

EVAR en élémentaire

**15 séances clé en main pour
prévenir les violences sexistes
et sexuelles (VSS)**

Sébastien BROCHOT



bonheur.fr^{! / <}

Aperçu avant achat

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse aux personnes qui animent des séances de prévention des violences sexistes et sexuelles dans le cadre de l'éducation à la vie affective et relationnelle (EVAR), auprès d'enfants de 6 à 11 ans : professeurs des écoles, personnels sociaux et de santé, éducateurs et éducatrices, animateurs et animatrices, intervenants associatifs... Il a été conçu pour être utilisé dans différents espaces : à l'école, dans les structures de la protection de l'enfance, dans les accueils collectifs de mineurs...

L'auteur

Sébastien Brochot est préventeur et formateur, spécialisé dans la prévention des violences sexuelles. Il accompagne tout au long de l'année des professionnels de l'éducation, de la santé, du social et de la justice dans la mise en place d'actions de prévention et de protection contre les violences sexuelles.

★ monsieur-prevention.com

La conformité au programme

Les contenus de cet ouvrage sont conformes au programme français d'éducation à la vie affective et relationnelle à l'école élémentaire, publié par le ministère de l'Éducation nationale en février 2025. Cette éducation est un apprentissage obligatoire, inscrit à l'article L. 312-16 du Code de l'éducation. Un tableau de correspondance entre les objectifs du programme et les séances de ce livre figure en fin d'ouvrage.

★ education.gouv.fr

L'association Une Vie

Ce livre a été développé avec le soutien de l'Association Une Vie, qui agit depuis plus de dix ans pour la protection des enfants et des adolescents. Elle propose des supports de prévention des violences sexuelles en quinze langues et intervient dans toute la France auprès des institutions et des équipes accueillant des mineurs, afin de renforcer leurs pratiques de protection.

★ 1vie.org

L'éditeur

Bonheur.fr est une maison d'édition indépendante dédiée à la publication d'ouvrages et de programmes éducatifs favorisant la compréhension de soi, la qualité des relations et la prévention des violences. Un commentaire, une suggestion ? Rendez-vous dans la rubrique « Nous contacter » de notre site.

★ bonheur.fr

Bonheur.fr © 2026. Tous droits réservés. Toute reproduction interdite sans l'autorisation explicite de l'auteur, à l'exception des supports signalés comme photocopiables, réservés à un usage pédagogique. Responsable de publication : Sébastien Brochot, membre de la SACD.

Les repères légaux et les numéros cités dans cet ouvrage sont à jour à la date de publication. Retrouvez leurs éventuelles mises à jour sur bonheur.fr, avec les supports à télécharger.

Pourquoi ce livre ?	3
Comment utiliser ce livre ?	4
L'éducation à la vie affective	5
Ce que dit la recherche	6
Les compétences psychosociales	7
Votre posture	8
Le déroulé type d'une séance	9
Séances de CP	12
Séances de CE1	30
Séances de CE2	48
Séances de CM1	66
Séances de CM2	84
Accueillir la parole de l'enfant	102
Le programme et les séances	106
Programmer les séances	107
Pour aller plus loin	108
Les numéros et les ressources	109
Les supports des séances	110
La collection	111



Pourquoi ce livre ?

La prévention des violences sexistes et sexuelles est un objectif explicite du programme d'éducation à la vie affective et relationnelle. C'est aussi, de loin, le plus difficile à mettre en œuvre. On peut enseigner la diversité des familles ou les émotions avec ses outils habituels ; face aux violences, la plupart des adultes avancent sans repères, avec la peur de mal faire, de choquer, ou de passer à côté d'un enfant en danger.

Cette peur est légitime, et ce livre la prend au sérieux. En matière de prévention, les bonnes intentions ne suffisent pas : plusieurs messages très répandus ne protègent pas les enfants, et certains les désarment. Vous découvrirez par exemple pourquoi ce livre ne dit jamais « personne n'a le droit de toucher tes parties intimes », et ce qu'il enseigne à la place.

Ce livre a trois objectifs :

- ★ **vous donner l'essentiel des connaissances**, sans vous noyer sous la théorie : ce que dit le programme, ce que montre la recherche, et ce que cela change face à des enfants ;
- ★ **vous fournir quinze séances prêtes à animer**, trois par niveau du CP au CM2 : pour chaque classe, l'année entière est couverte, conformément à l'obligation légale des trois séances annuelles (qui restent un minimum) ;
- ★ **vous outiller pour le moment le plus important** : celui où un enfant parle. L'aide-mémoire « Accueillir la parole de l'enfant », en fin d'ouvrage, vous accompagne pas à pas.

