

Programme **EdSens®**

Éducation et sensibilisation  
à la vie affective

en élémentaire

35 séances  
supports inclus



# 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>	13
<b>Séances pour la Petite Section (PS)</b>	43
<b>Séances pour la Moyenne Section (MS)</b>	73
<b>Séances pour la Grande Section (GS)</b>	103
<b>Séances pour la Moyenne Section (MS)</b>	133
Les ressources pédagogiques	192
Les crédits et partenaires	193

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

La plupart des 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 PRIMAIRE (MATERNELLE ET ÉLÉMENTAIRE)

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'enfant par classe d'âge, connaissances sur l'impact des séances, réflexion et conseils sur la posture éducative et le lien à l'enfant.

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 enfants d'élémentaire :



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 enfants 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 enfants au cours de l'année, en utilisant par exemple les variantes proposées.





## INTERVENTIONS EN ÉLÉMENTAIRE

	CP	CE1	CE2	Cycle 2	Cycle 3
Séance 1	Verbaliser ses ressentis	Communiquer sans violence	Connaître les émotions	Connaître les sentiments	Communiquer sans violence
Séance 2	Similarités et différences	Les goûts	Les envies	Les rôles dans la famille	Les rôles dans la société
Séance 3	Le corps, la nudité	Mon corps, ton corps	Les parties du corps, les bébés	Mon espace, ton espace	La puberté
Séance 4	Ma famille, mes amis	Ce que j'aime	L'amour, le couple	Le sentiment amoureux	Verbaliser ses sentiments
Séance 5	Autorisé, interdit : pourquoi ?	Autorisé, interdit : pourquoi ?	Autorisé, interdit : pourquoi ?	Les droits et les devoirs	La loi et ses limites
Séance 6	Chez moi, chez toi	Chez moi, mon espace	Les écrans	L'intimité, Internet	L'amitié, les réseaux sociaux
Séance 7	Savoir dire oui, savoir dire non	Le monde dans lequel je grandis	Ce qui est vrai, ce qui est faux	Se présenter aux autres	Ce qui est vrai, ce qui est faux
Durée / séance	20 à 30 minutes	30 à 45 minutes	30 à 45 minutes	30 à 45 minutes	30 à 45 minutes

### Légende :

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

Activité manuelle Discussion Jeu de rôle Média Quiz

# 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 priviléges, 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.

La plupart des séances impliquent l'utilisation de supports. Les images sont déjà incluses dans ce livre, mais vous pouvez également les télécharger si vous souhaitez les imprimer.

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



CP



## Séance 1

# Verbaliser ses ressentis

### INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- ⌚ 20 à 30 minutes
- 🕒 Activité manuelle

#### Objectif

- ➡ Repérer et verbaliser ses ressentis
- ➡ Savoir gérer ses émotions
- ➡ Savoir communiquer efficacement

#### Pensez-y !

Une rencontre ou une réunion d'information avec les parents permet de préparer le terrain de vos séances, ce qui sera bénéfique à la fois pour les enfants, pour leurs parents, et pour vous.

#### Supports à prévoir

- Réunissez 5 à 10 objets dont les textures sont différentes.  
Par exemple : une éponge humide, un morceau de paillasse, une bouteille d'eau qui sort du réfrigérateur, une bouillotte en graines de lin légèrement réchauffée, une pomme, etc.
- Demandez à chaque enfant, en amont, de venir le jour de la séance avec un objet qu'il aime toucher (peluche, jouet, etc.)
- Imprimer sur des feuilles les 3 visages « émotion » : agréable, neutre, désagréable.

## Déroulé

1. Les enfants sont assis, placés en cercle autour des objets déposés au centre. Chaque enfant tient un objet qu'il a apporté.
2. À tour de rôle, chaque enfant se lève, va au centre du cercle pour présenter son objet aux autres, et tenter de décrire ce qu'il ressent lorsqu'il le touche.
3. Il ramasse ensuite un objet de son choix ou désigné par l'adulte, parmi les objets posés au centre du cercle.
4. L'enfant décrit ce qu'il ressent.

### Pour aider, questionnez et utilisez les trois visages

Vous pouvez demander aux enfants en difficulté de désigner l'un des trois visages « émotion » en fonction de ce qu'il ressent : « agréable », « désagréable », ou « ne sais pas ».

Vous pouvez également questionner :

- Est-ce que c'est chaud ou froid ? Doux ou dur ?
- Est-ce que ça sent bien ou mauvais ?
- Est-ce que c'est agréable ou désagréable ?

