

Programme **EdSens**<sup>®</sup>

Éducation et sensibilisation  
à la vie affective

au **collège**

28 séances  
supports inclus



APERÇU

# Sommaire

Sommaire	2
Un cahier pour les intervenants du primaire	5
Intervenir en éducation affective, relationnelle et sexuelle	6
Les thématiques	10
<b>Séances pour la Toute Petite Section (TPS)</b>	<b>13</b>
<b>Séances pour la Toute Petite Section (TPS)</b>	<b>51</b>
<b>Séances pour la Toute Petite Section (TPS)</b>	<b>73</b>
<b>Séances pour la Toute Petite Section (TPS)</b>	<b>103</b>
Les ressources pédagogiques	180
Les crédits et partenaires	181

*Un immense merci aux professionnels pour leur relecture et leurs commentaires constructifs.*

Certaines séances impliquent l'utilisation de supports. Les images sont déjà incluses dans ce livre, mais vous pouvez également les télécharger pour les imprimer sur feuilles volantes ou les projeter sur un écran.

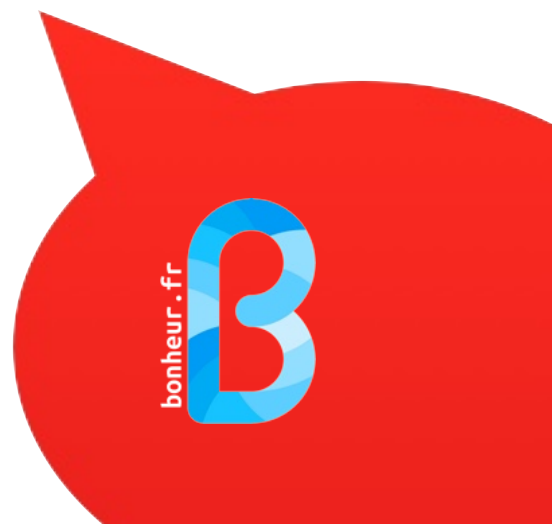
Les autres supports (sons, vidéos, etc.) sont disponibles sur le site internet [edsens.fr](http://edsens.fr).

Le code de téléchargement est disponible en fin d'ouvrage (page « Supports »).

Chaque groupe de séances est suivi d'une page de « Notes » à remplir avec vos commentaires sur les interventions effectuées.

Les séances d'éducation à la vie affective ne se substituent pas aux contenus déjà intégrés aux programmes scolaires, notamment en sciences de la vie et de la Terre et en enseignement moral et civique.

Elles viennent en supplément ou en complément des apports proposés dans ces matières.



## UN CAHIER POUR LES INTERVENANTS DU SECONDAIRE (COLLÈGE ET LYCÉE)

Intervenir sur une thématique aussi complexe que l'éducation à la vie affective nécessite une bonne préparation et un accompagnement.

Pour vous aider à la mise en place de ces séances, nous avons édité un **Cahier de l'intervenant**, dont nous vous conseillons vivement la lecture. Il est disponible sur le site [edsens.fr](http://edsens.fr).

Ce cahier propose des informations essentielles à la mise en place des interventions : préparation des séances, connaissances historiques, recommandations de l'Éducation Nationale et des instances internationales, enjeux et principes éthiques, étapes du développement de l'adolescent par classe d'âge, connaissances sur l'impact des séances, réflexion et conseils sur la posture éducative et le lien à l'adolescent.

Ce cahier propose également des conseils et des informations indispensables à la gestion des situations complexes : liens avec les parents et avec l'équipe éducative, obligations légales, repérage et signalement des mineurs en danger, etc.

Afin de vous aider à y voir plus clair, un **Questionnaire de l'intervenant** y a également trouvé sa place. Il vous invite à une prise de conscience de vos propres représentations et de vos limites sur le sujet.

Et si ce cahier ne vous apporte pas toutes les réponses attendues, vous trouverez des ressources complémentaires sur le site [edsens.fr](http://edsens.fr).

