



Let's Talk about Sex!



LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE DES JEUNES
MALETTE PÉDAGOGIQUE À DESTINATION DES PROFESSIONNEL·LE·S

THÈMES ABORDÉS

La posture professionnelle en éducation à la santé affective et sexuelle

L'être humain au cœur de la santé affective et sexuelle

L'amour, la sexualité et la santé affective et sexuelle

La contraception

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

Les droits sexuels et les violences

Activités transversales

Référentiel de ressources supplémentaires

Let's Talk about Sex!

Cette mallette pédagogique vise à outiller les professionnel.le.s travaillant auprès des jeunes pour animer des séances d'éducation à la santé affective et sexuelle (ESAS).

La mallette s'accompagne d'un guide sur la posture professionnelle et d'un référentiel de ressources supplémentaires pour aller plus loin.

Ce projet est co-réalisé grâce au travail des structures spécialisées en ESAS, à savoir : le Cesas, le Planning Familial, le Centre LGBTIQ+ Cigale, le service HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise, le service Oxygène de Femmes en détresse, Ecpat Luxembourg, BeeSecure, la Ligue HMC, ainsi qu'avec le soutien financier de la Direction de la Santé.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



Cahier d'introduction

LET'S TALK
ABOUT SEX!
TOOLKIT

**LA POSTURE PROFESSIONNELLE EN
ÉDUCATION À LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE**

Éditeur responsable:

Direction de la Santé
20, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg

Impression: Imprimerie Centrale

Graphisme: Mine Graphique

Illustrations: Sabrina Kaufmann

Tous droits réservés © 2022



Centre national de référence
pour la promotion de la santé
affective et sexuelle



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Sommaire

PRÉAMBULE	2	ASSURER UNE ÉDUCATION INCLUSIVE ET RESPECTUEUSE DE TOU·TE·S : mettre en place un environnement propice à l'ESAS	15
À propos de Let's Talk about Sex – Toolkit!	2	Créer des objectifs clairs et réalistes	15
L'anatomie d'une activité	3	Adopter une approche centrée sur les besoins des jeunes	15
Informations complémentaires	3	Poser un cadre sécurisant	16
L'ÉDUCATION À LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE (ESAS) : IMPORTANCE ET BIENFAITS	4	S'adapter au groupe	18
Qu'est-ce que l'éducation complète à la santé affective et sexuelle?	4	Générer un environnement inclusif et anti-oppressif ;	
Définition et indicateurs	4	Être un·e professionnel·le allié·e pour les personnes LGBTIQ+	19
Les droits des jeunes	5	Prendre en compte la diversité corporelle	21
Contexte luxembourgeois	6	Prendre en compte la question du handicap	22
Reconnaître l'impact positif de l'éducation à la SAS : des bienfaits pour tou·te·s	6	La diversité culturelle et religieuse	24
Déconstruire les idées reçues sur la SAS	7	Trucs et astuces concrets pour être un·e professionnel·le-allié·e	25
LA POSTURE PROFESSIONNELLE DANS LE CADRE DE L'ESAS	11	Quand faut-il briser la confidentialité?	25
Introspection : faire le point avec soi-même	11	CONCLUSION	26
Être compétent·e en ESAS	12	ANNEXES	27
Savoir de quoi on parle	12	1 Introspection et posture d'animateur·rice ESAS	27
Utiliser les bons outils	12	2 Outil d'autoévaluation des compétences en santé affective et sexuelle	29
Adopter les bons réflexes : les compétences psychosociales	11	3 Répertoire des compétences fondamentales pour les éducateur·rice·s à la santé affective et sexuelle – OMS et BZgA	31
La communication positive	13	4 Évaluation d'une séance d'éducation à la santé affective et sexuelle	38
L'écoute	14	5 Formulaire d'évaluation de la mallette Let's Talk about Sex – Toolkit	39
L'empathie	14	6 Références complémentaires	40
Démontrer une humilité et acceptation inconditionnelle	14		
L'équité et la justice	14		

PRÉAMBULE

À propos de ce toolkit

Bienvenue·s dans la **mallette pédagogique** à destination des professionnel·les de l'éducation à la santé affective et sexuelle (ESAS). Que vous soyez éducateur·ice, enseignant·e, médecin, assistant·e sociale, etc., vous êtes au bon endroit !

Ce cahier sur la posture professionnelle vise à vous aiguiller sur les concepts de base liés à l'animation en ESAS et permet de vous préparer avant de plonger dans le vif du sujet. Une série d'activités pour les jeunes sont rassemblées par chapitre au sein de cette mallette pédagogique.

Afin de vous aider à organiser vos séances, vous pouvez vous référer au **guide Let's Talk about Sex**. Ce classeur rassemble les informations théoriques sous forme de chapitres, et ceux-ci correspondent à ceux de la présente mallette. La couleur de chaque chapitre vous permet de retrouver aisément les activités étant reliées au même sujet.

