

LA SEXUALITE, LA CONTRACEPTION, LA GROSSESSE ET LA PARENTALITE

Programme éducatif à la vie affective et sexuelle



Programme 4
Réalisé en 2014
Évalué et ajusté en juin 2015



Objectifs du parcours 4

Permettre aux participants d'avoir quelques repères sur :

- Le plaisir (seul ou à deux)
- Le déroulement de l'acte sexuel
- La contraception
- La conception, la grossesse et la naissance
- Les responsabilités liées au fait d'avoir un enfant

N°	Titre	Objectifs	Image symbolique
Séance 1	Nous créons notre groupe	Créer le groupe Poser le cadre Présenter le programme Installer les rituels	Photo du panneau cadre
Séance 2	L'intimité	Définir l'intimité du corps Les aider à prendre conscience que chacun a un corps qui lui appartient	Image yeux ouverts / yeux fermés
Séance 3	Le plaisir, c'est quoi ? Le plaisir seul	Aborder la notion de plaisir en général Aborder la notion du plaisir du corps Aborder la masturbation	Photo des cartes « Plaisir »
Séance 4	Le plaisir à deux	Définir ce que veut dire faire l'amour Rappeler la loi en termes de partenaires sexuels autorisés Expliquer que la relation sexuelle se déroule dans une relation de confiance et de consentement mutuel entre les deux partenaires Expliciter le déroulement d'une relation sexuelle	Un couple au lit
Séance 5	La contraception, la stérilisation et l'avortement	Transmettre des connaissances de base sur les contraceptifs masculin et féminin Aborder l'usage du préservatif Aborder les IST et le SIDA	Image de contraceptifs
Séance 6	La consultation gynécologique et urologique	Identifier les raisons pour lesquelles les examens gynécologiques et urologiques sont utiles et nécessaires	Image d'un gynéco et d'un uro
Séance 7	La conception, la grossesse et la naissance	Transmettre quelques repères sur : <ul style="list-style-type: none"> • Le mécanisme de conception • L'évolution de la grossesse • L'accouchement 	Image d'Anna enceinte
Séance 8	La parentalité du nouveau-né	Réfléchir aux responsabilités liées au fait d'avoir un enfant Prendre conscience des ressources matérielles qu'exige le fait d'avoir un enfant	Image d'un enfant endormi
Séance 9	Le bilan	Faire le bilan du programme	Les pouces + / -

Ce programme est inspiré d'outils pédagogiques :

Des femmes et des hommes – Programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle, destiné aux personnes déficientes mentales de Jacqueline Deville – Michel Mercier – Carine Merlin.

Programme d'éducation à la vie affective, amoureuse et sexuelle (PEVAAS) – pour des personnes présentant des incapacités intellectuelles modérées de Marie Paule Deslauniers – Carole Boucher – Michel Boutet – Germain Couture.

Remarques – Suite à l'évaluation des 2 premières animations en 2011-2012 du programme 1

Les séances

- Prévoir des séances d'1h15.
- Possibilité d'instaurer des temps d'accueil et de fin de séances avec de la musique.
- Si la salle est assez grande, ne pas hésiter à créer des zones d'échanges et d'activités. Cela permet aux participants de bouger et rend la séance plus dynamique.
- Ne pas hésiter à adapter le contenu de la séance en fonction du groupe. Ne pas se sentir obligé de suivre le conducteur à la lettre.

La création des groupes

- Veiller à équilibrer les niveaux et à constituer un groupe avec pas plus de deux participants qui n'ont pas accès au langage.

Les outils

- Les outils du programme sont classés dans chaque pochette/séance.
- **Le cahier** est un outil bien exploité par les participants. Penser à les acheter avant la 1^{ère} séance. **Prévoir un cahier témoin** comme support pour les équipes d'animateurs mais aussi pour être utilisé comme support d'échange lors des animations avec le groupe. Prévoir également de coller leur photo sur ou dans le cahier – la plupart des participants ne savent pas lire et le prénom ne suffit pas.
- La présence d'un **grand tableau blanc** facilite l'utilisation des outils lors des séances et ainsi facilite les échanges.
- Pour les groupes avec des déficiences lourdes, intégration d'un **timer** pendant la séance. Certains participants sont préoccupés par le temps et s'inquiètent de ne pas retourner à leur activité à l'heure. Cet outil a rassuré et a permis aux participants d'être libérés de cette inquiétude.
- **La barre « émoticône »** utilisée en fin de séance pour recueillir la satisfaction des participants, ne fonctionne pas très bien avec un groupe (déficiences lourdes). Favoriser un tour de table.

Co- animation

- Lors de la préparation des animations : penser à se répartir les rôles avant. Qui anime quoi, qui dit quoi, qui fait quoi ...
- Veiller au déroulement et au temps imparti à chaque activité.

Annulation de séances

- Prévenir les collègues qui sont chargés d'amener les participants aux séances que la séance est annulée s'il en manque 3/6 (1 à 2 absents = séance maintenue) – Communiquer.



SÉANCE I –

CRÉONS NOTRE GROUPE

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Créer le groupe
Poser le cadre
Présenter le programme
Installer les rituels

Matériel à prévoir

Le panneau support/cadre
 Les visuels pour compléter le cadre :
 Photos des participants,
 Pictos illustrant le cadre,
 Le calendrier,
 Les images symboles de la séance du jour.

CD musique + appareil audio
 Visuels/échanges : photos
 1 bâton de parole
 Les visuels humeurs (barrette émoticône)
 Photocopies pour cahier
 Les cahiers des participants

Contenu de séance

5 minutes	Accueil sur une musique d'entrée (rituel d'arrivée)
30 à 45 minutes	<p>Présentation des animateurs</p> <p>Donner quelques repères sur qui sont les animateurs : nom et prénom + structure (ne pas préciser le statut). Précisez comment ils peuvent vous appeler (ex : le prénom) (≠ de appeler moi – laisser le choix). Donner la possibilité du tutoiement ou du vouvoiement (laisser le choix à chacun en fonction de son aisance et du lien existant ou non avec l'animateur). Préciser que le binôme d'animateurs animera tout ce parcours.</p> <p>Présentation du panneau cadre</p> <p>Les animateurs ont préparé le support/cadre et des photos des participants du groupe (une photo + le prénom). Au fur et à mesure que les participants se présentent, les animateurs leur donnent leur propre photo ou les participants les piochent directement sur</p>

la table. Ces supports serviront à chaque séance pour matérialiser la présence de chacun et la création du groupe.

Présenter le panneau qui sera présent à chaque séance. Inviter chacun à coller sa photo au fur et à mesure des présentations sur le panneau. Préciser qu'ainsi nous formerons le groupe.

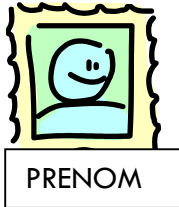
Présentation des participants

Les inviter à donner leur prénom et à préciser comment ils souhaitent qu'on les appelle dans ce groupe (prénom, madame, surnom...) et ajouter s'ils acceptent le tutoiement ou pas. Puis ils collent leur photo sur le panneau.

NB : ne pas leur demander leur structure car certains du SAVS peuvent trouver brutal et difficile le fait d'être avec des personnes de l'ESAT (= renvoi au handicap)

Les animateurs ajouteront leurs photos et indiqueront que le groupe est ainsi formé.

Exemple :



Présentation du parcours

LE CALENDRIER

Présenter le parcours dans un 1^{er} temps de façon « pratique ».

Préciser le nombre de séances, le calendrier et la durée des séances. Au fur et à mesure de la présentation, compléter le panneau-cadre avec le calendrier (prévoir étiquettes/dates). Possibilité d'ajouter un calendrier annuel et de surligner les dates afin que le groupe ait une représentation de l'atelier au niveau du rythme et de la répartition dans le temps.

