettre une personne à des demandes, des critiques, des réclamations continues et incessantes. Le harcèlement peut conduire à la déstabilisation psychique d'une personne, jusqu'à un réel mal-être.

Le harcèlement se décline dans la vie courante mais aussi sur Internet: on parle alors de cyberharcèlement. C'est le fait d'utiliser les technologies d'information et de communication pour porter délibérément atteinte à une personne, de manière répétée dans le temps.

Le harcèlement en ligne peut se manifester par l'humiliation, les moqueries, les injures, l'intimidation, l'usurpation d'identité (pirater un compte Facebook), les prises de contact insistantes...

Le harcèlement peut aussi être sexuel: c'est le fait d'imposer à une personne, de façon répétée ou non (harcèlement de rue), des propos ou comportements à caractères sexuels, sans consentement de l'autre. C'est user d'une certaine forme de pression envers une personne dans le but d'obtenir un acte de nature sexuelle. Il peut porter atteinte à la dignité de la personne (caractère dégradant, humiliant).

Il peut s'agir de propos obscènes comme un sifflement dans la rue, de SMS «chauds», etc. Cela se traduit par des conséquences sur la santé physique et/ou mentale de la personne harcelée.

La loi punit le harcèlement dans toutes les situations. C'est la fréquence et la teneur des actes qui comptent. Il y a harcèlement, peu importe les rapports entre la victime et l'auteur (inconnu dans la rue, collègue, couple, voisin...).

**Ressource:** [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)

### 28. IL EXISTE DES PERSONNES À QUI ON PEUT PARLER SEXUALITÉ LIBREMENT. INFO

Oui, on peut aller dans des structures comme les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF), s'adresser à des associations comme le Mouvement français du planning familial (MFPF), mais aussi venir dans des espaces d'accueil jeunes. Selon le profil des publics: si les jeunes sont scolarisés, l'infirmier ou l'infirmière scolaire peut écouter et orienter.

Si les jeunes sont dans des dispositifs d'insertion, les éducateurs/éducatrices peuvent à minima écouter et orienter vers les structures locales.

**Ressources:** Ligne Azur – [www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr) – [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

### 29. DANS UN RAPPORT SEXUEL, IL EST POSSIBLE DE CHANGER D'AVIS À TOUT MOMENT. INFO

Évidemment! Il est possible de n'avoir envie que de certains rapports sexuels comme des caresses, des baisers, de s'apercevoir que l'on n'a pas envie d'aller plus loin. Il est possible de changer d'avis à tout moment. On parle de consentement: c'est lorsque les deux partenaires sont d'accord et ont envie de cette relation sexuelle. Le consentement ne se devine pas à la tête de la personne, il ne suffit pas de dire oui, mais d'en avoir réellement envie, pour soi et pour l'autre. C'est aussi s'assurer que chaque personne est consciente (vigilance consommation de produits psychoactifs).

**Ressources:** brochure « Quand c'est oui c'est oui » ([www.consentement.info](http://www.consentement.info)), vidéo « Tasse de thé » ([www.violences-sexuelles.info/prevention/video-the-et-consentement](http://www.violences-sexuelles.info/prevention/video-the-et-consentement))

### **30. POUR FAIRE L'AMOUR, C'EST IMPORTANT D'EN AVOIR ENVIE. INFO**

Avoir envie de faire l'amour, c'est être consentant à avoir un rapport sexuel avec une personne. Il est donc important d'avoir un rapport sexuel consenti. En cas de non consentement, la personne est victime de viol, un acte puni par la loi. Le viol correspond à tout acte de pénétration sans consentement de quelque nature qu'il soit, commis par violence, contrainte, menace ou surprise. Le viol est considéré comme un crime par la loi, c'est au-delà de l'agression. Le viol peut être commis par un inconnu comme par quelqu'un de l'entourage (dans la majorité des cas, il s'agit de viols conjugaux). Pour le reste, réponse de la carte précédente.

**Ressources:** brochure « Quand c'est oui c'est oui » ([www.consentement.info](http://www.consentement.info)), vidéo « Tasse de thé » ([www.violences-sexuelles.info/prevention/video-the-et-consentement](http://www.violences-sexuelles.info/prevention/video-the-et-consentement))

- > VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE
- > MILKSHAKE DE PLAISIR
- > 13-25 ans

**DESCRIPTION :**

Ce jeu propose aux participants de reconstituer chronologiquement les différentes étapes d'un rapport sexuel à l'aide d'une série de cartes. Cet outil permet de travailler les représentations d'un rapport sexuel et de ce qu'est un rapport sexuel.

**TYPE DE SUPPORT :** Cartes

**PROFIL DU PUBLIC :** LGBTQI+ /Jeunes

**ÂGE DU PUBLIC :** 13-15 ans / 16-18 ans / 19-25 ans / adultes

**THÉMATIQUE PRINCIPALE :** Vie affective et sexuelle

**ÉDITEUR :** Crips Île-de-France

**DATE :** Avril 2020



**DIFFICULTÉ D'UTILISATION :** ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

**UTILISATION**

- en individuel ou en groupe.

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL**

À l'issue de l'animation, les participants auront développé leur esprit critique quant aux normes liées au rapport sexuel, ainsi qu'à leurs représentations d'un déroulé normé d'un rapport sexuel.