Bonnes séances !

# Intervenir en éducation affective, relationnelle et sexuelle

## – Qui et quoi ?

L'éducation à la vie affective permet aux enfants et aux adolescents de grandir sereinement, en ayant une image positive d'eux-mêmes et des autres, de mieux gérer leurs relations avec les autres (famille, amis, etc.), et de mieux comprendre la société au sein de laquelle ils grandissent.

Les intervenants en éducation à la vie affective sont de préférence des professionnels de l'enfance, de l'éducation, de la santé ou du social formés à ce type d'intervention. Parents ou non, jeunes ou moins jeunes, femmes ou hommes, on peut être compétent à partir du moment où les enjeux et les objectifs sont clairs.

Il est important de se questionner sur ses propres difficultés avant d'investir le champ de l'éducation à la vie affective. Aussi, les personnes se sentant trop fragiles ou trop investies émotionnellement (souvenirs douloureux de sa propre enfance, envie de sauver le monde entier, etc.) auront tout intérêt à prendre le temps de faire un travail personnel, d'introspection, par exemple en consultant un thérapeute (psychologue clinicien, psychiatre, psychothérapeute, etc.) avant de se lancer dans cette aventure.

Avant d'intervenir sur ce thème sensible, assurez-vous :

- d'être assez informé et formé sur le sujet
- d'être accompagné (si ce n'est pendant les séances, au moins sur leur préparation)
- d'avoir présenté aux parents la forme et le contenu des interventions
- de pouvoir pérenniser ces actions afin que tous les enfants d'une même classe d'âge entendent régulièrement des messages de prévention cohérents et complémentaires
- qu'un suivi est assuré par l'équipe éducative (formée à repérer et signaler les situations préoccupantes)
- de pouvoir vous appuyer sur un groupe de pratique pour faire le bilan de vos interventions

## – Pour qui ?

Dans ce livre, vous trouverez des séances et les supports des séances adaptés aux adolescents en âge d'être au collège :

### CYCLE 3

SIXIÈME (6e)

### CYCLE 4

CINQUIÈME (5e)

QUATRIÈME (4e)

TROISIÈME (3e)

Nous proposons dans cet ouvrage sept séances par niveau, parfois assez similaires d'une année à l'autre, la répétition étant nécessaire à l'intégration de certaines notions.

Dans la pratique, sauf exception, vous pouvez proposer les séances d'un même niveau dans le désordre.

Il est évidemment bénéfique pour les adolescents de proposer un plus grand nombre de séances, tant que leur contenu est adapté à l'âge et au niveau de développement des participants. Chaque séance peut être donnée plusieurs fois aux mêmes adolescents au cours de l'année, en utilisant des variantes ou des adaptations.







## INTERVENTIONS AU COLLÈGE

	Cycle 3		Cycle 4	
	Sixième	Cinquième	Quatrième	Troisième
Séance 1	Connaître les émotions 	Puberté, sexualité 	Manipulation, gestion du stress 	Savoir gérer une situation 
Séance 2	Similarités et différences 	Légal, illégal : pourquoi ? 	Le corps, les organes génitaux 	Légal, illégal : pourquoi ? 
Séance 3	Moi, mon futur 	Les relations, les ressentis 	Le consentement 	Puberté, sexualité 
Séance 4	Légal, illégal : pourquoi ? 	Moi, les autres 	Légal, illégal : pourquoi ? 	Moi, les autres 
Séance 5	Chez moi 	Similarités et différences 	Moi, mon livre 	Similarités et différences 
Séance 6	Intimité et réseaux sociaux 	Intimité et réseaux sociaux 	Intimité et réseaux sociaux 	Intimité et réseaux sociaux 
Séance 7	D'accord ? 	D'accord ? 	D'accord ? 	D'accord ? 
Durée / séance	55 à 90 minutes	55 à 90 minutes	55 à 90 minutes	55 à 90 minutes