LE PROGRAMME PEVAS

Puis dans un 2nd temps, interroger leurs représentations : « **Qu'est-ce que le programme PEVAS pour vous ? De quoi ça parle ?** »

Pour permettre à chacun de s'exprimer, proposer un brainstorming et des visuels (photos, illustrations symboliques...) – Recueillir leurs représentations, puis lancer un échange en ajoutant que « *nous sommes des femmes et des hommes donc des êtres différents ; à partir de là, on peut se poser diverses questions : comment on est fait, comment évoluons-nous, comment se sent-on avec les autres, que veut dire sexualité... ? Et ensemble nous échangerons sur ces différents thèmes* ».

LE PARCOURS 4

Préciser le nom du parcours, « **La sexualité** », et son contenu. Au fur et à mesure, préciser le titre des séances en montrant l'image symbolique de chaque séance puis en les fixant sur le panneau cadre. (Ne pas trop détailler les contenus. Cette séance comporte déjà beaucoup d'informations.) Puis « *Nous serons peut-être parfois amené à parler de nous. Pour*

ce faire, il nous semble nécessaire que chacun se sente bien dans le groupe. Nous devons donc tous ensemble définir le cadre, les règles que l'on se donne dans le groupe. »

À la fin de cette présentation, montrer la 1^{ère} image symbole et préciser qu'elle représente la séance du jour. Enlever alors les autres images symboles du panneau.

Définir le cadre

Leur poser la question « De quoi allez-vous avoir besoin pour vous sentir bien dans le groupe ? ». De la même façon que précédemment, prévoir un échange oral (brainstorming) et des visuels (symboles représentant des valeurs de respect, d'écoute...)

Puis à partir de leur demande, ajouter et/ou préciser les notions suivantes :

A chaque notion, l'illustrer par un visuel. Ceux-ci seront collés sur le panneau-cadre.

- **Respect de l'autre** : l'écoute, l'acceptation de chacun, tutoiement/vouvoiement, même si on parle de sexualité, on respecte le corps de l'autre : interdit de se toucher ou de caresser l'autre...
- **Respect de soi** : droit au retrait, droit de ne pas dire... quand des choses, des paroles sont trop personnelles, elles ne se disent pas ici – par contre, possibilité d'en parler après la séance avec un animateur ou auprès de son référent.
- **Confidentialité** : expliquer avec des exemples concrets (droit ou pas droit de dire à l'extérieur) – préparer un quiz – oui/non

Je peux dire :

- Que je participe au groupe PEVAAS : oui ✓
- Untel et untel sont avec moi au groupe PEVAAS : oui ✓
- Le prénom de mes animatrices : oui ✓
- L'endroit où se passent les séances : oui ✓
- Ce qu'a raconté Pierre pendant la séance : non ✗
- Tout à mon éducateur : non, je dis ce que je veux **me concernant** uniquement
- Des choses sur les autres participants : non ✗

S'assurer qu'ils ont compris cette notion. Ont-ils des questions ?

- **Droit à l'erreur + réparation** : donner des exemples pour illustrer.

Exemple

- Une personne explique quelque chose, si j'éclate de rire, l'autre peut se sentir mal à l'aise, triste. Qu'est-ce que je peux faire ? M'excuser !
- J'ai tellement envie de dire que je coupe la parole à l'autre : je m'excuse et je redonne la parole – j'attends mon tour (utilisation du bâton de parole)
- Je parle à mon voisin pendant qu'une personne parle – je m'excuse et écoute

S'assurer qu'ils ont compris cette notion – ont-ils des questions ?

- **Respect du groupe** : ne pas gêner le groupe lors des échanges et si engagement à venir, respecter les heures et jours...

Ce visuel central unit symboliquement le groupe à travers les 4 autres règles.

Puis ajouter, en faisant le lien avec le respect et l'écoute, que pour faciliter les échanges, nous proposons un bâton de parole (un cœur rouge en mousse). Le mettre à disposition pour

	<p>ceux qui le souhaitent. « Certains prennent la parole facilement, d'autres moins. Il est important que chacun puisse la prendre, s'il le souhaite. »</p> <p>A la fin de ce temps, tous les visuels qui représentent le cadre sont affichés sur le panneau. Expliquer au groupe que ce cadre sera notre mode de fonctionnement ici et que les animateurs seront garants de son respect.</p>
<p>Rituel de fin</p> <p>Appropriation personnelle</p> <p>15 minutes</p>	<p>Pour garder trace des échanges du groupe et de la réflexion de chacun, nous offrons un cahier à chaque participant. Nous les invitons à venir avec à chaque séance.</p> <p>Nous leur proposons de le personnaliser. Ils notent leur nom – prénom. Ils collent le calendrier des rencontres + une image qui symbolise la séance du jour (= photo du panneau cadre). Cette même image est collée sur le panneau-cadre – séance 1.</p> <p>Une double page / séance – page gauche = représentation de la séance – page droite = expression libre (photo, écrits...)</p> <p>Avant de se quitter</p> <p>Inviter chacun à s'exprimer sur son impression / la séance.</p> <p>As-tu aimé la séance aujourd'hui ?</p> <p>Présenter les 3 visuels = 3 smiley : oui =content / bof =neutre / non =pas content</p> <p>Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant. Ils peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.</p> <p>A la fin de cette 1^{ère} séance, demander s'il a envie de revenir ?</p> <p>Puis pour fermer la séance - inviter chacun à ranger sa photo (emplacement prévu sur panneau-cadre) et préciser qu'il faudra la recoller au début de la prochaine séance afin de recréer le groupe.</p> <p>Remercier chacun et ... à la prochaine fois !</p>



SÉANCE 2 – L'INTIMITÉ

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Définir l'intimité du corps

**Les aider à prendre conscience que chacun
a un corps qui lui appartient**

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel

Activité « On me regarde » :

- Support des yeux (ouverts et barrés)
- Image A4 (image étiquette) pour les animateurs
- 1 série de 11 étiquettes (attention, version homme et version femme)

Activité « Les parties intimes du corps »

- 2 silhouettes homme et femme
- 2 baguettes-mains
- Le carton rouge et vert

Photocopies pour cahier

Les smileys (bilan)

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la
séance

10 à 15
minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Tour de présentation

Inviter chacun à se (re)présenter : prénom.

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.

Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.

Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ?

En fonction du niveau, adapter le questionnement.

Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre)

Introduire le thème de la séance du jour

Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de l'image du jour : yeux ouverts ou yeux fermés.

Exercice-jeu

30 minutes

Qu'est-ce que l'intimité ?

❖ Activité « On me regarde »¹

Présenter le support des yeux et sa signification :

- Une paire d'yeux ouverts = ça ne me gêne pas que l'on me voit
- Une paire d'yeux barrés en rouge (ou yeux fermé) = ça me gêne que l'on me voit

Chaque participant reçoit une série d'étiquettes (x11) illustrant des personnages qui vivent des situations dans lesquelles le corps intervient. Il existe une version « femme » et une version « homme ».

N.B. : il faudra adapter la quantité d'étiquettes en fonction des groupes. C'est alors aux animateurs de faire un choix.

Les participants vont devoir placer les étiquettes en fonction de :

- Ça ne me gêne pas si on me regarde quand je fais ça (yeux ouverts)
- Ça me gêne si on me regarde quand je fais ça (yeux barrés)

Lors de la distribution des étiquettes, préciser de ne pas changer l'ordre des cartes.

Pour chaque image, l'animateur la présente au groupe (format A4) et demande :

- Qu'y a-t-il sur cette image ?
- Que se passe-t-il ?
- Que voyez-vous ?

S'assurer que chacun voit la même chose. Puis, inviter chacun à prendre l'étiquette correspondante et lui demander : « Est-ce que cela te gêne que l'on te voit dans cette situation ? Acceptes-tu que l'on te regarde ou pas ? ».