5. Dans un second temps, les enfants sont invités à dire quelles autres matières de leur quotidien ils prennent du plaisir à toucher.

Exemples de réponses attendues :

- La peau ou les cheveux d'une personne
- Des bijoux
- Le pelage d'un animal

## À prendre en considération

- Le toucher est le premier sens à se développer chez le nourrisson.
- Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse.
- De nombreux enfants répondent par mimétisme, en fonction des réponses données par les enfants qui les ont précédés, ce qui est normal.
- Certains enfants ont beaucoup de difficulté à ressentir et à poser des mots sur leurs ressentis. Vous pouvez proposer sans insister, mais **gardez en tête qu'en proposant des réponses, les enfants seront tentés de répondre par l'affirmative pour vous faire plaisir plutôt qu'en cherchant leurs véritables ressentis.**
- Certains enfants se protègent de maltraitances vécues en réprimant leurs ressentis. Soyez à l'écoute et sollicitez des professionnels de santé 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.

 Consultez en fin d'ouvrage la fiche d'accompagnement « les émotions, les sentiments et les besoins » pour vous aider à préparer cette séance.

## Variantes

- Cette séance peut avoir lieu en extérieur, en invitant les enfants à toucher les matières présentes autour d'eux (tronc, herbe, mousse, goudron, etc.) et à verbaliser leurs ressentis. D'autres sens seront alors sollicités comme la vue (éblouissement par la lumière, obscurité...) ou l'odorat (les parfums de l'herbe, des fleurs...).

CM2

7

## Séance 7

# Ce qui est vrai, ce qui est faux

### AFFIRMATION DE SOI ET ALTÉRITÉ

 30 à 45 minutes

 Quiz

#### Objectif

- ⇒ Avoir une pensée critique
- ⇒ Savoir résoudre les problèmes
- ⇒ Savoir communiquer efficacement
- ⇒ Avoir une pensée créative
- ⇒ Savoir prendre des décisions

#### Supports à prévoir

- Imprimez pour chaque enfant trois visuels : possible, impossible, j'hésite.

## Déroulé

Cette séance est un jeu. Les enfants doivent voter pour déterminer si ce que vous leur dites est possible, impossible ou s'ils hésitent. Les enfants qui pensent qu'un fait est possible ou impossible doivent argumenter afin de convaincre les hésitants, qui peuvent alors changer d'avis.

Vous donnez la réponse avant de passer au fait suivant.

### Propositions de situations

Certains humains ont des pouvoirs magiques. [impossible, la magie, ça n'existe pas dans la réalité.]

Un humain a déjà atteint l'âge de 122 ans. [possible.]

Un cheval peut courir aussi vite qu'une voiture sur l'autoroute. [impossible, un cheval peut courir à 88 km/h, une voiture sur l'autoroute roule à 130 km/h.]

Le plus long dinosaure mesurait 37 mètres de long. [possible, c'est le Patagotitan mayorum.]

Un paresseux peut retenir sa respiration pendant 40 minutes. [possible.]

Certaines personnes ont un pouvoir qui leur permet de communiquer avec les morts. [impossible.]

Il existe un animal qui possède trois cœurs. [possible : les pieuvres possèdent huit bras, neuf cerveaux et trois cœurs.]

Certains humains peuvent respirer naturellement sous l'eau. [impossible.]

Une fille de onze ans dort seulement quatre heures par nuit et reste en bonne santé. [impossible, un enfant de onze ans doit dormir entre 9 et 12 heures chaque nuit pour rester en bonne santé.]

La langue d'une baleine bleue peut peser autant qu'un éléphant. [possible.]

On peut sauter d'un avion qui vole très haut sans parachute, dans l'eau, sans se faire mal. [impossible, avec la hauteur et la vitesse de la chute, l'eau devient aussi dure que du béton.]

Il existe une espèce de tortue qui respire par l'anus (le trou des fesses). [possible : la tortue de Fitzroy, qui nage avec le derrière en l'air.]

On peut fredonner un air de musique en se pinçant le nez. [impossible.]