### Légende :

Intelligence émotionnelle | Stéréotypes et représentations | Connaissances | Affirmation de soi et altérité | Compréhension de la loi

 Activité manuelle  Discussion  Jeu de rôle  Média



# Les thématiques

Nous avons classé les séances en cinq grandes thématiques :

## – Intelligence émotionnelle

Théorisée dans les années 1990 par des psychologues, **l'intelligence émotionnelle regroupe les capacités de compréhension et de maîtrise des émotions**. Plus concrètement :

- la conscience de soi : la capacité d'être conscient de ses propres sentiments et d'utiliser autant que possible son instinct dans la prise de décisions (cela implique d'apprendre à se connaître soi-même et d'avoir confiance en soi),
- la maîtrise de soi : la capacité à savoir gérer ses émotions pour ne pas se laisser submerger par celles-ci,
- la motivation : être conscient de ses envies et de ses ambitions afin d'avoir des objectifs, même dans les moments difficiles (contrariété, déceptions, imprévus, frustrations),
- l'empathie : la capacité à recevoir et comprendre les sentiments d'autrui, en se mettant à la place de l'autre,
- l'altérité : les aptitudes et la capacité à entrer en relation avec les autres, à interagir sans véhémence et à utiliser ses aptitudes pour faire passer ses idées en douceur, à régler des situations conflictuelles et à coopérer.

## – Stéréotypes et représentations

Pour mieux comprendre son environnement, il est normal de construire des représentations et d'utiliser celles-ci pour régler sa conduite. Il est cependant nécessaire d'en prendre conscience afin d'**éviter les stéréotypes et préjugés à l'origine de comportements violents** (rejet, humiliation, harcèlement, agression).



Parmi ces représentations sociales, catégorisations, stéréotypes et préjugés, celles qui renvoient au genre (fille, garçon) ou aux origines des individus (couleur de peau, accent, religion, etc.) sont parfois présentes dès la toute petite enfance.

## – Connaissances

Les enfants se posent de nombreuses questions sur leurs origines (conception, grossesse, naissance). Il est important de leur **apporter des réponses adaptées à leur niveau de développement**. Les informations apportées leur permettent de mieux comprendre leur environnement et leur place au sein de leur famille.

## – Affirmation de soi et altérité

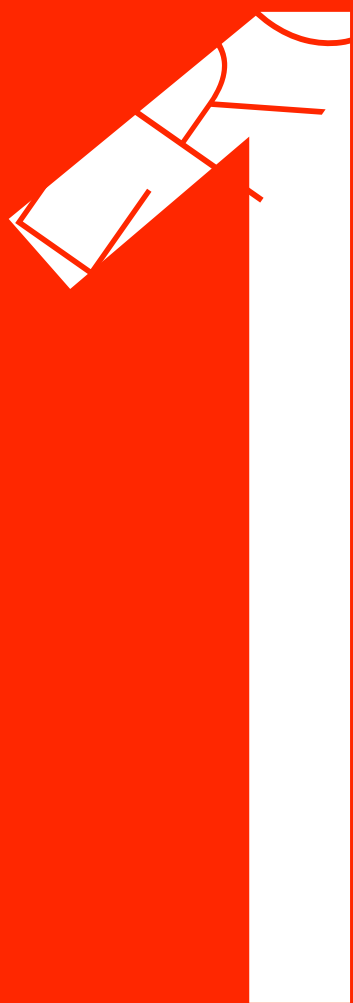
Tout au long de leur scolarité, les enfants et les adolescents voient leur corps se transformer, développant de nouvelles compétences tout en perdant certains privilèges, et devant gérer de nouvelles frustrations et affronter de nouvelles situations. L'enjeu de cette thématique est de **favoriser une image positive de soi et des autres**, par une réflexion sur ses normes et ses valeurs, notamment l'intimité (nudité) et la mise en scène de soi et des autres (réseaux sociaux).