Chacun prend un temps pour réfléchir. Puis, sous forme ludique, compter jusqu'à 3 et chacun pose son étiquette en même temps sur le support « yeux ».

Suivi d'un échange sur les éventuelles différences. Parfois, certaines situations ne nous gênent pas mais peuvent gêner les autres et ceux qui voient (ex : les toilettes).

¹ Des femmes et des hommes, p.181

La nudité appelle à l'intimité.

L'intimité est un « secret », c'est personnel, c'est une situation ou une partie du corps que l'on ne doit pas partager ou montrer à tout le monde.

Si le groupe amène la notion de pudeur, expliquer que **la pudeur** est une limite personnelle qui appartient à chacun et qui n'a pas à être jugée. Nous n'avons pas tous les mêmes limites.

(le manque de pudeur = exhibition)

❖ **Activité « Les parties intimes du corps »²**

Il existe des situations où l'on n'aime pas être vu. Certaines sont liées à notre intimité. Il existe aussi des parties du corps qui sont intimes.

Présenter le support : 2 silhouettes homme et femme habillées + une baguette-main
Chaque animateur prend une baguette-main et une silhouette.

L'animateur pose « la baguette main » à différents endroit du corps de sa silhouette (ne pas toucher la silhouette de l'autre avec la baguette pour éviter toute confusion si le binôme est un homme et une femme) :

- Me prendre par la main
- Me toucher l'épaule
- Me toucher les cheveux
- Me donner une tape dans le dos
- Mettre sa main autour de ma taille
- Mettre sa main autour de mon cou
- Me toucher les fesses
- Me toucher les seins
- Me toucher le sexe
- Mettre une main sur ma cuisse...

Chaque participant reçoit un carton rouge et vert.

Puis demander :

- Peut-on accepter d'être touché à cet endroit-là ? Chacun répond pour lui. Les hommes répondent en tant qu'homme et les femmes en tant que femme.
- Réponse oui/non (en fonction des groupes, réponse verbale + ajouter des cartons individuels oui (vert) et non (rouge))
- Qui peut toucher une personne à cet endroit sans que cela ne la gêne ? (faire référence au programme 3 : séance 3 et séance 9) – proximité des relations, des corps et lieux intimes.

Évoquer que parfois on nous touche et cela peut nous mettre mal à l'aise (ex : médecin...)
Aborder la notion de consentement. Dire Non quand ça me fait Non - Dire non quand je n'aime pas.

Conclusion. Les endroits du corps intimes sont ceux que toi seul(e) peux toucher ou que tu désires que quelqu'un touche, si lui ou elle le désire aussi et que cette relation est possible.

² Des femmes et des hommes, p.183

<p>Rituel de fin</p> <p>Appropriation personnelle</p> <p>15 minutes</p>	<p>Chaque participant prend son cahier.</p> <p>Une double page / séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • page gauche = représentation de la séance • page droite = expression libre (photo, écrits...) <p>Chacun colle le symbole de la séance (les paires d'yeux ouverts et fermés). Pour certains groupes, distribuer la définition de l'intimité.</p> <p>Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. Chacun personnalise son cahier.</p> <p>Possibilité de noter les deux définitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'intimité = un « secret », c'est personnel, c'est une situation ou une partie du corps que l'on ne doit pas partager ou montrer à tout le monde. • Les endroits du corps intimes = ceux que toi seul(e) peut toucher ou que tu désires que quelqu'un touche, si lui le désire aussi et que cette relation est possible. <p>As-tu aimé la séance aujourd'hui ? Oui = content / Bof = neutre / Non = pas content</p> <p>Recueil d'une impression sur la séance en utilisant les 2 ou 3 smileys. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.</p> <p>Chacun enlève et range sa photo. Merci, et à la prochaine fois !</p>

➤ SÉANCE 3 —

LE PLAISIR, C'EST QUOI ?

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Aborder la notion de plaisir en général

Aborder la notion du plaisir du corps

Aborder la masturbation

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel

Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)

Cartes plaisir et déplaisir

Les visuels pour le groupe femme

Les visuels pour le groupe homme

Photocopies pour cahier

Les smileys (bilan)

Contenu de séance

Attention, séance longue. Peut-être prévoir de la faire en deux séances (à expérimenter)

Accueil

Ouvrir la séance

10 à 15 minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.

Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ? Etc.

En fonction du niveau, adapter le questionnement.

Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre).

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.

Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour

Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de la séance du jour : photo du jeu « photos plaisirs »

Exercice-jeu

30 minutes

Qu'est-ce que cela veut dire « le plaisir » ? (d'un point de vue général)

Dans un premier temps, à l'aide d'images, proposer aux participants de faire 2 paquets :

- Un paquet d'images « plaisir »
- Un paquet d'images « déplaisir »

Prévoir d'imprimer les photos en plus grand format.

Attention aux images homme/femme : équilibrer voir proposer les deux.

Images déplaisir

- Photo couple / non consentement
- Un enfant chute à vélo
- Image de dégoût – enfant devant assiette
- Une personne hospitalisée
- Le dentiste (et/ou gynécologue)
- Un enterrement avec des personnes qui pleurent
- Une dispute, bagarre
- Image de guerre

Topo sur le déplaisir = émotion désagréable (peur, tristesse, colère, dégoût...) et mal-être (non consentement)

Images plaisir

- manger une glace
- souffler une bougie pour son anniversaire
- un massage (illustration homme et femme)
- faire un sport individuel (marche à pied, piscine...)
- faire un sport collectif (foot, être dans les gradins...)
- repas de famille ou avec des amis
- danser
- balnéo, jacuzzi, bain chaud moussant
- prendre soin de soi esthétique (coiffure, maquillage...)
- recevoir un cadeau
- se promener avec son amoureux(se) main dans la main
- sieste au soleil
- partager un verre (apéro)

- écouter de la musique à 2
- regarder la TV seul

Topo sur le plaisir = joie et bien être, agréable, consentement...

Puis, garder les photos « plaisirs » et poursuivre la séance.

Mon plaisir

Conserver le tas d'images « plaisir » et inviter les participants à choisir une photo d'une situation qu'ils aiment vivre, qui est agréable pour eux, qui leur procure du plaisir.

Échanger et amener le fait que chacun ne partage pas le même plaisir. Nous sommes différents. Certains aiment être seuls, d'autre pas... Aspect général du plaisir.

Puis, aborder en lien avec les images :

- le plaisir individuel (seul)
- le plaisir reçu par l'autre
- le plaisir partagé (collectif)

Il existe aussi une autre forme de plaisir : le plaisir sexuel. Dans un premier temps nous allons échanger sur le plaisir seul. Pour cela nous proposons de faire 2 groupes : un groupe homme et un groupe femme.

2 GROUPES

PRECAUTIONS – Préciser et insister sur le fait que vous allez montrer des images de corps nus qui peuvent déranger – Vérifier que chacun accepte de les voir.

Faites avec ce que vous êtes ! Utilisez les supports si vous êtes à l'aise avec et s'ils servent le groupe...

Le plaisir de mon corps

Ce thème touchant l'intimité, il serait inadéquat de demander directement aux participants de parler de leurs propres expériences. Il est préférable de parler de masturbation en général.

❖ Groupe Femme³

Se faire plaisir, c'est aussi l'envie de se faire du bien avec son corps. C'est le plaisir seul. Nous allons parler de masturbation.

Présenter l'image de la femme.

Puis, poser les questions suivantes :

- Que se passe-t-il sur cette image ?
- Pourquoi la jeune fille fait-elle cela ?
- Cela lui fait-il du bien ?
- Que peut-elle ressentir ?

³ Des femmes et des hommes, p.293

(Pour les questions suivantes, parler davantage de « possibilités » que de « droit » ou de « normal »)

- Est-ce possible de le faire ?
- Peut-on ne pas le faire ?