**THÈMES ABORDÉS**

Normes et sexualité ; pratiques sexuelles ; pression sociale ; relations affectives, amoureuses et sexuelles.

**CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL**

**La taille du groupe :** groupe de 5 à 35 personnes.

**La durée :** de 30 minutes à 1 heure.

**Le contexte :** groupe ou stand.

**COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES**

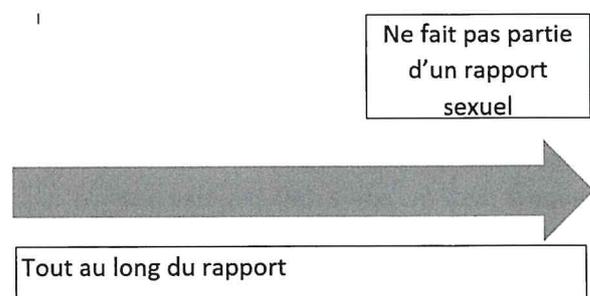
- Avoir une pensée créative/Avoir une pensée critique.
- Savoir communiquer efficacement/ Être habile dans ses relations interpersonnelles.

**MATÉRIEL**

24 cartes + 4 cartes vierges, un tableau, des aimants.

**CONSIGNE**

Recopier dans un premier temps au tableau le graphique ci-dessous :



Distribuer une ou plusieurs cartes aux participants et participantes. Puis leur demander à tour de rôle, ou par petits groupes, de venir les placer au tableau, sur le graphique.

**AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL**

**Avantages :** Ludique et dynamique.

**Limites :** Nécessite une bonne interaction avec le groupe.



> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE  
> MILKSHAKE DE PLAISIR  
> 13-25 ans

**AIDE À L'ANIMATION**

**Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses avec cet outil.**

Le principe du jeu est de déconstruire les normes d'un rapport sexuel et les injonctions liées à un scénario idéal qu'il faudrait suivre et pratiquer. Pour cela, une fois que les jeunes ont placé les cartes comme ils le souhaitent, l'animateur ou l'animatrice peut les déplacer le long de la flèche ou dans un des deux cadres (au-dessus « Ne fait pas partie d'un rapport sexuel » ou en dessous « Tout au long d'un rapport sexuel »), en interrogeant par la même occasion le groupe sur l'opportunité de placer cette carte ailleurs. La discussion, l'échange et le débat doivent ainsi amener chaque participant et participante à réfléchir sur les normes liées à la sexualité, en aiguisant son esprit critique.

L'animateur ou l'animatrice veille à ce que chaque personne puisse placer une carte ou pas, si elle ne le souhaite pas.

**APPORT DE CONNAISSANCE**

*Questions de relances générales :*

**Qu'est-ce qui vous a amené à placer cette carte à cet endroit ?**

**Est-ce possible de la placer ailleurs ?**

**Est-ce que cette carte fait obligatoirement partie d'un rapport sexuel ?**

**De quoi est composé un rapport sexuel ?**

**Est-ce qu'un rapport sexuel peut être composé uniquement d'une seule de ces cartes ?** Exemple : caresse, masturbation mutuelle, bisous...

Carte "Se regarder"

**Que peuvent créer les échanges de regards ?**

Les yeux permettent de comprendre et ressentir les émotions de l'autre. On dit parfois qu'ils sont le reflet d'une personne, de ses sentiments, de son état d'esprit. Avec des échanges de regards, beaucoup de complicité peut se faire sentir, beaucoup de désir peut croître. Il n'est pas rare qu'une excitation sexuelle naisse au travers de regards échangés.

Certaines personnes aiment se regarder pendant un rapport sexuel et les regards peuvent faire monter le désir. D'autres, en revanche, préfèrent éviter les regards et se plongent dans le noir pour laisser, par exemple, leur imaginaire travailler. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de regarder, l'important est de pouvoir en discuter avec son/sa/ses partenaires.

Carte "Désir" / "Envie"

**Qu'est-ce qui peut créer le désir ?**

**Est-ce que le désir et l'envie sont la même chose ?**

**Est-ce qu'il peut y avoir du plaisir sans désir ? Ou sans envie ?**

Le désir peut varier d'un moment à l'autre, qu'on se sente bien dans son corps ou pas, qu'on soit fatigué ou pas, disponible ou pas, bien dans ses baskets ou pas. Il peut aussi aller et venir tout au long de la vie, être au plus haut, baisser en intensité, s'épuiser, se réveiller. Le désir peut aussi être spontané, ce qui n'empêche pas de vouloir le provoquer, d'essayer de le stimuler.

Une relation sexuelle, c'est le plus souvent à deux. Cela veut dire qu'il y a deux désirs qui cohabitent, qui doivent être respectés et être mis sur un pied d'égalité. Difficile parfois de distinguer ce dont on a profondément envie et ce qu'on fait pour faire plaisir à l'autre. La clé, c'est le dialogue. Parler de désir, de ses envies, de ce qu'on ne souhaite pas ou ce qu'on n'aime pas avec son ou sa partenaire, c'est possible !

Avant d'en parler à l'autre, il est conseillé d'essayer de comprendre ce qu'on désire pour soi-même, et ce qu'on ne désire pas.



## > VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

### > MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Se-Faire-plaisir/Et-le-desir-dans-tout-ca>

Carte "Caresses"

**Quel est le rôle des caresses dans un rapport sexuel ?**

**Est-ce qu'on parle de rapport sexuel s'il s'agit exclusivement de caresses partagées ?**

- **Si non : qu'est-ce qui est essentiel dans le rapport sexuel, selon vous, en plus des caresses ?**
- Un rapport sexuel ne peut pas être réduit à une pénétration, que ce soit dans des relations femme-homme, femme-femme ou homme-homme. Les bisous, les caresses, la masturbation font aussi partie des rapports sexuels, bien que n'étant pas des pénétrations. L'important est d'en avoir envie et d'être attentif/attentive à son/sa/ses partenaires. Les caresses, notamment, stimulent la peau, qui est l'un des premiers organes sensoriels du plaisir.

« Certaines personnes préfèrent être caressées ou embrassées, ici plutôt que là. À chacun ses zones érogènes. Pendant le rapport, à chacun de guider son/sa partenaire vers ce qui lui fait le plus plaisir. Sans fausse gêne. »

« Donc les mots doux ou coquins, les caresses, les baisers, l'odeur ou la vue de son/sa partenaire, ça peut exciter. Comment ? Pourquoi ? Ce sont les hormones qui se réveillent. D'abord, la testostérone. Aussi bien chez l'homme que chez la femme. C'est l'hormone du désir. »

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Le-plaisir-comment-ca-marche/Qu-est-ce-qui-se-passe-quand-j-ai-du-plaisir>

**Qu'est-ce qu'une zone érogène ?**

Une zone érogène est une zone sensible du corps qui peut procurer du plaisir quand on la stimule. Les cuisses, par exemple, peuvent être une zone érogène. Pour certaines personnes c'est une zone qui génère du plaisir, pour d'autres non. Dans le cadre d'un rapport sexuel, l'important est de pouvoir communiquer sur ses envies et ses désirs avec son ou sa partenaire et de s'assurer du consentement mutuel.

**Quelles sont les parties du corps qui peuvent être érogènes ?**

« Le corps, dans sa totalité, est à des degrés différents, une zone érogène. Mais certains endroits procurent plus de plaisir que d'autres selon les personnes. C'est sûr que si on caresse les jambes, l'effet sera moins intense que si on stimule le gland ou le clitoris qui ont beaucoup plus de terminaisons nerveuses. La bouche, la langue, les oreilles, le cou, les seins, les mamelons, les cuisses, l'entrejambe, les fesses, l'anus, les testicules, le pénis, et surtout le gland, la vulve, le clitoris, le vagin... sont autant de zones érogènes. »

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Le-plaisir-comment-ca-marche/Qu-est-ce-qui-se-passe-quand-j-ai-du-plaisir>

Carte "Masturbation mutuelle"

**Est-ce que c'est toujours au début d'un rapport sexuel pour faire monter l'excitation ?**

**Est-ce qu'elle est forcément mutuelle ?**

**Peut-on envisager la masturbation de manière exclusive lors des rapports sexuels ?**

La masturbation est un acte que tout le monde est libre de pratiquer ou non. On peut la découvrir seul/seule ou avec son/sa partenaire. Elle peut permettre de mieux connaître son corps, d'être attentif à ce qui nous fait plaisir. Cela reste un moment d'intimité. Il n'y a pas d'âge ni d'obligation à la pratiquer. Elle permet de prendre du plaisir seul/seule ou avec son/sa partenaire.

Carte "Bisous"

**Est-ce qu'il existe différentes manières de s'embrasser ?**

**Qu'est-ce que les bisous peuvent provoquer / entraîner ?**

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

***Est-ce qu'embrasser une personne sur la bouche est un engagement ?***

Le bisou peut être un acte qui suscite de l'excitation. Néanmoins il appelle un partage, et si le consentement n'est pas présent, il provoque l'effet inverse.

Il existe autant de manières de s'embrasser que de personnes.

***Carte "Attirance"***

***Est-ce qu'on choisit les personnes vers qui on est attiré ?***

***Est-ce qu'on est tout le temps attiré par la même personne ?***

***Est-ce qu'on peut avoir un rapport sexuel sans attirance pour la personne ?***

Les attirances ne se choisissent pas. On peut être attiré par un physique, une personnalité un ou des genres. De plus, nos attirances ne sont pas figées. Il n'existe aucune règle concernant les rapports sexuels, si ce n'est le consentement mutuel. Il est donc tout à fait possible d'avoir un rapport sexuel sans être attiré physiquement par la personne, mais parce que l'on éprouve une attirance psychique par exemple. Et vice versa.

***Carte "Se prendre la main"***

***Qu'est-ce que peut signifier le fait de se prendre la main ?***

***Qu'est-ce que peut susciter le fait de se prendre la main ?***

Se tenir la main en public peut vouloir symboliser la fusion entre deux personnes et se tenir la main pendant un rapport sexuel peut être l'occasion de se sentir encore plus connecté à l'autre. Encore une fois, la peau de l'intérieur de la main est très sensible, elle peut s'avérer être une zone érogène pour certaines personnes.