## – Compréhension de la loi

Afin de vivre ensemble à l'école, en famille ou ailleurs, il faut **savoir ce qui est permis et ce qui ne l'est pas**. Il est également important de comprendre que les règles varient en fonction des lieux, des moments et des personnes. Les règles familiales étant souvent différentes d'un foyer à l'autre, il est nécessaire d'apporter aux enfants un cadre clair et rassurant.



6e



## Séance 1

# Connaître les émotions

### INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

 55 à 90 minutes

 Discussion

### Objectifs

- ➔ Repérer et verbaliser ses ressentis
- ➔ Distinguer les émotions, les sentiments et les besoins
- ➔ Savoir gérer ses émotions
- ➔ Savoir communiquer efficacement
- ➔ Connaître des techniques de gestion du stress
- ➔ Être capable de demander de l'aide

### Supports à prévoir

Aucun support à prévoir pour cette séance.

- ✓ Consultez en fin d'ouvrage la fiche d'accompagnement « les émotions, les sentiments et les besoins » pour vous aider à préparer cette séance.
- ✓ Consultez en fin d'ouvrage la fiche d'accompagnement « les techniques de gestion du stress » pour vous aider à préparer cette séance.

## Déroulé

1. Demandez aux participants de vous citer les sept émotions de base.
2. Pour chaque émotion proposée, demandez-leur de vous donner un exemple de situation dans laquelle on peut ressentir cela.
3. Demandez si un participant accepterait de dire :
  - quand il a ressenti cette émotion pour la dernière fois,
  - d'expliquer dans quelles circonstances cela s'est passé,
  - et comment il a réussi à dépasser cette émotion, si celle-ci était désagréable.
4. Demandez aux participants de vous donner des exemples de sentiments que l'on peut ressentir.
5. Demandez-leur de vous donner des exemples de liens entre sentiments et besoins insatisfaits (exemple : je me sens affamé, j'ai besoin de manger).
6. Demandez aux participants de vous donner des exemples de techniques permettant de gérer son angoisse ou son stress. Après plusieurs exemples donnés par les participants, vous pouvez leur proposer quelques techniques.
7. Demandez aux participants de vous citer des personnes à qui ils pourraient demander de l'aide s'ils se trouvaient un jour en difficulté. Rappelez-leur les numéros et sites d'urgence, et présentez-leur le fonctionnement du numéro 119.

**Pour aller plus loin, ouvrez la réflexion**

Pensez-vous que lorsqu'on est en tort, par exemple parce que l'on n'a pas respecté une règle, on devrait quand même avoir le droit d'être aidé ?

## À prendre en considération

- Avec un groupe dissipé, démarrez avec une séance de méditation d'une dizaine de minutes, dans un cadre strict. Le silence absolu est exigé, les yeux sont obligatoirement fermés, les corps sont statiques, chacun se concentre sur sa respiration, sur les sons extérieurs et sur votre voix.
- Il est important de distinguer les besoins des stratégies (moyens de parvenir à ce besoin) :  
Le *besoin de se nourrir* est un besoin fondamental, en revanche le « besoin de chocolat » n'existe pas. Le chocolat est une stratégie pour satisfaire son besoin fondamental de nourriture (et de réconfort !).  
Le *besoin d'affection* est fondamental, le besoin d'être en couple avec une personne spécifique ne l'est pas. Je n'ai pas besoin de Léa ou de Léo. Léa ou Léo sont des moyens de satisfaire mon besoin d'affection, mais quelqu'un d'autre pourrait également satisfaire ce besoin.
- La proposition de réflexion (texte en rouge) est une première étape vers une conversation plus globale sur l'aide que l'on peut apporter aux personnes qui enfreignent la loi : « est-ce que ces personnes n'ont pas justement besoin de plus d'aide que les autres parce qu'elles n'ont pas réussi à respecter le pacte social ? »  
C'est également un message envoyé aux adolescents qui commettent des erreurs de jugement et qui, parce qu'ils se sentent fautifs et ressentent de la honte, s'estiment illégitimes à demander de l'aide.
- Certains adolescents se protègent de maltraitances vécues en réprimant leurs ressentis. Soyez à l'écoute et sollicitez les personnels de santé et d'action sociale si nécessaire. En cas de suspicion de maltraitance, n'hésitez jamais à effectuer une information préoccupante, même si vous n'avez pas l'aval de votre hiérarchie.

