

EVARS au collège

**12 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, relationnelle, et à la sexualité (EVARS), auprès d'adolescents de 11 à 15 ans : professeurs, personnels sociaux et de santé, éducateurs et éducatrices, animateurs et animatrices, intervenants associatifs... Il a été conçu pour être utilisé dans différents espaces : au collège, 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, et à la sexualité au collège, 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 6e	12
Séances de 5e	30
Séances de 4e	48
Séances de 3e	66
Accueillir la parole de l'adolescent	84
Créer la fiche des ressources	87
Le programme et les séances	88
Programmer les séances	89
Pour aller plus loin	90
Les numéros et les ressources	91
Les supports des séances	92
La collection	93



Pourquoi ce livre ?

La prévention des violences sexistes et sexuelles est un objectif explicite du programme d'éducation à la vie affective, relationnelle, et à la sexualité. C'est aussi, de loin, le plus difficile à mettre en œuvre au collège. On peut traiter la puberté avec le programme de sciences, et les stéréotypes avec ses outils habituels, mais 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 adolescent 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 adolescents, et certains les désarment. Vous découvrirez par exemple pourquoi ce livre ne demande jamais à un adolescent de dire devant le groupe ce qu'il pense d'une idée sexiste, et ce qu'il propose 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 adolescents ;
- ★ **vous fournir douze séances prêtes à animer**, trois par niveau de la 6e à la 3e : 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 adolescent parle. L'aide-mémoire « Accueillir la parole d'un adolescent », en fin d'ouvrage, vous accompagne pas à pas.

Chaque séance se prépare en 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 douze séances suivent, classées par niveau, trois par niveau de la 6e à la 3e. La fin d'ouvrage rassemble les outils : l'aide-mémoire « Accueillir la parole d'un adolescent », le tableau de correspondance avec le programme, la méthode pour construire la fiche des ressources de votre établissement, 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 six temps de la séance. La dernière page rassemble les adaptations, la conduite à tenir si un adolescent révèle une situation de violence, le message aux familles prêt à copier, les prolongements et les ancrages scientifiques.

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 adolescents », et parfois « les jeunes » : il est écrit pour le collège, mais aussi pour les structures de la protection de l'enfance et les accueils collectifs de mineurs. Le mot « élèves » n'apparaît que dans les citations du programme officiel.

Préparer une séance

La veille, lisez la fiche en entier (environ trente 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 à ce moment-là qu'un adolescent vient vous parler.

Les séances durent deux heures, conformément au programme. Le chapitre « Si vous ne disposez que d'une heure » indique comment les couper en deux.

L'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle

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. Au collège et au lycée, cette éducation prend le nom d'éducation à la vie affective et relationnelle, et à la sexualité : à la différence de l'école primaire, elle aborde la sexualité elle-même.

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 durée des séances

Le programme est explicite sur ce point : « Au collège et au lycée, où le fonctionnement par séances paraît le plus approprié, une durée d'environ deux heures semble adéquate pour que les éléments du programme soient présentés et travaillés et que les élèves puissent se les approprier. » Les séances de ce livre durent donc deux heures. Le programme ajoute que les séances « donnent toute leur place à des modalités participatives qui permettent à chaque élève de s'exprimer, de poser des questions et d'écouter les autres » : c'est la raison de la boîte à questions, présente dans chaque séance.

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 répond à l'objectif d'apprentissage de son niveau et, à travers lui, à 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 adolescents 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.

Mon corps change, et alors ?



Objectif

« Comprendre et apprendre à vivre les changements de son corps. »

Programme EVARS au collège, 6e, 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
- ★ Savoir penser de façon critique
- ★ Communiquer de façon constructive



Préparation

- ★ 30 min la veille : (re)lire la séance
- ★ Relire l'aide-mémoire « Accueillir la parole d'un adolescent »
- ★ Prévoir de l'espace : la découverte se fait par le déplacement dans la salle
- ★ Vérifier avec l'infirmerie ses horaires et ses conditions d'accès, pour pouvoir les donner
- ★ Imprimer les panneaux « vrai » et « faux », la feuille des vingt phrases « ce qu'on dit des corps », la feuille des quatre sources, la feuille des trois questions, les papiers de la boîte à questions



Matériel

- ★ Les panneaux « vrai » et « faux »
- ★ La feuille des vingt phrases « ce qu'on dit des corps », une par groupe de quatre
- ★ La feuille des quatre sources, une par groupe
- ★ La feuille des trois questions, une par groupe
- ★ La boîte à questions et des papiers identiques

Ce qu'il faut savoir avant d'animer

La puberté n'est pas seulement un fait biologique : elle est vécue dans le regard des autres. Un adolescent en avance ou en retard sur ses camarades est exposé aux commentaires, et ces commentaires portent presque toujours sur le corps. C'est le point d'entrée le plus fréquent des violences sexistes au collège, et c'est ce qui fait de cette séance une séance de prévention et pas seulement d'information.