***Carte "Perte d'érection"***

***Est-ce que c'est grave quand un garçon a une perte d'érection ?***

***Qu'est-ce qui fait qu'un garçon peut avoir une perte d'érection ?***

***Est-ce que cela signifie que c'est la fin du rapport sexuel ?***

La perte de l'érection peut survenir chez les garçons après l'éjaculation, mais pas toujours ! Si cela survient avant l'éjaculation, cela peut être dû à un manque d'excitation ou tout simplement à du stress, de la fatigue ou une consommation de produits psychoactifs. L'important est de pouvoir en discuter avec son, sa ou ses partenaires.

Rappelons que la fin d'un rapport sexuel n'est pas conditionnée à une pénétration avec un pénis. Si les partenaires ont envie de continuer un rapport sexuel sans érection, rien ne les en empêche.

***Carte "Fellation" / "Cunnilingus"***

***Est-ce que ces deux pratiques sont des rapports sexuels ?***

***Est-ce qu'on peut s'arrêter après une fellation ou un cunnilingus ?***

***Ces pratiques peuvent-elles transmettre des IST ?***

**[Il est important de déconstruire la notion de préliminaires.]**

Le mot « préliminaire » vient du latin *praeliminaris*. *Prae* signifie « avant ». Pour être plus clair, préliminaire veut dire « préparatoire ». Dans le dictionnaire, il est expliqué que le préliminaire est ce « qui précède et prépare l'action ». Et notamment à une action pénétrative.

Mais tout ce qui est connoté « avant » amène systématiquement vers une suite. Cependant, il n'y a pas forcément un « après » dans les relations sexuelles. Et il n'y a pas non plus forcément de pénétration.



## > VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

### > MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Qu'il s'agisse de sexe oral (cunnilingus ou fellation), de masturbation, mutuelle ou non, ces pratiques sont des pratiques sexuelles à part entière. Par conséquent, elles n'attendent pas obligatoirement un « après » et n'interviennent pas forcément « au début » d'un rapport sexuel. Il n'y a pas de règles, sauf bien sûr le consentement mutuel.

*« Le mot « préliminaire » est aujourd'hui banni des cabinets de sexologie. Une façon efficace de remettre sur un pied d'égalité toutes les pratiques sexuelles, quelles qu'elles soient. »*

Source : Caroline Janvre, sexologue.

**[Il est important de rappeler qu'il est nécessaire d'utiliser un préservatif pour la fellation ou une digue dentaire pour le cunnilingus, pour éviter les IST.]**

Carte "Pénétration vaginale"

**Un rapport sexuel sans pénétration vaginale est-il un rapport incomplet ?**

**Est-ce que cette pratique sexuelle ne concerne que les personnes hétérosexuelles ?**

Il est important de déconstruire l'imaginaire collectif autour des rapports entre personnes du même genre/sexe.

Les rapports sexuels entre hommes ne se résument pas à la pénétration anale et les rapports sexuels entre femmes ne se résument pas à des caresses.

Comme dans toutes relations sexuelles, il n'y a pas de règles établies. La pénétration anale peut ne pas être pratiquée dans des rapports sexuels entre hommes et peut être pratiquée lors de rapports sexuels hétérosexuels ou lesbiens.

Carte "Pénétration anale"

**Qu'est-ce qui fait que la pénétration anale reste encore tabou ?**

L'anus est l'organe permettant la défécation et il peut véhiculer une connotation "sale", ce qui laisse donc cette pratique sexuelle taboue.

Le fait que la pénétration anale soit interdite dans les trois principales religions monothéistes peut également expliquer que cette pratique reste taboue.

Comme toutes les autres pratiques sexuelles, il n'y a aucune obligation à la pratiquer.

**L'anus est-il une zone érogène ?**

L'anus est une zone très sensible et peut être une zone érogène pour certaines personnes. Chez les hommes, une pénétration anale peut stimuler la prostate (organe sensible et zone érogène, absent chez les femmes).

**Cette pratique sexuelle peut-elle être exercée par tout le monde, quel que soit son orientation sexuelle ou son genre ?**

Beaucoup de personnes considèrent encore, à tort, que cette pratique est réservée aux hommes homosexuels.

(Cf. "pénétration vaginale")

Carte "Orgasme"

**Est-il obligatoire d'avoir un orgasme ?**

**S'il n'y a pas d'orgasme, est-ce un rapport sexuel sans plaisir ?**

L'orgasme représente une forme de plaisir très intense que l'on peut ressentir quand on est très excité sexuellement. Mais l'orgasme n'a rien d'automatique ni d'obligatoire lors d'une relation sexuelle. Le corps n'est effectivement pas une machine. Il peut mettre du temps à arriver et à se faire désirer ! L'orgasme se traduit de manière différente chez chacun et chacune, que l'on soit un homme, une femme ou une personne non-binaire (qui ne se reconnaît dans aucun des deux genres).

De plus, l'absence d'orgasme ne signifie pas qu'il n'y a pas de plaisir partagé.

**L'orgasme d'un des partenaires signifie-t-il la fin du rapport sexuel ?**

Il n'est pas rare que les partenaires n'atteignent pas l'orgasme au même moment (cela demande de bien connaître son, sa ou ses partenaires), cela ne signifie donc pas la fin du rapport sexuel.