Chaque séance se prépare en vingt à trente minutes la veille, avec des supports à télécharger. Vous n'avez pas besoin d'être spécialiste des violences pour animer ces séances : le livre a été écrit pour que la première fois se passe bien, et pour que la dixième soit meilleure encore !

Comment utiliser ce livre ?

Ce que contient le livre

Le livre s'organise en quatre parties. Une partie « Comprendre », courte, pose le cadre : le programme, la recherche, votre posture. Le chapitre « Le déroulé type d'une séance » décrit une fois pour toutes les éléments qui reviennent dans chaque séance. Les quinze séances suivent, classées par niveau, trois par niveau du CP au CM2. La fin d'ouvrage rassemble les outils : l'aide-mémoire « Accueillir la parole de l'enfant », le tableau de correspondance avec le programme, les ressources et les numéros utiles.

Comment lire une fiche de séance ?

Chaque séance suit le même plan. La première page donne l'objectif officiel du programme, cité mot pour mot, les compétences psychosociales travaillées, la préparation et le matériel. La page « Ce qu'il faut savoir avant d'animer » vous donne l'essentiel du sujet et les pièges à éviter : lisez-la la veille, elle vous évitera les erreurs les plus courantes. Le déroulé détaille les quatre temps de la séance, avec les mots à dire dans des encadrés. La dernière page rassemble les adaptations, la conduite à tenir si un enfant révèle une situation de violence, le message aux familles prêt à copier, et les prolongements.

Les repères de prévention

Chaque séance porte un ou deux repères de prévention :

- ★ **Corps & intimité** : connaître son corps, le nommer avec des mots justes, comprendre ce qui est intime,
- ★ **Émotions & signaux** : reconnaître ce que l'on ressent, l'exprimer avec des mots,
- ★ **Consentement & limites** : demander avant de faire, dire non, respecter le non, savoir quoi faire quand on hésite,
- ★ **Alerter & être protégé** : repérer les situations qui doivent alerter, demander de l'aide jusqu'à être aidé,
- ★ **Égalité & esprit critique** : repérer les stéréotypes, vérifier les idées toutes faites, respecter les choix de chacun.

Les mots choisis

Ce livre dit « les enfants », jamais « les élèves » : il est écrit pour l'école, mais aussi pour les structures de la protection de l'enfance et les accueils périscolaires.

Préparer une séance

La veille, lisez la fiche en entier (20 à 30 minutes), imprimez les supports (code de téléchargement en fin d'ouvrage), relisez l'aide-mémoire.

Le jour même, installez le matériel, et prévoyez un moment sans contrainte après la séance : c'est souvent là qu'une parole se dépose.

Les séances de CP durent 40 minutes, celles du CE1 au CM2 durent 45 minutes. Chaque fiche propose une variante en deux fois 25 ou 30 minutes.

L'éducation à la vie affective et relationnelle

Depuis la loi du 4 juillet 2001, le Code de l'éducation dispose qu'« une information et une éducation à la sexualité sont dispensées dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène » (article L. 312-16). Depuis février 2025, un programme national encadre les contenus de ces séances. À l'école maternelle et à l'école élémentaire, cette éducation prend la forme d'une éducation à la vie affective et relationnelle, l'EVAR : elle porte sur le développement de l'enfant et les relations, pas sur la sexualité, qui n'est abordée qu'à partir du collège.

Le programme s'organise en trois axes, suivis du CP à la terminale :

- ★ **se connaître, vivre et grandir avec son corps ;**
- ★ **rencontrer les autres et construire avec eux des relations, s'y épanouir ;**
- ★ **trouver sa place dans la société, y être libre et responsable.**

Pour chaque niveau, le programme fixe un objectif d'apprentissage par axe : c'est pourquoi ce livre propose trois séances par niveau, une par axe. En les animant, vous couvrez à la fois les trois séances annuelles obligatoires et les objectifs du niveau.