En fonction des groupes, expliquer que le plaisir est obtenu par des caresses (des stimulations, des frottements avec la main) de la vulve et plus précisément du clitoris qui est très sensible.

Une illustration de l'organe sexuel féminin peut être utilisée comme illustration.

Préciser que suite à ces caresses, un liquide propre s'écoule du vagin (lubrification vaginale). C'est naturel et signe que le corps fonctionne bien.

En fonction des groupes, parler de l'orgasme (très grand plaisir, comme un feu d'artifice...) que l'on peut ressentir.

Aborder les comportements d'hygiène à adopter lorsque l'on se masturbe (se laver les mains...).

Il est important de déculpabiliser en rassurant : beaucoup de femmes se masturbent, recherchent ce plaisir sexuel, c'est un bon moment avec soi-même. Beaucoup ne le font pas et il est possible de ne pas le faire. C'est un choix, une envie personnels.

Il est également important d'aborder les normes sociales : la masturbation ne peut s'effectuer que dans l'**intimité**.

Connaitre le corps de l'autre

Pour le groupe femme, prendre un temps pour expliquer la masturbation féminine. Présenter les visuels s'ils sont aidants pour le groupe.

Attention, rester à l'écoute des émotions des participants par rapport à ce thème. Certaines pourront être enthousiastes, d'autres dégoûtées. Il convient de les laisser s'exprimer et de les rassurer.

❖ **Groupe Homme**

Se faire plaisir, c'est aussi l'envie de se faire du bien avec son corps. C'est le plaisir seul. Nous allons parler de masturbation.

Prévenir le groupe que vous allez montrer une image d'un homme nu qui se caresse.

Présenter l'image de l'homme.

Puis, poser les questions suivantes :

- Que se passe-t-il sur cette image ?
- Pourquoi le jeune homme fait-il cela ?
- Cela lui fait-il du bien ?
- Que peut-il ressentir ?

(Pour les questions suivantes, parler davantage de « possibilités » que de « droit » ou de « normal »)

- Est-ce possible de le faire ?
- Peut-on ne pas le faire ?

En fonction des groupes, expliquer que le plaisir est obtenu par des caresses (des stimulations, des frottements avec la main) du pénis. La stimulation du pénis entraîne une

	<p>érection (le pénis se durcit et se dresse) qui peut aboutir à une éjaculation (du sperme sort du pénis), mais pas toujours. Il peut en effet être difficile d'arriver au plaisir lié à une éjaculation, c'est normal, cela peut arriver à tous les hommes. Des illustrations de l'organe sexuel masculin peuvent être utilisées comme illustration (érection et éjaculation)</p> <p>Expliquer qu'une érection peut avoir lieu sans que le garçon ne la recherche, par exemple en présence de sa petite amie, en regardant une scène d'amour à la TV, en voyant une jeune femme nue... Ces réactions du corps sont naturelles même si elles peuvent faire peur parce qu'on ne peut pas les contrôler. Des érections et des éjaculations peuvent aussi survenir pendant la nuit, de façon non volontaire, en rêvant⁴.</p> <p>En fonction des groupes, parler de l'orgasme (très grand plaisir, comme un feu d'artifice...) que l'on peut ressentir.</p> <p>Aborder les comportements d'hygiène à adopter lorsque l'on se masturbe (se laver les mains, utiliser un préservatif ou un mouchoir pour recueillir le sperme...)</p> <p>Il est important de déculpabiliser en rassurant : beaucoup d'hommes se masturbent, recherchent ce plaisir sexuel, c'est normal, ça fait du bien, c'est un bon moment avec soi-même. Beaucoup ne le font pas et il est possible de ne pas le faire. C'est un choix, une envie personnelle.</p> <p>Il est également important d'aborder les normes sociales : la masturbation ne peut s'effectuer que dans l'intimité.</p> <p>Connaitre le corps de l'autre</p> <p>Pour le groupe homme, prendre un temps pour expliquer la masturbation féminine. Présenter les visuels s'ils sont aidant pour le groupe</p> <p>Attention, rester à l'écoute des émotions des participants par rapport à ce thème. Certains pourront être enthousiastes, d'autres dégoutés. Il convient de les laisser s'exprimer et de les rassurer.</p>
<p>Rituel de fin</p> <p>Appropriation personnelle</p> <p>Bilan de la séance</p> <p>15 minutes</p>	<p>Retour en grand groupe</p> <p>Chaque participant prend son cahier. Une double page / séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • page gauche = représentation de la séance • page droite = expression libre (photo, écrits...) <p>Chacun colle le symbole de la séance (photo du jeu image plaisir).</p> <p>Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. Chacun personnalise son cahier.</p> <p>As-tu aimé la séance aujourd'hui ? Oui = content / Bof = neutre / Non = pas content</p> <p>Recueil d'une impression sur la séance en utilisant les smileys. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.</p>

Chacun enlève et range sa photo.
Merci, et à la prochaine fois !



SÉANCE 4 — LE PLAISIR À DEUX

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Définir ce que veut dire faire l'amour

Rappeler la loi en termes de partenaires sexuels autorisés

Expliquer que la relation sexuelle se déroule dans une relation de confiance et de consentement mutuel entre les deux partenaires

Expliquer le déroulement d'une relation sexuelle

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel

Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)

4 illustrations pour l'histoire de Charlotte et Victor

Les visuels de la relation sexuelle

Les visuels de couples homosexuels

Photocopies pour cahier

Les smileys (bilan)

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la séance

10 à 15 minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.

Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ? Etc. En fonction du niveau, adapter le questionnement. Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre).

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.

Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour

La dernière fois, nous avons parlé du plaisir et notamment du plaisir seul. Aujourd'hui, nous allons aborder le **plaisir à deux**. Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de la séance du jour : photo d'un couple allongé sur un lit.

Du fait du thème et du contenu de cette séance, rappeler le cadre et notamment la notion de confidentialité.

Exercice-jeu

30 minutes

Que veut dire faire l'amour ?

Raconter une histoire en l'illustrant avec les visuels du couple (4 visuels), **sans montrer tout de suite le visuel de la relation sexuelle** :

« Voici Charlotte et Victor, ils s'aiment tous les deux. Ils se donnent la main, ils s'embrassent sur la bouche, Victor dit à Charlotte 'Je voudrais faire l'amour avec toi...' »

Charlotte n'a pas bien compris, personne ne lui a jamais dit cela. *« Comment peut-on lui expliquer ce dont Victor a envie ? Ça veut dire quoi 'Faire l'amour ?' »*

Echange : laisser les participants s'exprimer, recueillir leur représentation puis conclure en présentant le visuel de la relation sexuelle :

« Vouloir faire l'amour est, pour Victor, une façon de dire à Charlotte qu'il l'aime, il a envie de se retrouver seul avec elle, d'être très proche d'elle, de sentir son corps tout contre lui, de pouvoir caresser son corps, il a envie que leurs deux corps se rencontrent, c'est une façon de se faire du bien tous les deux, il a envie qu'ils aient une relation sexuelle. »

Faire l'amour, c'est avoir une relation sexuelle.

Les partenaires de l'amour

Poser la question au groupe : *« Avec qui a-t-on le droit d'avoir une relation sexuelle ? Avec qui peut-on faire l'amour ? »* – Aller voir les textes de loi.

Demander. Peut-on faire l'amour avec :

- Son amoureux(se) ? (aborder la notion d'homosexualité)

- L'amoureux(se) de quelqu'un d'autre ?
- Son frère ou sa sœur ?
- Un(e) éducateur(rice) ?
- Son docteur ?
- Son papa, sa maman ?
- Son oncle, sa tante ?
- Un enfant ?

Expliquer que, le plus souvent, la personne avec qui on fait l'amour est la personne que l'on aime. Il faut pour cela que les deux personnes soient d'accord de faire l'amour. Si une des deux n'est pas d'accord, on ne peut pas l'obliger.