123

## > VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

### > MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

#### Carte "Plaisir"

##### **Qu'est-ce qui peut provoquer le plaisir?**

« Les mots doux ou coquins, les caresses, les baisers, l'odeur ou la vue de son/sa partenaire, ça peut exciter. Pourquoi ? Parce que cela réveille les hormones. D'abord, la testostérone, l'hormone du désir, que l'on trouve aussi bien chez l'homme que chez la femme. Puis, la lutibérine, l'hormone qui pousse à chercher de plus en plus les caresses.

Sous l'effet de l'excitation, le sang va affluer vers les organes génitaux. Chez les femmes, le clitoris et les lèvres au niveau de la vulve gonflent et rougissent, le vagin va s'humidifier (« mouiller ») et, chez les hommes, le pénis va venir se dresser, se gonfler, devenir dur (« bander »), parfois un peu de liquide va apparaître au niveau du gland. C'est le liquide pré-séminal.

Quand le plaisir est très intense, ce sont les endorphines – encore des hormones – qui explosent. Cela peut se transformer en orgasme. »

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Le-plaisir-comment-ca-marche/Qu-est-ce-qui-se-passe-quand-j-ai-du-plaisir>

#### Carte "Éjaculation"

##### **Qu'est-ce que l'éjaculation ?**

L'éjaculation est l'expulsion de sperme par l'urètre, souvent associé à l'orgasme. On peut aussi avoir un orgasme sans éjaculation ou une éjaculation sans orgasme.

##### **Est-ce que seuls les hommes éjaculent ?**

Il existe en effet l'éjaculation dite féminine. Donc non, l'éjaculation n'est pas uniquement chez les hommes.

#### Carte "Se déshabiller"

##### Carte "Nudité"

##### **Est-ce qu'il peut y avoir des rapports sexuels alors même que l'on n'est pas nu ?**

Oui. Bien qu'il existe une norme autour de la nudité lors d'un rapport sexuel, il n'y a pourtant aucune obligation à se dévêtir complètement. Certaines personnes ne sont pas à l'aise avec la nudité et préfèrent, par exemple, garder un t-shirt lors d'un rapport sexuel. La peau humaine est très sensible, même lorsqu'une personne est touchée à travers un vêtement.

#### Carte "Préservatifs"

##### **À quoi servent les préservatifs ?**

##### **Où puis-je m'en procurer ?**

##### **Quels sont les différents types de préservatifs ?**

##### **Comment met-on un préservatif externe et interne ?**

Il existe deux types de préservatifs. Le préservatif interne que l'on appelle aussi « féminin », et l'externe appelé également « masculin ». Il est important d'utiliser un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure de l'un d'entre eux. Le risque existe pour deux préservatifs externes en même temps, mais aussi pour un préservatif interne avec un préservatif externe.

Le préservatif interne est en polyuréthane : pratique pour les personnes allergiques au latex ! Ce préservatif est moins connu alors qu'il a plusieurs avantages : il peut procurer d'autres sensations (stimule le clitoris sur la partie extérieure et stimule le gland sur la partie intérieure), il conduit la chaleur (la matière se colle aux parois vaginales). C'est un outil pouvant faciliter la négociation du préservatif du fait qu'il puisse se mettre en avance.

124

## > VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

## > MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Les préservatifs peuvent se trouver gratuitement dans des CPEF, associations ou à l'Atelier du Crips. Il est également possible de se faire prescrire des préservatifs externes par son médecin généraliste ou par une sage-femme. Deux marques sont actuellement prises en charge par la Sécurité sociale et remboursées.

Les préservatifs sont aussi le seul moyen de contraception qui protège également des IST !

Pour que la protection soit efficace, il faut bien suivre le mode d'emploi. Une mauvaise utilisation du préservatif peut causer des déchirements ou des glissements pendant le rapport sexuel. La protection contre le VIH et les autres IST n'est alors plus assurée. La contraception non plus.

### ***Voici quelques conseils pour la pose du préservatif externe :***

Déchirer doucement l'emballage pour ne pas abîmer le préservatif. Poser le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection. Pincer délicatement le petit réservoir entre deux doigts pour en chasser l'air. Dérouler doucement le préservatif sur le pénis en érection (attention à le dérouler dans le bon sens). Immédiatement après l'éjaculation, l'homme doit se retirer en retenant le préservatif à la base du sexe pour ne pas le perdre. Fermer le préservatif en le nouant et le jeter dans une poubelle.

### ***Voici quelques conseils pour la pose du préservatif interne :***

Se mettre en position confortable : couchée, assise ou debout avec un pied posé sur une chaise. Au niveau de la flèche, déchirer l'emballage vers le bas et retirer le préservatif interne du paquet avec précaution. Ne pas utiliser de couteau ou ciseaux qui pourraient endommager le préservatif. S'assurer que l'anneau interne se trouve au fond du préservatif. Tenir le préservatif par cet anneau en le pressant entre le pouce et l'index et en formant un huit. Sans le relâcher, insérer l'anneau dans le vagin et le pousser aussi loin que possible. Lorsque le préservatif est en place, l'anneau externe doit se trouver à l'extérieur du vagin. Il recouvre les organes génitaux externes. Le préservatif interne n'est pas difficile à mettre, on s'y habitue au bout de quelques essais. Il peut convenir à toutes les femmes. Après utilisation, ne pas jeter le préservatif dans les toilettes mais le remettre dans sa pochette pour le jeter dans la poubelle.