Le 119 est le numéro national dédié à la prévention et à la protection des mineurs (enfants et adolescents) en danger ou qui risquent de l'être.

L'échange par tchat est également disponible sur le site 7 jours sur 7, 365 jours par an.

Vous trouverez plus d'informations sur ce service sur [allo119.gouv.fr](https://allo119.gouv.fr).



3e

APERÇU

## Séance 7

# D'accord ?

### AFFIRMATION DE SOI ET ALTÉRITÉ

 55 à 90 minutes

 Discussion

### Objectifs

- ➔ Savoir prendre des décisions
- ➔ Avoir une pensée critique
- ➔ Savoir communiquer efficacement
- ➔ Être habile dans ses relations
- ➔ Avoir conscience de soi
- ➔ Avoir de l'empathie pour les autres

### Supports à prévoir

- Préparez l'espace avec sept lignes au sol (voir schéma) tracées à la craie ou matérialisées par du ruban adhésif. Imprimez et fixez les panneaux indicatifs face à chaque ligne.

Variante : imprimez six fiches de vote pour chaque participant (totalement d'accord, d'accord, un peu d'accord, pas tellement d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord).

## Déroulé

Par groupe de six à douze, les participants sont invités à se déplacer sur des lignes au sol en fonction de leur avis sur un sujet donné. Ils proposent leur avis sur 3 sujets, puis un autre groupe passe et argumente sur trois nouveaux sujets, etc.

6. D'abord, les participants sont tous alignés sur la ligne centrale, les uns derrière les autres, face à vous.
7. Vous faites une déclaration, donnez une dizaine de secondes à chacun pour réfléchir, puis vous leur donnez le « top départ » pour se déplacer sur la ligne de leur choix en fonction de leur avis. Personne ne peut rester sur la ligne centrale.
8. Vous invitez les participants à expliquer leur choix. Ils peuvent se déplacer tout au long des échanges (durant leurs explications ou pendant celles des autres participants).
9. Une fois que chacun a pu donner son avis et se déplacer, les participants reviennent sur la ligne centrale pour se préparer à la déclaration suivante.

### Propositions de déclarations

(plus de propositions en fin d'ouvrage)

Je suis accro aux réseaux sociaux

Je m'intéresse à ce qu'il se passe dans le monde

Je suis trop stressé pour mon âge

J'aime mon apparence

C'est OK de coucher avec quelqu'un dont on ne connaît pas le prénom

C'est OK de sortir avec deux personnes en même temps

C'est OK de coucher avec quelqu'un en étant bourré

C'est OK d'insister pour coucher avec quelqu'un

C'est OK de faire la gueule quand ta ou ton partenaire refuse de coucher avec toi

C'est OK de faire l'amour sans capote si on se fait confiance

C'est OK de fouiller dans le portable de sa/son partenaire sans le lui dire

C'est OK de demander à sa/son ex de ne plus porter des vêtements trop sexy en soirée