Ensuite, même si autorisé par la loi, aborder la notion de **consentement**. Les deux doivent être d'accord et avoir envie tous les deux. C'est un choix individuel, personnel.

Faire l'amour ?

Reprendre le visuel de la relation sexuelle et demander au groupe :

- Ont-ils l'air de se faire plaisir ?
- Si oui, pourquoi ?
- Quelle partie de leur corps leur apporte du plaisir ?

Insister sur le fait que le baiser, le toucher et les caresses sont importantes pour entrer dans l'intimité de l'autre et partager la sienne. Ces gestes peuvent aider à créer un espace de désir et d'envie partagée entre les partenaires.

Ce moment intime peut être suffisant pour ressentir du plaisir à deux.

En fonction des groupes, décrire la relation sexuelle succinctement : le pénis en érection de l'homme pénètre doucement dans le vagin de la femme. La pénétration est rendue plus facile par le vagin qui est humide (lubrification vaginale). Après pénétration, le pénis de l'homme fait des mouvements de va-et-vient dans le vagin de la femme. La femme fait aussi bouger son bassin. Cela leur procure en général du plaisir à tous les deux. Ces mouvements peuvent devenir de plus en plus importants et permettre l'éjaculation (le sperme sort du pénis). L'éjaculation provoque souvent énormément de plaisir et de sensations agréables à l'homme. La femme peut, elle aussi, connaître des sensations de plaisir par la pénétration et les mouvements du pénis. On parle d'orgasme pour ce moment de plaisir intense.

(Illustration images *Des femmes et des hommes* n°88, 89, 90, 91)

(illustrations de couples homosexuels.)

En fonction du groupe et de leur question, l'animateur peut parler :

- Des relations sexuelles anales (le pénis pénètre l'anus). Un rapport sexuel anal a le plus fréquemment lieu entre partenaires homosexuels.
- Des rapports sexuels oraux.

Faire un lien avec les films pornographique. Préciser que ce n'est pas la vraie vie. L'homme et la femme ont le droit de dire non. Ce n'est pas parce que ça se déroule à la télé que l'on doit faire pareil. C'est un choix personnel – on n'a pas le droit d'obliger l'autre.

Rappeler l'idée du **consentement mutuel**.

Amener des nuances sur le fait qu'il existe aussi des pénétrations « dans la vraie vie », mais ce sont plus les ambiances, contextes, paroles, cris... qui sont exagérées, voire non respectueuses. Il n'existe pas de romantisme dans les films pornographiques – manque de douceur, de caresse, de sensualité...

	<p>Amener des nuances dans le fait que l'on peut être amoureux et ne pas avoir de relation sexuelle. Ce n'est pas un acte obligatoire lorsque l'on est en couple. Et il existe également des relations sexuelles, sans être amoureux.</p> <p>Demander aux participants s'ils ont encore des questions. S'assurer que chacun va bien. Être attentif aux émotions.</p>
<p>Rituel de fin</p> <p>Appropriation personnelle</p> <p>Bilan de la séance</p> <p>15 minutes</p>	<p>Chaque participant prend son cahier. Une double page / séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • page gauche = représentation de la séance • page droite = expression libre (photo, écrits...) <p>Chacun colle le symbole de la séance (photo du jeu image plaisir).</p> <p>Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. Chacun personnalise son cahier.</p> <p>As-tu aimé la séance aujourd'hui ? Oui = content / Bof = neutre / Non = pas content</p> <p>Recueil d'une impression sur la séance en utilisant les smileys. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.</p> <p>Chacun enlève et range sa photo. Merci, et à la prochaine fois !</p>



SÉANCE 5 –

LA CONTRACEPTION, LA STÉRILISATION ET L'AVORTEMENT

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Transmettre des connaissances de base sur les contraceptifs masculin et féminin

Aborder l'usage du préservatif

Aborder les IST et le SIDA

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel

Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)

Des contraceptifs (plaquettes de pilules, préservatifs...) – *Si besoin de ce matériel, peut être demandé au Planning familial*

Diverses brochures disponibles pour accompagner les échanges (préservatifs masculin et féminin, la contraception, questions d'ados, la consultation gynécologique...) – *Si besoin, possibilité de récupérer des exemplaires à distribuer aux participants à l'IREPS.*

Photocopies pour cahier
Les smileys (bilan)

Contenu de séance

Accueil

Reconstitution du groupe

Ouvrir la séance

Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

10 à 15 minutes

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.
 Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ? Etc.
 En fonction du niveau, adapter le questionnement.
 Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre).

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.
 Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour

Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de la séance du jour : image de contraceptifs.

Exercice-jeu

30 minutes

La contraception

Poser une question ouverte : « Utiliser un moyen de contraception (ou un contraceptif), qu'est-ce que cela veut dire ? A quoi ça sert ? »
 Partir de leur représentation pour commencer une explication.

Expliquer que le but premier d'un contraceptif est de pouvoir avoir une relation sexuelle sans risquer d'être enceinte. Il n'existe pas de moyen de contraceptif idéal : c'est un médecin qui détermine le plus approprié pour chaque personne.

Présenter la vidéo [Comment choisir sa contraception](#) du Planning Familial 67 (9min), disponible sur YouTube. Échanger sur ce qu'ils ont compris et retenu de la vidéo et si besoin reprendre des contenus à l'aide de brochures et de matériel.

Expliquer que l'on peut utiliser un moyen de contraception comme :

- La pilule
- Le stérilet
- L'implant
- Le préservatif (masculin)

Présenter le matériel et/ou des visuels puis transmettre quelques infos (à adapter au groupe et aux demandes) – Cf photocopie p.377-383 de l'outil *Des femmes et des hommes*. Ajouter que certains contraceptifs peuvent stopper les règles (différent de la ménopause)

Le préservatif

Présenter la vidéo [Comment mettre un préservatif \(masculin et féminin\)](#) du Planning Familial 67 (9min), disponible sur Youtube. Echanger sur ce qu'ils ont compris et retenu de la vidéo. Présenter un préservatif, l'ouvrir et le faire manipuler par le groupe (matière...). Distribution d'un préservatif à chaque participant.

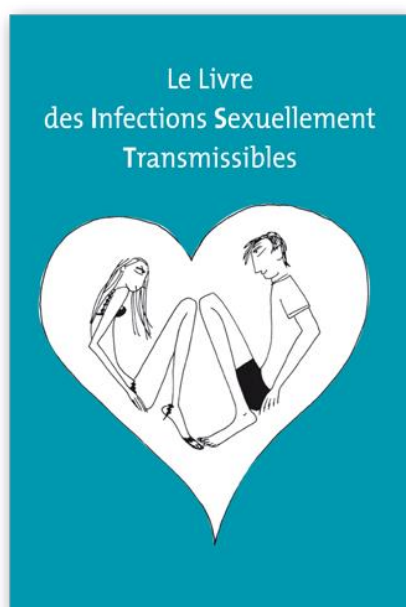
IST et Sida

Puis, demander au groupe : « De quoi protège aussi le préservatif ? »

Parler des IST et du SIDA.

Les IST

Les IST sont les infections sexuellement transmissibles. Elles se transmettent principalement lors de relations sexuelles (contact entre la vulve, le vagin, le pénis, l'anus, les lèvres, la bouche et la main). Certaines IST sont répandues dans la population. La plupart d'entre elles se soignent facilement mais, non traitées, elles peuvent entraîner de graves complications⁵.



SOMMAIRE	
▶ QU'EST-CE QU'UNE IST ?	p. 5
▪ La blennorragie gonococcique	p. 7
▪ La chlamydie	p. 8
▪ L'hépatite B	p. 9
▪ L'herpès génital	p. 10
▪ Les mycoplasmes et la trichomonase	p. 12
▪ Les papillomavirus	p. 13
▪ La syphilis	p. 14
▪ Le VIH/sida	p. 16
▶ LES IST ET LE VIH/SIDA	p. 19
▶ LA PRÉVENTION	p. 21
▶ LE DÉPISTAGE DES IST	p. 25
▶ LES CONSEILS	p. 26

« Avez-vous déjà entendu parler du sida ? » et transmettre les infos : transmission par contact sexuel et le sang.