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Si vous avez des questions face à ce classeur ou des idées de ce qui serait utile pour vous aider afin de répondre aux questions des jeunes, n'hésitez pas à contacter le Cesas ou à compléter et renvoyer le formulaire d'évaluation disponible à l'annexe 5 de ce cahier par e-mail, par voie postale ou via le questionnaire en ligne (QR code ci-dessous).



8, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg
Tél: (+352) 285694
letstalkaboutsex@cesas.lu
plus d'informations: www.cesas.lu

Le chapitre 7 (farde bleue) de cette mallette pédagogique vous permet d'accéder à un référentiel d'autres outils en ligne.



Le matériel nécessaire aux différentes activités est fourni dans cette mallette, mais il est également possible de le télécharger en ligne pour faire une réimpression ou pour créer et développer votre propre matériel: <https://www.cesas.lu/fr/outils-pedagogiques.php>

Vous trouvez aussi sur ce lien le guide théorique Let's Talk about Sex.



Anatomie d'une activité

Sur chaque activité, vous retrouverez des informations clés :

1. Le numéro de l'activité
2. Le titre de l'activité
3. Le ou les chapitres du guide théorique Let's Talk about Sex liés à cette activité (couleur)
4. Le temps moyen de l'activité
5. Le niveau de difficulté
6. Le nombre de personnes pouvant participer
7. Le meilleur moment durant une séance pour faire cette activité (le début, le milieu ou la fin de la séance)
8. Les objectifs de cette activité
9. La thématique générale
10. Le matériel nécessaire
11. Les consignes
12. Votre rôle durant l'activité
13. Ce symbole signifie que vous pouvez télécharger du matériel ou trouver des informations complémentaires en ligne.

TOOLKIT: Let's Talk about Sex!

Activité 2

1

2 VOUS AVEZ DIT DISCRIMINATION !?

Présentation et consignes

3

4

5

6

7

8

9 Réalités des personnes LGBTQI+

10 MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les cartes « élément identitaire » (voir matériel 2-1)
- La liste des questions pour l'activité (voir verso)
- La liste des questions pour la discussion (voir verso)
- Une salle ou un espace assez grand pour mettre en ligne les jeunes et pouvoir avancer ou reculer de 2 mètres.

11 MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Faites tirer au sort une carte « élément identitaire » (matériel 2-1) à chaque jeune et demandez-leur de se créer un personnage (voir verso : comment se créer un personnage)
2. Demandez aux jeunes de se placer côte à côte en ligne au milieu de la salle. Tout le monde regarde dans la même direction.
3. Expliquez ensuite le principe de l'activité : vous allez poser des questions et :
 - Il faut **avancer d'un pas** si leur personnage répond **OUI**
 - Il faut **reculer d'un pas** si leur personnage répond **NON**
 - Il faut **rester sur place** s'ils/elles/iels ne savent pas
Expliquez qu'un pas est égal à une taille de chaussure afin que chaque pas soit de la même distance.
4. Lisez ensuite les questions (voir verso : liste de questions pour l'activité) l'une après l'autre en laissant les jeunes avancer, reculer ou rester sur place.
7. Une fois que toutes les questions ont été posées, demandez aux jeunes de dévoiler leur élément identitaire et de décrire leur personnage à tour de rôle, ceci en commençant par les jeunes qui sont le plus en avant pour finir avec ceux qui sont le plus à l'arrière.
8. Pour conclure l'activité, animez une discussion à l'aide de la liste de questions pour la discussion (voir verso : liste de questions pour la discussion).

RÔLE DE L'ANIMATEUR-RICE :

- Savoir expliquer les différents termes des cartes « éléments identitaires » (voir activité 1 de ce Toolkit pour plus d'information sur les définitions de termes).
- Animer la discussion en suscitant la réflexion et la remise en question.
- Savoir aborder et expliquer les questions de discrimination.
- Donner des informations sur les services disponibles pour les personnes LGBTQI+ :

12 <https://www.cesas.lu/fr/liste.php>

13

30'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

DE 6 À 18
SI LA TAILLE DE LA SALLE LE PERMET

MOMENT DE L'ACTIVITÉ

OBJECTIFS

- Introduire la question des discriminations des personnes LGBTQI+.
- Relativiser les discriminations et interroger les stéréotypes.
- Questionner les réalités des personnes LGBTQI+.
- Créer de l'empathie quant aux réalités des personnes LGBTQI+.

Jeu utilisé dans le cadre des formations diversité sexuelle, corporelle et de genre, créé en collaboration entre le Centre LGBTQI+ Cigale et Alter&Ego asbl.