Penser aussi à vérifier la date de péremption figurant sur l'emballage ! L'inscription « CE » sur l'emballage assure une garantie de qualité du préservatif qui répond aux normes européennes.

### ***"Érection"***

#### ***Qu'est-ce qu'une érection ?***

#### ***Est-ce qu'une érection est forcément signe d'excitation sexuelle ?***

Lorsque l'on parle d'érection, on parle souvent du gonflement de la verge, mais il peut aussi s'agir du gonflement du clitoris ou des mamelons sous l'effet de l'excitation, des baisers ou des caresses. Les hommes peuvent avoir des érections au réveil malgré l'absence de désir ou de rêves érotiques. Ce n'est cependant pas le cas de toutes les personnes. Et ça n'arrive pas chaque matin. Il peut s'agir d'une succession d'érections pendant la nuit, dont la dernière a eu lieu au moment du réveil. Durant le sommeil, les muscles se détendent, le sang circule plus facilement jusqu'à la verge et ainsi une érection se produit. Lors d'une relation sexuelle, l'érection fluctue en fonction de différents facteurs. Elle est bien évidemment non indispensable. Il est possible d'explorer une relation sexuelle sans érection ou pénétration ! Cela ne signifie pas forcément ne pas être excité par son/sa/ses partenaires !

### ***"Contraception"***

#### ***Quel effet peut avoir la pilule sur le corps ? Est-ce que la pilule fait grossir ? Quels autres moyens de contraception sont disponibles ?***

Il existe différents moyens de contraception. Des moyens de contraception hormonaux (pilule, implant, DIU hormonal, injection, anneau vaginal, patch) et d'autres qui sont « mécaniques » (préservatifs internes et externes, DIU cuivre, cape cervicale, la

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

contraception masculine thermique [slip chauffant]). Parmi les moyens de contraception « mécaniques », certains sont définitifs comme la ligature des trompes ou la vasectomie.

Les hormones peuvent avoir un impact sur le corps, cela dépendant de chaque personne et du type de contraception. Pour autant, la pilule ne fait pas automatiquement grossir. Toutes les personnes étant différentes, il est important de choisir une contraception qui nous convienne. Il est possible d'en parler à des professionnels de santé comme les gynécologues, sages-femmes ou médecins traitants.

#### **Quel délai pour prendre une contraception d'urgence ? Où se procure-t-on la contraception d'urgence ?**

La contraception d'urgence, comme son nom l'indique, est à prendre en cas d'urgence, le plus tôt possible après un rapport non protégé. Il existe trois types de contraception d'urgence :

- La pilule au lévonorgestrel (Levonorgestrel Biogaran®, Norlevo®), à prendre jusqu'à 72 heures (soit 3 jours) après le rapport à risque.
- Celle à l'ulipristal acétate (EllaOne®) à prendre jusqu'à 120 heures (soit 5 jours) après le rapport sexuel à risque.
- DIU au cuivre dans un délai de 120 heures maximum (soit 5 jours) après le rapport. Cette méthode a l'avantage de constituer, par la suite, une contraception régulière. Le DIU cuivre peut être prescrit et posé par un médecin ou une sage-femme.

#### **> Si vous êtes mineure :**

Vous pouvez obtenir la pilule d'urgence de manière anonyme, gratuite et sans ordonnance en pharmacie, auprès d'une infirmière scolaire ou dans un centre de planification.

#### **> si vous êtes étudiante (majeure ou mineure) :**

Vous pouvez l'obtenir gratuitement dans les services universitaires de médecine préventive (SUMPPS).

#### **> Vous êtes majeure :**

Vous pouvez obtenir la contraception d'urgence sans ordonnance en pharmacie :

- au lévonorgestrel. Elle vous coûtera 7,41€\*
- ou à l'ulipristal acétate. Elle vous coûtera 18,88€\*.

\*Si vous avez une ordonnance, la contraception d'urgence vous sera remboursée à 65 % par l'Assurance-maladie.

Source : [choisirsacontraception.fr](http://choisirsacontraception.fr)

**[Il est important d'inclure les hommes dans le sujet de la contraception, car pendant les rapports hétérosexuels les deux personnes sont concernées par une grossesse non prévue : c'est une responsabilité conjointe.]**

Carte "Amour"

#### **C'est quoi l'amour ?**

L'amour n'a pas de définition universelle. C'est souvent un sentiment profond et incontrôlable qui remplit de bonheur. Il se manifeste par une très forte envie d'être avec l'autre, et parfois par de la tristesse lorsque l'être aimé est absent. L'amour, cela peut être l'envie de donner, de recevoir, de faire découvrir, de partager. C'est quelquefois aussi un désir trop possessif de l'autre, qui peut alors s'accompagner de jalousie. L'amour est parfois bien caché... Beaucoup ont du mal à le dire ou à le montrer. Il suffit parfois de peu de chose pour qu'il s'exprime. Mais en attendant d'être amoureux de quelqu'un, ce qui est important, c'est de s'accepter et de s'aimer soi-même !