Deux savoirs comptent particulièrement. Le premier : les rythmes sont très variables, et cette variabilité est normale. Le second : les menstruations douloureuses justifient une consultation médicale. Beaucoup de jeunes filles pensent qu'avoir très mal fait partie du fonctionnement normal du corps, et ne consultent pas.

Un point de nuance, parce que la séance peut facilement dériver vers une interdiction. Il ne s'agit pas d'apprendre aux jeunes qu'on ne parle jamais du corps des autres : ce serait faux, intenable, et personne ne l'appliquerait. Vivre en société expose aux commentaires, y compris désagréables, et un compliment sur une coiffure ou une tenue fait partie des relations ordinaires. Vous-même, comme adulte, avez à vous inquiéter de la santé d'un jeune sans jamais commenter son apparence devant le groupe. Ce qui pose problème, ce n'est pas de parler du corps, c'est de le faire sur ce que la personne n'a pas choisi, en public, de façon répétée, et sans s'arrêter quand elle le demande.

Les adolescents cherchent des informations sur leur corps, et ils les trouvent en ligne, sans filtre. Kogan (2004) montre par ailleurs que les jeunes qui révèlent des violences sont ceux qui savent à qui parler. Savoir repérer des recours concrets est donc à la fois une compétence d'information et de protection.

Les pièges à éviter

Ne transformez pas la séance en cours de sciences de la vie et de la Terre. Les mécanismes biologiques de la puberté y sont traités. Ici, on travaille sur ce que ces changements font vivre aux adolescents, sur les mots pour les décrire, et sur les personnes à qui s'adresser quand quelque chose inquiète ou fait mal.

Ne commentez jamais le corps d'un adolescent présent, même pour le rassurer. Ne dites pas « tu vois, toi aussi tu as grandi cette année ».

Ne laissez pas les affirmations du vrai ou faux porter sur ce que vivent les participants. Elles portent toutes sur des faits généraux. Le vote par déplacement rend les réponses visibles : c'est utile pour l'engagement, à condition que personne ne se dévoile trop en votant.

Ne présentez pas les menstruations comme un sujet réservé aux filles. Elles concernent l'ensemble des participants : celles et ceux qui les vivent directement, mais aussi leurs camarades, dont les attitudes peuvent contribuer à entretenir la gêne et les moqueries ou, au contraire, à créer un climat de respect et de soutien. Impliquer les garçons permet de déconstruire les préjugés, de développer l'empathie et de faire des menstruations un sujet de santé et de vie collective.

Déroulé (2 heures)

1 · Le cadre de la séance (10 min)

Rituel d'ouverture (voir en début d'ouvrage), puis annoncez l'objectif :

Aujourd'hui, on apprend ce qui change dans le corps à l'adolescence, pourquoi ça ne se passe pas au même moment pour tout le monde, et où trouver des informations fiables quand on se pose une question sur son corps.

2 · Découverte : le vrai ou faux de la puberté (25 min)

Placez deux panneaux aux deux extrémités de la salle, « vrai » et « faux », et un espace au milieu pour ceux qui hésitent. Lisez les douze affirmations une par une. Après chaque déplacement, demandez à un ou deux volontaires d'expliquer leur choix, puis donnez la réponse et l'explication.

Voici les douze affirmations et les réponses à donner. Les quatre affirmations signalées d'un astérisque sont celles à ne pas sacrifier si vous manquez de temps.

1. « La puberté commence au même âge pour tout le monde. » * Faux. Les tout premiers signes de la puberté apparaissent le plus souvent entre 8 et 13 ans chez les filles, et entre 9 et 14 ans chez les garçons.
2. « Si on est en avance ou en retard par rapport aux autres, c'est forcément qu'on a un problème de santé. » Faux. Un médecin peut le vérifier si on s'inquiète.
3. « La puberté dure quelques mois. » Faux. Elle s'étale sur plusieurs années, quatre à six en général.
4. « On peut grandir de plusieurs centimètres en un an. » Vrai. La poussée de croissance peut dépasser huit centimètres dans l'année, ce qui explique aussi la fatigue et la maladresse passagères.
5. « La voix ne change que chez les garçons. » Faux. Elle change aussi chez les filles, de façon simplement plus audible chez les garçons.
6. « Transpirer davantage et avoir de l'acné, c'est un manque d'hygiène. » Faux. Ce sont des effets des hormones. L'acné se soigne, et un médecin ou un pharmacien peut aider.
7. « Avoir très mal pendant ses règles, c'est normal, il faut faire avec. » * Faux. Des règles très douloureuses justifient une consultation médicale.
8. « Les règles sont régulières dès le début. » Faux. Les premières années, les cycles sont souvent irréguliers, et cela ne signale rien d'anormal.
9. « Quand on a ses règles, on ne peut ni faire de sport ni se baigner. » Faux. Des solutions existent pour continuer la pratique du sport.
10. « Certaines réactions du corps arrivent sans qu'on les ait décidées. » * Vrai. C'est le cas des érections, pour les garçons. Une érection peut survenir sans intention ni désir et mettre la personne mal à l'aise.
11. « Les corps des adultes ressemblent toujours à ceux qu'on voit habituellement dans les publicités. » Faux. Les publicités présentent une petite partie de la diversité des corps. Les personnes, les poses et les cadrages sont soigneusement choisis, et les images sont souvent retouchées. Dans la réalité, les corps sont beaucoup plus variés.