Ajuster et compléter les réponses en fonction des paroles des participants.

La stérilisation

Si intérêt ou demande du groupe, amener le thème de la stérilisation (dite contraception définitive) pour la femme et pour l'homme.

Transmettre que c'est une intervention médicale.

La femme qui a subi l'intervention ne pourra plus jamais être enceinte.

L'homme qui a subi l'intervention ne pourra plus faire de bébé.

Cf topo PEVAS fiche dans la pochette : ligature des trompes et vasectomie = aide aux animateurs (les explications ne sont pas à transmettre au groupe, sauf si questions)

En cas de grossesse non désirée

Tests de grossesse

En présenter un.

⁵ Brochure « Le livre des infections sexuellement transmissibles ». Références brochures dans la pochette.

	<p>Efficacité des tests à partir du 1^{er} jour de la date présumée des règles, soit 15 jours après l'ovulation.</p> <p>La pilule du lendemain</p> <p>La pilule du lendemain doit être prise dans les 24 heures qui suivent la relation sexuelle non protégée. Elle empêche l'implantation de l'œuf dans l'utérus. Elle est principalement utilisée en cas de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oubli de pilule contraceptive - Rapport sexuel non protégé - Préservatif qui se déchire lors du rapport sexuel <p>Préciser les lieux où on peut se procurer la pilule du lendemain (pharmacie, Planning familial...).</p> <p>L'avortement</p> <p>Peut être réalisé dans les 12 premières semaines de grossesse (soit 14 semaines d'aménorrhée – sans règles)⁶. Ne pas transmettre d'explications techniques.</p> <p>Vers qui je vais pour en parler et être accompagné dans ma démarche : parents, éducateur, psychologue, médecin... (personne de confiance).</p>
<p>Rituel de fin</p> <p>Appropriation personnelle</p> <p>Bilan de la séance</p> <p>15 minutes</p>	<p>Chaque participant prend son cahier.</p> <p>Une double page / séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • page gauche = représentation de la séance • page droite = expression libre (photo, écrits...) <p>Chacun colle le symbole de la séance (image de contraceptifs).</p> <p>Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance.</p> <p>Chacun personnalise son cahier.</p> <p>As-tu aimé la séance aujourd'hui ?</p> <p>Oui = content / Bof = neutre / Non = pas content</p> <p>Recueil d'une impression sur la séance en utilisant les smileys. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.</p> <p>Chacun enlève et range sa photo.</p> <p>Merci, et à la prochaine fois !</p>

⁶ Cf « IVG, les grandes dates du droit » (fiche dans la pochette) si besoin

➤ SÉANCE 6 — LA CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE ET UROLOGIQUE

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Identifier les raisons pour lesquelles les examens gynécologique et urologique sont utiles et nécessaires

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel	Des languettes situations
Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)	Visuels + planches pour la consultation gynécologique
3 visuels : une gynéco, un uro, un généraliste (stéthoscope)	Photocopies pour cahier Les smileys (bilan)

Contenu de séance

Accueil	Reconstitution du groupe
Ouvrir la séance	Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.
10 à 15 minutes	Rappel des prénoms
	Rappel de la séance précédente
	En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel. Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ? Etc. En fonction du niveau, adapter le questionnement. Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre).

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.

Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour

Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de la séance du jour : image médecin + patient.

Exercice-jeu

30 minutes

La dernière fois, nous avons vu les modes de contraception.

Qui faut-il aller voir pour se procurer un contraceptif, pour répondre à des questions sur ton corps, ta vie intime, ta sexualité ?

- ❖ **Pour les femmes** : c'est une consultation gynécologique qui peut être faite par un médecin spécialiste (le gynécologue), un médecin généraliste (médecin traitant) ou une sage-femme.
- ❖ **Pour les hommes** : c'est une consultation urologique qui peut être faite par un médecin spécialiste (l'urologue), un médecin généraliste (médecin traitant).

Où consulter ?

- Dans un cabinet médical
- Chez le gynécologue
- A l'hôpital ou dans une clinique
- Au Planning familial

Pourquoi consulter ?

Afficher sur le tableau 3 visuels : une gynéco, un uro, un généraliste (stéthoscope). Puis, disposer au centre de la table des languettes situations. Chacun leur tour ils piochent, lisent la question (ensemble) et se lèvent pour coller la situation sous le bon visuel.

Parfois, des situations se positionnent sur plusieurs visuels. La réponse la plus simple est de passer chez son médecin traitant dans un 1^{er} temps.

Liste des situations :

- Douleur intense dans le bas du ventre (gynéco – médecin)
- Sensation de brûlure au niveau du pénis
- Démangeaisons au niveau de la vulve (sexe de la femme)
- J'ai mal au sein
- J'ai une bosse à l'aisselle (sous le bras)
- Saignement inhabituel (pendant ou en dehors des règles)
- En cas de rapport sexuel non protégé (dépister une éventuelle IST)
- En cas de retard de règle
- Pertes colorées chez la femme

- Pas d'érection ou difficulté à en avoir
- Prise d'un contraceptif
- Douleur au pénis quand je fais pipi
- Douleur aux testicules
- Écoulement d'un liquide épais et jaune du pénis

Finir par une situation légère pour décontracter le groupe :

- Nez qui coule

Comment se déroule une consultation ?

Consultation gynécologique

Reprendre visuels de la brochure p.14 à 17 + reprendre topo brochure – donner la brochure aux femmes en fin de séance.

Consultation urologique

Dans une très grande majorité des cas, ces consultations sont adressées par le médecin traitant. Le médecin traitant pourra le plus souvent prescrire un traitement.

Rechercher des visuels examen(s) urologique(s)

Rituel de fin

Chaque participant prend son cahier.

Appropriation personnelle

Une double page / séance :

- page gauche = représentation de la séance
- page droite = expression libre (photo, écrits...)

Bilan de la séance

Chacun colle le symbole de la séance (image médecin + patient).

15 minutes

Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance.

Chacun personnalise son cahier.

As-tu aimé la séance aujourd'hui ?

Oui = content / Bof = neutre / Non = pas content

Recueil d'une impression sur la séance en utilisant les smileys. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo.

Merci, et à la prochaine fois !

➤ SÉANCE 7 – LA CONCEPTION, LA GROSSESSE ET LA NAISSANCE

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Transmettre quelques repères sur le mécanisme de conception, l'évolution de la grossesse et l'accouchement

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel	2 visuels « Relations sexuelles »
Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)	Une frise de la croissance du fœtus
Brochure <i>La consultation gynécologique</i> (p.18, « Pour en savoir plus sur ton corps »).	Anne enceinte (4 visuels)
2 visuels « Homme » (corps nu + éjaculation)	Un jeu de cartes (développement du fœtus)
3 visuels « Fécondation » (images du PEVAAS : 25, 26, 27)	1 visuel « Echographie »
	2 visuels « Accouchement »
	Photocopies pour cahier
	Les smileys (bilan)

Il existe beaucoup de visuels pour cette séance. Il n'y a pas nécessité de tous les utiliser. Il faut les choisir en fonction du niveau de compréhension du groupe, des questions du groupe, de l'aisance des animateurs.

Contenu de séance

Accueil	Reconstitution du groupe
Ouvrir la séance	Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.
10 à 15 minutes	Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.
 Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ? Etc.
 En fonction du niveau, adapter le questionnement.
 Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre).

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.
 Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour

Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de la séance du jour : image d'Anne enceinte.

Exercice-jeu

30 minutes

La conception

Qui sait comment on fait les bébés – Qu'est-ce que veut dire être enceinte ?... p.315

Décrire le mécanisme de la conception.