Source : "questions d'ados" [Brochure Santé publique France]

#### **Est-ce qu'on peut avoir un rapport sexuel sans être amoureux ou amoureuse ?**

Comme pour l'attirance, on peut avoir un rapport sexuel sans être amoureux ou amoureuse. Certaines personnes ont besoin d'éprouver des sentiments pour son, sa ou ses partenaires pour avoir des rapports sexuels et d'autres non. Comme toujours il n'y a pas de règles, sauf celle du consentement mutuel.

126

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE  
> MILKSHAKE DE PLAISIR  
> 13-25 ans

Carte "*Consentement*"

**Qu'est-ce que le consentement?**

Le consentement dans la sexualité, c'est le fait de donner son accord pour avoir une pratique sexuelle, et de s'assurer que son ou sa partenaire exprime également son accord. Le consentement doit être donné de manière libre et éclairée, c'est-à-dire sans influence de produits psychoactifs (comme l'alcool par exemple), sans menace, pression ou rapport d'autorité. Une personne qui dort ou est inconsciente ne peut pas donner son consentement. Il est possible de n'avoir envie que de certains rapports sexuels comme des caresses et des bisous et de s'apercevoir que l'on n'a pas envie d'aller plus loin. Il est possible de changer d'avis à tout moment.

Supports : Brochure "*Quand c'est oui c'est oui*" ([consentement.info](http://consentement.info)),

Vidéo "*Tasse de thé*" : [https://www.youtube.com/watch?v=5-50iVx\\_yxU](https://www.youtube.com/watch?v=5-50iVx_yxU)

Carte "*Lubrification vaginale*"

**Qu'est-ce que la lubrification vaginale ?**

C'est la même chose que « sécrétions vaginales ». Lors de l'excitation, le vagin se lubrifie avec ce qu'on peut aussi appeler "la mouille". C'est le corps, et notamment le vagin, qui se prépare à une éventuelle pénétration. La lubrification vaginale est primordiale pour un rapport sexuel sans douleur.

**Qu'est-ce que le lubrifiant? À quoi sert-il?**

Le lubrifiant facilite les rapports sexuels vaginaux et anaux, diminue le risque de rupture du préservatif et, de manière générale, réduit les risques d'irritation. Il est donc particulièrement recommandé en cas de rapports anaux ou de sécheresse vaginale. Il permet également d'augmenter le confort de la relation.

Il convient d'en mettre en quantité suffisante à l'extérieur du préservatif externe, mais aussi sur le vagin ou sur l'anus. Seul un lubrifiant à base d'eau est sans risque avec les préservatifs. En effet, tout corps gras (vaseline, savon, beurre, huile solaire...) est à éviter car il fragilise le préservatif, qui risque alors de se déchirer.

**+ 4 cartes vides :**

Les cartes vides permettent à l'animateur ou l'animatrice ou aux jeunes de proposer des nouveaux mots. L'objectif de l'outil étant de déconstruire l'idée d'un script lors des rapports sexuels. Toute nouvelle idée est la bienvenue. Place à l'imagination !

**Pour aller plus loin :**

Sites Internet :

- [onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)
- [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)
- [jenesuispasavendre.org](http://jenesuispasavendre.org)
- [choisirscontraception.fr](http://choisirscontraception.fr)

Application :

TUP (trouver un préservatif).

127



## >VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> Puberté & HPV

> 11/14 ans

île de France   
prévention | santé | sida

### DESCRIPTION :

Objectif : Sensibiliser les participants et participantes aux enjeux de la vaccination HPV et aux changements physiques/psychologiques liés à la puberté de façon ludique.

Trois catégories sont présentées dans le jeu : Vrai ou faux ?

/ Cite un max de / Dessiner c'est gagné !

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes

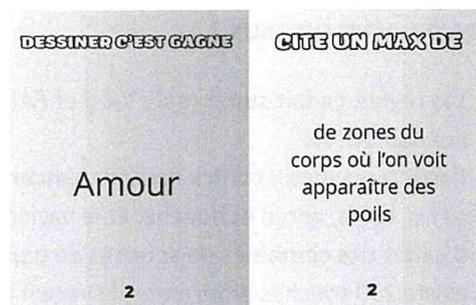
PROFIL DU PUBLIC : Collégiens et collégiennes

AGE DU PUBLIC : 11/14 ans

THEMATIQUE PRINCIPALE : HPV et puberté

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Septembre 2023



**DIFFICULTÉ D'UTILISATION :** ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ②

- Technique d'animation : ②

### UTILISATION

- En groupe

- Avec animateur

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- Acquérir des connaissances sur les HPV
- Faire de la prévention sur les cancers HPV-induits auprès d'un public jeune
- Motiver les jeunes à se faire vacciner
- Leur donner des outils/solutions pour mieux appréhender la puberté

### THÈMES ABORDÉS

- HPV, puberté, vie affective et sexuelle

### CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

Le jeu a été créé dans le cadre des animations HPV organisées auprès des classes de 5ème afin d'accompagner les actions de vaccination dans les collèges à partir de la rentrée 2023. Il est adapté à tous les niveaux de collège.

### COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Savoir prendre des décisions

Développer une pensée critique

### MATÉRIEL

11 cartes *Vrai ou faux ?*

6 cartes *Cite un max de*

10 cartes *Dessiner c'est gagné !*

### CONSIGNE

Faire tirer une carte à un/une élève, engager le débat avec le reste de la classe. Possibilité de créer des équipes.

### AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- Permet de tester les connaissances des jeunes sur les HPV
- De les motiver à se faire vacciner contre les HPV
- De mieux appréhender la puberté
- De répondre à des questions qu'ils/elles n'osent pas poser

Limites :

- Le sujet des HPV n'est pas toujours évident à aborder
- L'outil nécessite de solides connaissances sur les sujets abordés

128

## >VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> Puberté & HPV

> 11/14 ans



### AIDE À L'ANIMATION

#### CATÉGORIE 1. VRAI OU FAUX ?

1. **Les règles, ça fait super mal : VRAI et FAUX.** Expliquer le fonctionnement des règles, sensibiliser à l'endométriose
2. **Il existe un vaccin contre certains cancers : VRAI.** La vaccination HPV contre les cancers du col de l'utérus, anus, pénis, vulve, gorge et bouche. Et le vaccin contre l'hépatite B, contre les cancers du foie.
3. **Il existe des centaines de souches de papillomas, dont celle à l'origine des verrues sur les pieds : VRAI.** Il existe 200 souches différentes, le vaccin HPV protège contre les 9 souches les plus dangereuses.
4. **Je peux me faire vacciner contre les papillomavirus dans mon collège : VRAI.** Depuis septembre 2023, des actions de vaccination HPV sont organisées dans tous les collèges deux fois par an.
5. **Pour me faire vacciner, il me faut une autorisation parentale : VRAI.** Si la personne est mineure, il faut une autorisation parentale ou la présence d'un parent pour se faire vacciner.
6. **La puberté survient à l'adolescence : VRAI.** Au moment du passage de l'enfance à l'adolescence, la puberté est l'ensemble des modifications physiologiques et psychologiques qui se produisent à cette époque. Citer les marqueurs de la puberté.
7. **Les changements physiques apparaissant à l'adolescence, c'est à cause des hormones : VRAI.** L'adolescence est un bouleversement hormonal. La testostérone, progestérone et œstrogène sont présentes chez tout le monde, mais équilibrées différemment. Expliquer l'impact des hormones sur les corps. Sensibiliser aux identités trans et intersexes.
8. **Tout le monde a des complexes : VRAI ET FAUX.** A l'adolescence, le corps change, ce qui peut être un choc qui peut engager des interrogations. L'influence des images de corps normés sur les réseaux peut créer des complexes. Aborder la notion de discrimination qui crée des complexes.
9. **Si j'ai une question concernant mon bien-être ou mon état de santé, je peux parler à l'infirmière scolaire : VRAI.** L'infirmière scolaire est une personne ressource sur les questions de santé et de prévention, elle est là pour accompagner, conseiller et orienter les jeunes.
10. **N'importe qui peut me toucher les cheveux ou le visage, sans mon accord : FAUX.** Expliquer la notion de consentement.
11. **C'est important d'avoir mon intimité : VRAI.** Aborder : développement personnel, création de son identité, besoin important d'avoir son endroit/univers.
12. **Tout le monde a envie d'avoir un copain ou une copine : VRAI ET FAUX.** Aborder : qu'est-ce que le couple, les orientations sexuelles. Sensibiliser aux injonctions liées aux relations intimes, au consentement.

#### CATÉGORIE 2. CITE UN MAX DE...

1. **Changements corporels survenant à la puberté :** transpiration, poil, voix, règles, taille, répartition des graisses...
2. **Zones du corps où l'on voit apparaître des poils :** aisselles, visage, jambes, pubis...
3. **Endroits où on peut se faire vacciner contre le papillomavirus :** collèges, médecin généraliste, pharmacie, sage-femme, gynécologue, infirmières, CeGIDD...
4. **Protections périodiques :** Serviettes jetables ou réutilisables, tampons, culottes de règles, cup...
5. **Sports collectifs :** foot, volley, basket...
6. **Orientations sexuelles :** Lesbienne, gay, bi, asexuel-le...



## >VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> Puberté & HPV

> 11/14 ans

île de France   
prévention | santé | sida

7. **Fruits ronds.**

8. **Maladies graves qu'on peut éviter grâce aux vaccins :** tous les cancers HPV-induits, mais aussi le cancer du foie grâce au vaccin contre l'hépatite B. L'idée même du vaccin est de protéger contre des maladies graves qui aujourd'hui ont été éradiquées (ROR obligatoire = rougeole, oreillons, rubéole).

9. **Légumes verts.**

10. **Personnes à qui parler si ça ne va pas :** parents, sœurs/frères, cousines/cousins, infirmière scolaire, médecin...

### CATÉGORIE 3. DESSINER, C'EST GAGNE !

(Possibilité d'adapter cette catégorie en mime ou faire un jouer un duo pour que le reste de la classe devine)

1. Acné
2. Amour
3. Amitié
4. Puberté
5. Vaccin
6. Papillomavirus
7. Poils
8. Complexes
9. Règles
10. Consentement
11. Ton/ta crush
12. Conflit

130