La place de la prévention des violences

La prévention des violences sexistes et sexuelles n'est pas un ajout militant à ce programme : elle en est un des buts, énoncé dès les premières pages. Le texte officiel l'écrit ainsi : cette éducation « éduque au principe du consentement et contribue à la prévention des différentes formes de violences, notamment des violences sexistes et sexuelles » et « contribue au repérage de l'inceste » (BO, février 2025). Chaque séance de ce livre sert l'objectif d'apprentissage de son niveau et, à travers lui, cette mission de prévention.

Qui anime, et dans quel cadre

Les professeurs ont la responsabilité première de ces séances, en coresponsabilité possible avec les personnels éducatifs, sociaux et de santé. Le programme recommande la coanimation, sans l'imposer. Des intervenants extérieurs peuvent être associés : des associations agréées au niveau national ou académique, dont l'intervention est préparée avec l'équipe et se déroule toujours en sa présence. Les séances respectent les principes de neutralité et de laïcité, et une attention particulière est portée aux enfants à besoins éducatifs particuliers : chaque fiche de ce livre contient ces adaptations.

Enfin, le programme prévoit que les parents sont informés des objectifs d'apprentissage annuels. Les messages aux familles proposés à la fin de chaque séance vous permettent de faire mieux encore : informer après chaque séance, avec des mots simples et une question à poser à la maison.

Les mots pour parler du corps



Objectif

« Connaître son corps. Comprendre ce qu'est l'intimité. »

Programme EVAR école élémentaire, CP, axe 1 (BO, février 2025)



Axe du programme

1 · Se connaître, vivre et grandir avec son corps



Repères de prévention

Corps & intimité · Alerter & être protégé



Compétences psychosociales travaillées

- ★ Avoir conscience de soi
- ★ Communiquer de façon constructive
- ★ Résoudre des difficultés



Préparation

- ★ 20 min la veille : (re)lire la séance
- ★ Relire l'aide-mémoire « Accueillir la parole de l'enfant »
- ★ Prévenir l'équipe et les familles que les enfants apprennent les mots scientifiques du corps (voir le message aux familles) : cela évite les malentendus quand un enfant les emploie
- ★ Imprimer ou projeter les silhouettes d'enfants



Matériel

- ★ Les silhouettes d'enfants à compléter, à imprimer ou à projeter
- ★ Les étiquettes à imprimer et découper
- ★ Une feuille par enfant : « Les adultes de confiance »

Ce qu'il faut savoir avant d'animer

Seuls 3 à 8 % des enfants d'âge préscolaire connaissent des mots « neutres » permettant de désigner les parties intimes.

Un enfant qui dit « le monsieur a touché ma Lune » peut ne pas être compris par tous les adultes, ou pas pris au sérieux. Les mots « neutres » rendent un dévoilement plus clair et compréhensible, et augmentent donc la probabilité d'une réponse adulte adaptée, tout en signalant aux personnes mal intentionnées que cet enfant-là parle avec des adultes informés.

La séance normalise ces mots comme n'importe quel mot d'anatomie : on nomme le coude, le genou, le pénis, la vulve, sur le même ton. C'est le ton de l'adulte qui fait tout : ni gêne, ni solennité.

L'intimité au CP, c'est ce qui est à soi : son corps, mais aussi ses pensées, ses petits carnets, ses cachettes. La notion se construit par les lieux (les toilettes, le vestiaire : « ici, je suis tranquille ») avant de se construire par les règles.

Les pièges à éviter

Accueillez les mots des enfants (« zizi », « foufoune ») sans rire, sans les gronder ou montrer de gêne. Accueillez les termes qui viennent, puis proposez le terme exact, simplement.

Évitez les règles globalisantes, comme « personne n'a le droit de toucher tes parties intimes » : les soins et l'hygiène existent, les comportements de découverte du corps également. Le repère fiable est plutôt : « ce qui concerne le corps n'est jamais un secret ».

Ne sollicitez aucun témoignage personnel en groupe : on travaille sur la silhouette et les personnages, pas sur le corps des enfants présents.

N'exigez pas que chaque enfant prononce les mots : entendre et comprendre suffit au CP, la parole vient avec l'aisance.

Déroulé (40 minutes)

1 · Le cadre de la séance (5 min)

Déroulez le rituel d'ouverture (voir en début d'ouvrage) : les trois règles, le rappel de disponibilité, puis annoncez l'objectif de la séance :

Aujourd'hui, on apprend les vrais noms des parties du corps, et ce que veut dire « intime ».