Pour la femme, utiliser la brochure « La consultation gynécologique » (p.18). Expliquer l'intérieur du corps, en disant qu'il y a des ovaires (situés dans le bas ventre), qui fabriquent des petites graines appelées « ovules » une fois par mois (faire le lien avec les règles si besoin).

Pour l'homme, utiliser les visuels 31 (homme nu) et 33 (éjaculation). L'homme possède dans son corps, dans les testicules (situés sous le pénis), énormément de toutes petites graines que l'on appelle « spermatozoïdes », qu'il produit en permanence.

(Pour des groupes qui veulent en savoir plus, utiliser les images d'anatomie du PEVAS 25, 26 et 27 (ovaire, ovule, spermatozoïde) + topo p.320.

Lorsque l'homme et la femme font l'amour, ont un rapport sexuel, le corps de l'homme et de la femme se rencontrent : le pénis de l'homme pénètre (entre) dans le vagin de la femme (visuels PEVAS 34 ou 90 FH). A ce moment-là, une petite graine de l'homme peut rencontrer une petite graine de la femme (un spermatozoïde peut rencontrer un ovule) et ensemble, les deux petites graines forment une seule graine qui va grandir dans l'utérus de la femme et former un bébé.

Insister sur le fait que lorsqu'on fait l'amour, même une seule fois, les petites graines peuvent se rencontrer. Donc, si l'on ne désire pas avoir de bébé, il est important d'utiliser un moyen de contraception pour pouvoir faire l'amour sans que les petites graines se rencontrent (thème repris à la séance 6).

La grossesse

Comment vérifier que la femme est en enceinte ? Test de grossesse (achat en pharmacie car conseils) et prise de sang.

Faire 2 équipes : quand une équipe a la réponse, elle lève la main.

Les questions :

- Qui porte le bébé dans son ventre ?
- Quels sont les premiers signes qui montrent qu'une femme est enceinte ? (L'arrêt des règles, nausée, fatigue, douleur aux seins... ces signes peuvent être variable d'une femme à l'autre)
- Dans quelle partie du corps de la femme grandit le bébé ? (L'utérus, on pourrait aussi dire le ventre)
- Combien de temps dure une grossesse ? (9 mois)
 - Proposer la frise de la croissance du fœtus + Anna enceinte (4 visuels) et un jeu de cartes à remettre dans l'ordre pour voir l'évolution du bébé dans le ventre.
 - A faire avec eux car exercice compliqué. Il n'y a pas obligation de tout faire : à adapter en fonction du groupe.
- Qui doit-on aller voir lorsque l'on est enceinte ? (Un médecin : docteur ou gynéco pour le suivi et la déclaration de grossesse).
- Comment s'appelle l'examen médical pour voir le bébé dans le ventre ? (Une échographie)
 - Montrer un visuel.
- Pourquoi une femme enceinte doit porter des vêtements plus grands ? (Son ventre grossit)
- Est-ce qu'une femme enceinte peut continuer à travailler ? (Oui, ce n'est pas une maladie, cependant elle a droit à un congé maternité)
- Est-ce qu'une femme enceinte peut continuer à fumer, boire, consommer des médicaments ? (Non, risque sur le bébé – apporter des nuances).
- Est-ce qu'une femme enceinte peut avoir plus qu'un bébé à la fois dans son ventre ? (Oui, jumeaux, triplés...)
- Comment s'appelle l'évènement pendant lequel le bébé sort du ventre de sa mère ? (L'accouchement).

La grossesse interrompue

Selon les participants, l'animateur peut signaler que dans certains cas, la grossesse peut s'interrompre. La maman peut perdre son bébé sans qu'elle ne s'y attende. On parle de « fausse couche ». Dans d'autres cas, on peut décider d'arrêter une grossesse. Il faut pour cela voir un médecin et aller à l'hôpital. C'est un acte important auquel il faut réfléchir avec d'autres personnes (partenaire, parent, éducateur, médecin...). La loi pose qu'il est possible d'interrompre une grossesse avant 12 semaines (3 mois) de grossesse – après ce n'est plus autorisé. (cf. IVG de la séance précédente)

L'accouchement

Maintenant, nous allons aborder l'accouchement – Présenter le visuel 94 des FH. + 95.

La femme sait que le bébé veut sortir de son ventre quand :

- Elle ressent des contractions (= mal de ventre de plus en plus fort et de plus en plus rapproché)
- Elle perd les eaux (l'utérus dans lequel grandit le bébé contient du liquide (amniotique), presque comme de l'eau, qui protège le bébé. Comme le bébé prend de plus en plus de place, la poche qui contient le liquide se casse et le liquide coule par le vagin.

A ce moment-là, la femme doit aller à la maternité ou appeler les pompiers pour qu'ils l'emmènent. La femme est installée sur un lit spécial. Son corps se prépare. Le bas du ventre de la maman est prêt pour que le bébé passe : le bassin est plus souple, le vagin s'est très fort élargi (à la fin de cette étape le col sera complètement dilaté et mesurera 10 cm).

Pour soulager la maman et diminuer la douleur il existe des moyens : la péridurale.

La maman pousse très fort pour aider son bébé à sortir de l'utérus, par le vagin.

Le plus souvent le bébé sort par la tête (s'il sort par les fesses, on appelle cela sortir par le siège).

Quand le bébé est sorti, on coupe le **cordons ombilical**.

Parfois, il est trop difficile d'accoucher naturellement, le médecin pratique alors une césarienne (on ouvre le ventre et l'utérus de la maman pour prendre directement le bébé. Puis le médecin recoud l'utérus et le ventre de la maman.)

Parfois le bébé naît plus tôt et est encore trop petit, il reste alors quelques jours ou mois dans une couveuse, bien au chaud, pour continuer à grandir, à grossir et recevoir les soins nécessaires.

Avez-vous encore des questions ?

A LA FIN

Si besoin ou si questionnement du groupe : évoquer la fécondation in vitro (chercher topo explicatif)

Lorsque que l'homme ou la femme a des soucis de fertilité (ovule ou spermatozoïde de mauvaise qualité). Cette méthode consiste à mettre en contact un spermatozoïde et un ovule, hors de l'appareil reproducteur féminin = "bébés-éprouvette".

Lorsque l'ovule et le spermatozoïde se sont rencontrés dans l'éprouvette on les place dans le corps de la femme. Cette technique est réservée à des cas précis.

Rituel de fin

Chaque participant prend son cahier.

Appropriation personnelle

Une double page / séance :

- page gauche = représentation de la séance
- page droite = expression libre (photo, écrits...)

Bilan de la séance

Chacun colle le symbole de la séance (image d'Anne enceinte).

15 minutes

Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance.

Chacun personnalise son cahier.

As-tu aimé la séance aujourd'hui ?

Oui = content / Bof = neutre / Non = pas content

Recueil d'une impression sur la séance en utilisant les smileys. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe.

Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.

Chacun enlève et range sa photo.
Merci, et à la prochaine fois !

➤ SÉANCE 8 — LA PARENTALITÉ DU NOUVEAU-NÉ

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Réfléchir et prendre conscience des responsabilités liées au fait d'avoir un enfant
Prendre conscience des ressources matérielles qu'exige le fait d'avoir un enfant

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel	Photo du tableau jour/nuit complété (aide aux animateurs)
Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)	3 planches illustrées des compétences parentales
Étiquettes « Activités enfant » (dormir, manger, se promener...)	Photocopies pour cahier
	Les smileys (bilan)

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la séance

10 à 15 minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.

Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ? Etc.

En fonction du niveau, adapter le questionnement.

Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre).

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.

Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.

Introduire le thème de la séance du jour.

Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de la séance du jour : image d'un bébé qui dort.