12. « Presque tous les jeunes se posent des questions sur leur corps. » * Vrai. Mais peu osent les poser à voix haute : chacun croit être le seul à se les poser. C'est précisément à ça que sert la boîte à questions.

Concluez par le repère de la séance :

Le corps de chacun se transforme à son propre rythme. Il n'y a pas un modèle unique. Les corps sont simplement différents. Et quand quelque chose inquiète ou fait mal, on en parle à des adultes pour obtenir des réponses ou de l'aide.

3 · Analyse : ce qu'on dit des corps (25 min)

Répartissez les participants par groupes de quatre. Chaque groupe reçoit la feuille des vingt phrases que l'on peut entendre au collège, numérotées.

Premier tri (8 min). Deux colonnes : les phrases qui parlent du corps de quelqu'un, et celles qui parlent de ce qu'il fait, dit ou choisit. Le groupe écrit le numéro de chaque phrase dans l'une des deux colonnes. Dix phrases vont dans la première colonne, huit dans la seconde. Les deux phrases pivots, celle de la coupe de cheveux et celle des baskets, font débat : elles sont là exprès. Laissez les groupes trancher comme ils veulent.

Discussion (10 min). On garde la première colonne. Consigne : discutez entre vous pour savoir quelles sont les trois phrases qui font le plus mal, et les trois qui font le moins mal. Les participants doivent défendre leurs choix.

Mise en commun (7 min). Les groupes ne sont pas d'accord entre eux, et c'est le résultat recherché. Prenez une phrase classée en tête par un groupe et en queue par un autre, et demandez à chacun sa raison, sans trancher.

Aidez-les à faire le constat qu'une même phrase ne fait pas le même effet à deux personnes différentes, et que celle ou celui qui parle ne peut pas le savoir à l'avance. Puis revenez sur la seconde colonne, où figurent aussi des phrases désagréables, et proposez un éclairage :

Vivre ensemble, c'est accepter les désaccords et les remarques sur ce que nous faisons : un exposé trop long, une voix trop forte, une consigne mal respectée... Ces remarques peuvent déplaire, mais elles peuvent aussi être expliquées, discutées et prises en compte.

Les remarques sur le corps sont différentes. Nous ne choisissons pas la plupart de nos caractéristiques physiques et nous ne pouvons pas les modifier sur commande. Il faut cependant distinguer un compliment sur un choix (une coiffure, par exemple) d'un jugement sur le corps. Le contexte compte aussi : une remarque peut devenir blessante lorsqu'elle est faite devant les autres, répétée ou poursuivie malgré la gêne de la personne.

Avant de commenter l'apparence de quelqu'un, la bonne question n'est donc pas seulement : « Est-ce que j'ai le droit ? », mais aussi : « Quel effet ma remarque peut-elle avoir ? » Si personne ne vous a demandé votre avis, si la remarque risque d'exposer ou de gêner la personne, mieux vaut ne pas la faire. Et si elle montre que cela lui déplaît ou demande d'arrêter, on s'arrête immédiatement, sans discuter. Certaines remarques peuvent néanmoins être déplaisantes mais constructives lorsqu'elles sont nécessaires, formulées avec respect et faites par une personne dont c'est le rôle : par exemple, le conseil d'un enseignant pour nous aider à progresser ou celui d'un médecin pour prendre soin de notre santé.

EVARS au collège



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

Sébastien BROCHOT

Trois séances par niveau, l'année couverte, de la 6e à la 3e.

La loi impose au moins trois séances annuelles d'éducation à la vie affective et relationnelle, et à la sexualité (EVARS). Le programme de février 2025 en fixe les objectifs. Plusieurs d'entre eux mettent les professionnels en difficulté : le consentement, l'emprise, la marchandisation du corps, les images pornographiques, et derrière chacun, **la prévention des violences sexistes et sexuelles**.

Ce livre propose douze 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 adolescents (reconnaître un consentement qui compte vraiment, repérer les mécanismes d'emprise, réagir en témoin, demander de l'aide jusqu'à être aidé...), les dispositifs qui fonctionnent, et ceux qu'il faut éviter. Les références scientifiques sont citées dans chaque séance.

Les sujets sensibles sont traités avec une méthode constante : des situations fictives, aucune description d'acte, aucune question sur la vie privée des adolescents présents. Le consentement suit les cinq critères retenus par la loi : libre, éclairé, spécifique, préalable et révocable.

Pour chaque séance : la préparation en trente minutes, les supports à télécharger, le déroulé minuté de deux heures, les pièges à éviter, les adaptations pour les adolescents ayant des besoins particuliers, la conduite à tenir si un jeune révèle des violences, et le message aux familles prêt à copier.

Ce livre s'adresse à tous les professionnels qui interviennent auprès d'adolescents : enseignement, vie scolaire, 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 adolescent 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.