2 · Découverte : les mots pour parler du corps humain (10 min)

Affichez les silhouettes d'enfants. Les enfants nomment les parties qu'ils connaissent, vous écrivez ou placez les étiquettes sur les silhouettes : la tête, l'épaule, le ventre... Quand viennent les parties intimes (ou si elles ne viennent pas), nommez-les vous-même, sur le même ton que le reste :

Là, c'est le pénis. Là, c'est la vulve. Ce sont les vrais noms, comme « coude » ou « genou » ou « orteils ». On a le droit de les dire, surtout quand on en a besoin.

Puis posez le repère de l'intimité :

Certaines parties du corps sont intimes : celles que cachent sous-vêtements, et aussi la bouche. Intime, ça veut dire : c'est à toi. Quand quelqu'un doit les toucher pour te soigner ou te laver, il t'explique pourquoi, et ce n'est jamais un secret.

3 · Entraînement : mon corps, mes endroits tranquilles (15 min)

Jeu des étiquettes du corps (en petits groupes)

Chaque groupe place les étiquettes sur les silhouettes. Passez dans les groupes et invitez les enfants à dire à voix haute les noms des différentes parties du corps : les mots viennent naturellement en apprenant à les utiliser, pas seulement en les écoutant.

Les endroits tranquilles (en collectif)

Énumérez différents lieux (la salle de bains, les toilettes, le vestiaire, le coin lecture) et demandez : « Est-ce que dans cette pièce, je peux enlever mes vêtements ? Si je dois me changer, je me mets où ? Et si je veux être tranquille ? Qui peut entrer ? Il se passe quoi, si on doit entrer ? »

Faites émerger : on frappe à la porte, on demande, on attend la réponse.

Et si on ne respecte pas ? (en collectif)

Racontez : « Quelqu'un ouvre la porte des toilettes sans frapper alors que Léo y est. » Que peut dire Léo ?

Les enfants répondent les uns après les autres, puis faites-les répéter en chœur : « Stop ! Il y a quelqu'un, attends dehors ! »

Puis : « Et si ça recommence, ou si ça l'embête beaucoup ? » : on en parle à une grande personne de confiance.

4 · Les adultes de confiance (10 min)

Déroulez le rituel de clôture (voir en début d'ouvrage) : les cercles, le 119, puis la formule-clé répétée ensemble. Réassurance du jour :

Ton corps est à toi. Tous les mots qu'on a appris aujourd'hui, tu as le droit de les dire, et tu as le droit de poser toutes tes questions. Et tout ce qui concerne ton corps, ce n'est jamais un secret : tu peux toujours en parler aux grandes personnes en qui tu as confiance.

Terminez par la respiration collective et le bouclage (voir en début d'ouvrage).

EVAR en élémentaire



15 séances clé en main pour prévenir les violences sexistes et sexuelles (VSS)

Sébastien BROCHOT

Trois séances par niveau, l'année couverte, du CP au CM2.

La loi impose au moins trois séances annuelles d'éducation à la vie affective et relationnelle (EVAR). Le programme de février 2025 en fixe les objectifs. Un de ces objectifs met trop souvent les professionnels en difficulté : **la prévention des violences sexistes et sexuelles.**

Ce livre propose quinze séances. Chacune répond mot pour mot à un objectif du programme officiel, et chacune s'appuie sur les recherches internationales : les compétences qui protègent réellement les enfants (nommer son corps, dire non, repérer les situations qui doivent alerter, demander de l'aide jusqu'à être aidé...), les messages qui fonctionnent, et ceux qu'il faut éviter. Les références scientifiques sont citées dans chaque séance.

Pour chaque séance : la préparation en vingt à trente minutes, le matériel à télécharger, le déroulé minuté, les pièges à éviter, les adaptations pour les enfants ayant des besoins particuliers, la conduite à tenir si un enfant révèle des violences, et le message aux familles prêt à copier.

Ce livre s'adresse à tous les professionnels de l'enfance : enseignement, santé, social, animation, protection de l'enfance. Aucune spécialisation n'est requise : tout est écrit pour que la première séance se passe bien, y compris l'accueil de la parole d'un enfant qui serait victime de violences.

Le code inclus dans l'ouvrage offre l'accès à tous les supports à imprimer, dont les messages aux familles prêts à envoyer.

Sébastien Brochot est préventeur et formateur, spécialisé dans la prévention des violences sexuelles. Il accompagne les professionnels de l'éducation, de la santé, du social et de la justice.