Exercice-jeu

30 minutes

Activités d'un enfant

Leur demander d'identifier les activités d'un bébé dans la journée. Au fur et à mesure de leur réponse, les illustrer avec les visuels formats A4 (image 36 à 42 – PEVAS).

Quand toutes les activités sont énumérées, leur demander combien de fois par jour à lieu l'activité et à quel moment de la journée.

Puis présenter le tableau (jaune et bleu) représentant 5 périodes de la journée (matin, midi, après-midi, soir et nuit). Expliquer que nous allons observer sur toute une journée et une nuit, tout ce qu'il faut faire pour bien s'occuper d'un nouveau-né.

Mettre sur la table les visuels des activités sous forme de cartes et inviter les participants à coller les étiquettes sur la frise. Le premier visuel du matin correspond au réveil de l'enfant, et après, que se passe-t-il ?⁷

Quand toutes les activités du bébé sont représentées sur la frise, échanger avec le groupe :

- Aviez-vous imaginé que cela prenait autant de temps ?
- Y-a-t-il des activités qui peuvent être faites par le papa ? (amener le fait que ce ne sont que des photos avec une maman, mais que les papas peuvent faire la même chose)
- A quel moment avez-vous du temps « libre » ? (quand l'enfant dort : représenter par un trait gras). A quoi sert ce temps « libre » (rangement maison, linge, cuisine, repos...)
- ...

Quand le bébé grandit, quelles sont les activités qui s'interrompent et quelles sont les nouvelles (crèche, école, activités sportives, loisirs, accompagnement scolaire...) – si nécessaire, possibilité d'utiliser les planches illustrées des compétences parentales (0 à 8 mois, 9 à 24 mois et 2 à 5 ans) (outils parentalité « moi comme parent ») – les découper pour en faire des cartes individuelles et trier les plus pertinentes et les plus accessibles.

Conclusion : avoir un enfant c'est beaucoup de responsabilités, ça prend beaucoup de temps et pendant de longues années.

Matériel pour élever un enfant

⁷ Cf photo du tableau complété pour aider les animateurs = une proposition.

	<p>Reprendre les visuels (format A4), puis leur demander le matériel nécessaire pour élever un enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lit bébé • Poussette • Biberon + lait (15 € prix d'une boîte) + petits pots • Couches (20 € prix d'un paquet de 70 couches) • Un logement propre et « sécurisé » • Des vêtements • Des jouets • ... <p>Conclusion : avoir un enfant peut couter cher car il faut du matériel spécifique.</p> <p>Cette séance nous montre tout l'investissement personnel et matériel que demande un enfant. Le rôle de parent démarre à la naissance et dure toute une vie. Il faut répondre aux besoins de son enfant à chaque instant. C'est un VRAI engagement. Il faut avoir conscience de tout ça et connaître ses limites pour faire un choix de parentalité.</p> <p>La prochaine séance sera la dernière pour le bilan.</p>
<p>Rituel de fin</p> <p>Appropriation personnelle</p> <p>Bilan de la séance</p> <p>15 minutes</p>	<p>Chaque participant prend son cahier. Une double page / séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • page gauche = représentation de la séance • page droite = expression libre (photo, écrits...) <p>Chacun colle le symbole de la séance (image d'un bébé qui dort).</p> <p>Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. Chacun personnalise son cahier.</p> <p>As-tu aimé la séance aujourd'hui ? Oui = content / Bof = neutre / Non = pas content Recueil d'une impression sur la séance en utilisant les smileys. Préciser que c'est un temps où chacun s'exprime mais il n'y a pas d'échange ou de commentaire de la part du groupe. Les animateurs veillent tout de même à ce que chacun aille bien en partant et peuvent interroger un « non » pour mieux comprendre ce qui n'a pas plu.</p> <p>Chacun enlève et range sa photo. Merci, et à la prochaine fois !</p>



SÉANCE 9 —

LE BILAN

OBJECTIFS DE LA SEANCE

Faire le bilan du programme
Clôturer le groupe

Matériel à prévoir

Le cadre et son matériel
Planches représentant les 4 visages émotions (homme et femme)

Des gommettes rouge et vert ou étiquettes +/-
Boissons, gâteaux pour le pot de fin

Contenu de séance

Accueil

Ouvrir la séance

10 à 15 minutes

Reconstitution du groupe

Inviter chaque personne, à son arrivée, à coller sa photo sur le panneau, puis à s'installer. Quand tous sont installés, l'animateur s'assure que chacun a collé sa photo – et signifie que le groupe est reconstitué, que la séance peut commencer.

Rappel des prénoms

Rappel de la séance précédente

En fonction des groupes, choix d'ouvrir ou de fermer les cahiers pour le rappel.
Rappel de la séance précédente : quels sont vos souvenirs ? Qu'avons-nous fait ? Etc.
En fonction du niveau, adapter le questionnement.
Possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont pu faire dans leur cahier entre les séances (page expression libre).

L'humeur du jour

Reprendre les visages – émotions (planches des 4 visages homme et femme). Ces visuels sont des supports pour les animateurs pour valider l'humeur du participant suite à un tour de parole. Il n'y a pas un support par personne.

	<p>Dans quelle humeur j'arrive aujourd'hui ? Comment je me sens ? Chacun s'exprime sans que le groupe échange. La planche émotion vient en support pour ceux qui veulent et qui n'arrivent pas à exprimer leur ressenti. On accueille juste les ressentis de chacun. Les animateurs restent bienveillants.</p> <p>Introduire le thème de la séance du jour.</p> <p>Sur le panneau-cadre, mettre le symbole de la séance du jour : image des pouces +/-.</p> <p>Aujourd'hui, c'est la dernière séance : nous allons donc faire le bilan ensemble.</p>
<p>Exercice-jeu</p> <p>30 minutes</p>	<p>« Le j'aime – j'aime pas »</p> <p>Les séances ont déjà été vues à la fin de chaque séance. Donc choix de ne pas y revenir.</p> <p>Commencer par une question ouverte (sans rappel) pour éventuellement recueillir une idée, un ressenti très perso et que nous ne serions pas allés chercher ... (= un vrai retour de ce qui a bougé chez eux)</p> <p>Si pas de réponse, inviter chacun à un rappel rapide et succinct des séances. Possibilité de reprendre les cahiers.</p> <p>Ma meilleure séance – ma moins bonne séance</p> <p>Chacun colle dans son cahier personnel, une gommette verte (ou les étiquettes +/-) pour la séance préférée et une rouge sur la séance la moins aimée.</p> <p>Puis échange et partage – revenir sur le fait que le ressenti de chacun est juste – et insister sur le droit et la légitimité des différences</p> <p>Le programme pour moi (en fonction des groupes) :</p> <p>Proposer plusieurs questions pour permettre à chacun de s'en approprier une :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que cela vous a apporté ? • Qu'allez-vous retenir ? • Qu'avez-vous aimé ? • Quels sont vos meilleurs (ou moins bons) souvenirs ? • Qu'est-ce qui vous a manqué ? • Quelle est la question que vous auriez aimé poser ? <p>Conclusion du programme</p> <p>Proposer une conclusion positive.</p> <p>La vie affective et sexuelle est possible pour tous. Avec ou sans partenaire. Avec ou sans enfant</p>
<p>Rituel de fin</p>	<p>Chaque participant prend son cahier. Une double page / séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • page gauche = représentation de la séance

Appropriation personnelle	<ul style="list-style-type: none">• page droite = expression libre (photo, écrits...) Chacun colle le symbole de la séance (image des pouces +/-).
Bilan de la séance	Proposer à chacun de « décorer » leur page de cahier + colorier le symbole + écrire des mots = permet à chacun de prendre le temps et de s'approprier la séance. Chacun personnalise son cahier.
15 minutes	Redonner la photo individuelle utilisée pour le cadre. Donner un symbole pour se dire au revoir. Inviter chacun à signer le cahier de l'autre. POT (marque la fin)