On peut être en couple et ne jamais avoir de relation sexuelle

On peut avoir des relations sexuelles avec quelqu'un sans que ça n'engage à rien

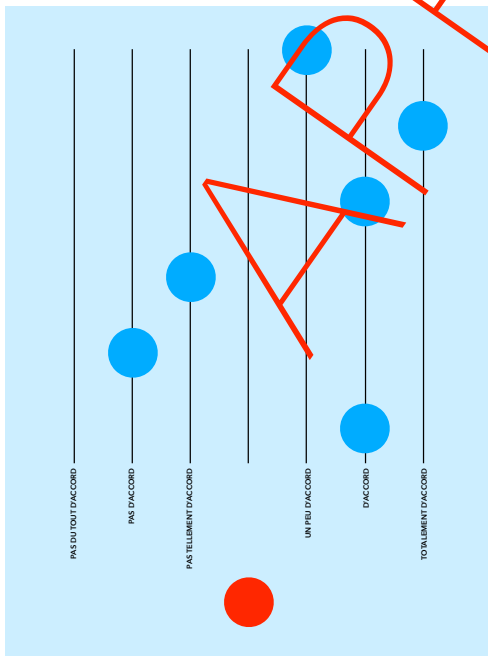
## À prendre en considération

- Cette séance permet de se confronter aux représentations, avis et arguments des autres participants, et de proposer les siens.
- Il est important que cette séance se passe dans un climat de bienveillance, sans moquerie ni humiliation. Encouragez les participants à se soutenir, à s'entraider.
- Il est préférable que chacun participe, mais si un thème est particulièrement sensible pour un participant, il est possible de ne pas donner son avis, de façon exceptionnelle.
- Si vous utilisez la variante par manque d'espace, tous les participants sont assis et donnent leur avis pour chaque déclaration et seuls quelques-uns argumenteront.

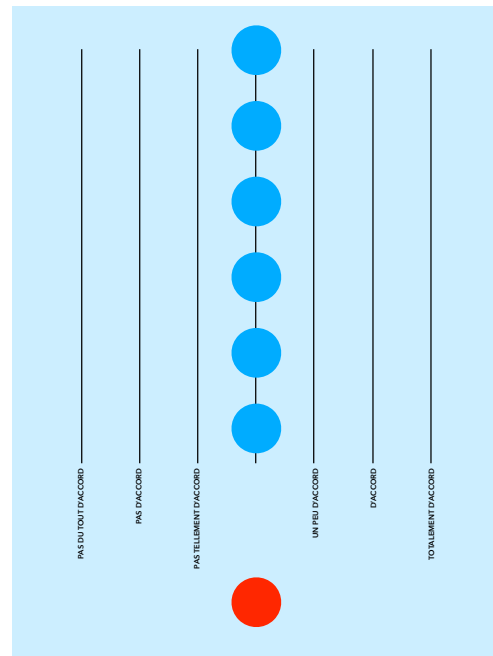
### Schéma de disposition des lignes au sol :

● Vous      ● Participants

Disposition de la salle au moment d'une déclaration :



Exemple de disposition de la salle après une déclaration :



En face de chaque ligne, sur le mur derrière vous, fixez le panneau correspondant.

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

# LA MAJORITÉ SEXUELLE

En France, la notion de « majorité sexuelle » n'est pas une notion légale, elle n'est citée par aucune loi. Il persiste de nombreuses fausses idées à son propos.

On entend parfois parler de l'âge de 15 ans et 3 mois, parfois de 16 ans. On entend aussi parfois qu'il est interdit d'avoir des relations sexuelles avant un certain âge, ou alors seulement avec l'autorisation de ses parents. Faisons le point.

Il est interdit pour tout majeur d'avoir une relation sexuelle, quelle qu'elle soit, avec un mineur, si celui-ci a moins de 15 ans. Cette relation est également interdite avec un mineur qui a 15, 16 ou 17 ans, si le majeur a sur lui ce qu'on appelle une autorité de droit ou de fait, comme un parent, une enseignante, un animateur de colo, etc.

Dans toutes ces situations, c'est le majeur qui commet une infraction. Le mineur ne sera pas sanctionné. C'est lui que la loi protège.

En revanche, en l'absence d'autorité de droit ou de fait, une relation sexuelle consentie entre un majeur et un mineur qui a 15, 16 ou 17 ans est légale. C'est pour cette raison que l'on parle communément de « majorité sexuelle » à 15 ans.