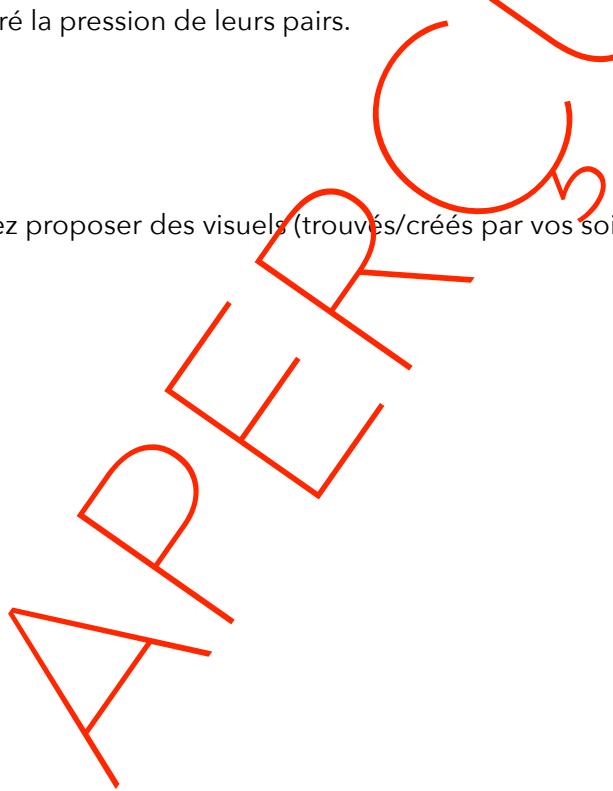
Le moustique est l'animal qui tue le plus d'humains, bien plus que les requins. [possible, le moustique tue presque un million d'humains chaque année, quand le requin en tue moins de dix.]

## À prendre en considération

- L'un des enjeux de cette séance est de permettre aux enfants de différencier la réalité et la fiction et de rappeler certaines règles de sécurité. Il ne s'agit pas de briser leurs croyances, mais plutôt de leur permettre de développer leur capacité à repérer les choses impossibles ou dangereuses.
- Lorsque vous donnez des dimensions, essayez de proposer un exemple concret, visualisable. Exemple : « 37 mètres, c'est presque la largeur d'un petit stade de foot ».
- Certains enfants auront naturellement tendance à monopoliser la parole et parviendront aisément à convaincre les autres. Essayez de faire réagir des enfants plus silencieux, ou les enfants qui ont un avis contraire au reste du groupe, afin qu'ils puissent exposer leur point de vue malgré la pression de leurs pairs.

## Variantes

- Vous pouvez proposer des visuels (trouvés/créés par vos soins) afin de concrétiser les faits proposés.





# FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

# L'AMOUR

### Le coup de foudre

On entend beaucoup parler du coup de foudre, mais comment sait-on quand on en a un ?

Il existe plusieurs types d'amour. Il y a l'amour pour ses parents, pour ses frères et sœurs, pour ses animaux domestiques. On peut aussi aimer très fort ses amis (on parle alors d'amitié).

Parfois, on ressent quelque chose d'encore plus fort, de différent, pour quelqu'un. Quand on voit cette personne, le cœur se met à battre plus vite, on sent comme des petits tourbillons dans le ventre et on a du mal à détacher son regard de cette personne. On peut aussi sentir comme un nœud dans la gorge quand on parle à cette personne et les mots ont du mal à sortir dans le bon ordre. Beaucoup de gens ressentent cela lors d'un coup de foudre, mais on peut aussi le vivre autrement. Et puis on peut aussi tomber amoureux sans avoir eu de coup de foudre.

Il y a plein de façons d'être amoureux. Parfois c'est réciproque (l'autre nous aime en retour), et parfois pas, et ça peut rendre triste.

Souvent on tombe amoureux plusieurs fois au cours de sa vie.

Au fait, vous savez ce que disent deux chats quand ils sont amoureux ?

On est félin pour l'autre.

**Vous retrouverez ces informations et beaucoup d'autres dans le *Cahier de bonheur (rien que pour les enfants)*, disponible sur [1vie.org](http://1vie.org).**

## 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](http://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](http://1vie.org)

#### – À propos de l'auteur

Sébastien Brochot est le président-fondateur de l'Association Une Vie ([1vie.org](http://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 **PeacHelp®** (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](http://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®

### 35 séances d'éducation et sensibilisation à la vie affective en ÉLÉMENTAIRE

Cet ouvrage propose des séances « clé en main » d'éducation à la vie affective destinées à un public d'enfants d'élémentaire : Cours préparatoire (CP), Cours élémentaire 1re année (CE1), Cours élémentaire 2e année (CE2), Cours moyen 1re année (CM1), Cours moyen 2e année (CM2).

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 en maternelle et en élémentaire** complète cet ouvrage.

Sébastien Brochot © 2022. Tous droits réservés. EdSens® est une marque déposée.