Mais un mineur, jusqu'à ses 18 ans, reste sous la protection et l'autorité de ses parents ou de ses tuteurs, qui doivent assurer sa santé, sa sécurité, sa moralité, son éducation et son bon développement physique, affectif, intellectuel et social. Cette protection et cette autorité sont garanties par la loi et celui qui porte atteinte aux décisions prises par les parents ou les tuteurs peut être sanctionné pour le délit de soustraction de mineur.

Maintenant, si deux mineurs ayant à peu près le même âge ont une relation sexuelle ensemble, et qu'ils sont tous les deux d'accord pour avoir cette relation, la loi ne s'y oppose pas.

Mais pour toutes relations sexuelles, quel que soit l'âge des personnes impliquées, si l'une d'elles use de violence, de contrainte, de menace ou de surprise, pour imposer à l'autre une relation sexuelle, alors il s'agit toujours d'une agression sexuelle, voire d'un viol.

Source : [violences-sexuelles.info](http://violences-sexuelles.info)

Le contenu de cette fiche est à jour au moment de l'édition de ce support. Nous vous invitons cependant à consulter les sources référencées sur le site [edsens.fr](http://edsens.fr) pour accéder aux données les plus récentes.

# FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

ANALYSE



## Les crédits et partenaires

Ce support est proposé par Bonheur.fr, qui regroupe les différents programmes EdSens®, EdSex® et SensoPrev®. Le site internet regroupe de nombreuses ressources dédiées à la thématique de l'éducation à la vie affective, à la sensibilisation et la prévention des violences sexuelles et sexistes.

► **bonheur.fr**

Ce support est édité avec le soutien de l'Association Une Vie®, engagée dans la promotion du respect entre les êtres et l'épanouissement de l'individu et du collectif, en diffusant notamment des supports en vue de la protection des enfants face au risque de violences sexuelles.

C'est une association française d'intérêt général, laïque, apolitique, qui distribue des contenus de prévention sur toute la planète, dans plus de 30 langues.

► **1vie.org**

### – À propos de l'auteur

Sébastien Brochot est le président-fondateur de l'Association Une Vie (**1vie.org**), active dans la protection de l'enfance face aux risques de violences sexuelles. Il est l'auteur de nombreuses campagnes de prévention, comme **Consentement.info** (+4 millions de vues sur les réseaux sociaux) ou **PedoHelp®** (distingué par le Conseil de l'Europe).

Il a intégré en 2018 l'équipe du **CRIAVS Île-de-France** (Hôpitaux de Saint-Maurice), un service public spécialisé dans les violences sexuelles, au sein duquel il développe le média francophone de référence **Violences-Sexuelles.info** dans le but de diffuser une information claire et fiable sur le sujet. Au sein de ce centre ressources, il forme et accompagne tout au long de l'année des professionnels de nombreux champs professionnels (santé, justice, social, éducation, forces de l'ordre, public associatif...).

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel, de prévention des violences sexuelles, et de supports d'éducation à la vie affective.

► **sebastienbrochot.com**

Sébastien Brochot © 2022.

Tous droits réservés. Toute reproduction interdite sans l'autorisation explicite de l'auteur.

EdSens® est une marque déposée, tous droits réservés.

Responsable de publication : Sébastien Brochot, membre de la SACD.

Ouvrage bénéficiant d'une protection au titre de la propriété intellectuelle et du droit d'auteur.

Programme **EdSens**<sup>®</sup>

## 28 séances d'éducation et sensibilisation à la vie affective au **COLLÈGE**

Cet ouvrage propose des séances « clé en main » d'éducation à la vie affective destinées à un public d'adolescents au collège : Sixième (6e), Cinquième (5e), Quatrième (4e), Troisième (3e).

Pour chaque niveau, 7 séances sont proposées, sur 5 thématiques : intelligence émotionnelle, stéréotypes et représentations, connaissances, affirmation de soi et altérité, compréhension de la loi.

Les supports des séances sont inclus dans ce livret ou disponibles au téléchargement.

Un **Cahier de l'intervenant** a

Sébastien Brochot © 2022. Tous droits réservés. EdS

bonheur.fr