Informations complémentaires

Le groupe de travail ayant réalisé ce document se compose de membres des associations actives sur le terrain :

- Cesas
- Planning Familial
- BEE SECURE
- Centre LGBTQI+ CIGALE
- Croix-Rouge luxembourgeoise HIV Berodung
- ECPAT
- Femmes en détresse
- Ligue HMC

Sous le Plan d'action national «Santé affective et sexuelle», avec le soutien financier de la Direction de la santé.

Nous souhaitons souligner que pour assurer plus d'égalité, **nous avons fait le choix d'utiliser l'écriture inclusive** en féminisant certaines terminaisons de mots. Tout au long de la rédaction, nous avons également tenu compte des différents systèmes d'oppression auxquels nous pouvons tou-te-s être confronté-e-s (hétéro-normativité, racisme, sexisme, LGBTQI+ phobies, capacitisme¹, etc.) sans que cela ne puisse être entièrement exhaustif.

Bonne lecture !

1. Capacitisme: Aussi connu sous le nom de «validisme», attitude ou comportement qui porte préjudice à une personne ou à un groupe de personnes qui vit avec un handicap. Référence: Santé sexuelle et handicap: un guide pour lever les tabous! ACSEXE+, Laurence Raynault-Rioux; illustration et graphisme: Aude Voineau, 2021, Montréal (Québec): Fédération du Québec pour le planning des naissances.

L'ÉDUCATION À LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE (ESAS) : IMPORTANCE ET BIENFAITS

Qu'est-ce que l'éducation à la santé affective et sexuelle ?

Historiquement, l'information sur la SAS était bien souvent absente des ressources d'information. Cela laissait place à des discours issus et imprégnés d'injonctions hygiénistes et moralisatrices, entretenant ainsi une culture pudique et répressive difficilement conjugable avec une éducation neutre et ouverte aux enjeux liés à la SAS. La fin du XXe siècle a mené la société à revoir ce modèle, proposant dès lors une éducation sexuelle au sein des écoles. Aujourd'hui, les instances internationales et la recherche recommandent de travailler sur base de l'ESAS.

DÉFINITION ET INDICATEURS

En voici une définition non exhaustive :

« L'éducation sexuelle recouvre l'apprentissage des aspects cognitifs, émotionnels, sociaux, interactifs et physiques de la sexualité. L'éducation sexuelle commence dès la petite enfance, et se poursuit à l'adolescence et à l'âge adulte. L'éducation sexuelle donne aux enfants et aux jeunes, en fonction de leur âge et de leur niveau de développement, les informations, les compétences et les attitudes qui leur permettent de comprendre leur sexualité et d'en jouir, d'avoir des relations sûres et satisfaisantes, et d'assumer la responsabilité de leurs propres santé et bien-être sexuels, tout comme de la santé et du bien-être sexuels des autres. L'éducation sexuelle permet aux enfants et aux jeunes gens de faire des choix qui améliorent leur qualité de vie et contribuent à une société bienveillante et équitable. **Tous les enfants et jeunes ont le droit d'accéder à une éducation sexuelle adaptée à leur âge et à leur niveau de développement.** » (Bureau régional de l'OMS pour l'Europe et BzgA, 2010, p. 20)

Au-delà du défi d'instaurer et rendre accessible l'ESAS telle que décrite ci-dessus, standardiser l'ESAS est d'autant plus important dans le monde actuel où la désinformation est courante. Le rôle des professionnel·les de l'éducation ne se limite donc pas uniquement à transmettre de l'information, mais il consiste aussi à permettre aux jeunes de développer leur sens critique, leurs opinions, leurs capacités à faire des choix réellement éclairés et de savoir où se procurer de l'information fiable.

Afin de répondre à cet objectif très large, plusieurs indicateurs présentés ci-dessous permettent d'assurer la qualité d'une intervention d'éducation complète à la santé affective et sexuelle :

- Basée sur une approche centrée sur l'apprenant·e, c'est-à-dire adaptée à l'âge et au niveau de développement psychosexuel, à la culture, aux besoins, au contexte.
- Basée sur les meilleures évidences scientifiques et données probantes actuelles.
- Prône, intègre et informe sur les droits sexuels, les droits humains et les législations nationales et internationales.
- Intègre le principe d'égalité pour tou·te·s.
- Se dégage de toute considération morale ou religieuse, et se veut la plus neutre et ouverte possible dans son approche.

En appliquant ces principes, une séance d'ESAS aura le mérite de fournir un contexte et un environnement bienveillant et propice à l'apprentissage.

LES DROITS DES JEUNES

Il est certainement utile de rappeler que l'accès à l'éducation sexuelle est **un droit**. Le Luxembourg soutient les droits sexuels émis par l'Organisme mondial de la Santé en 2002 dans son Plan d'action national «Promotion de la santé affective et sexuelle».

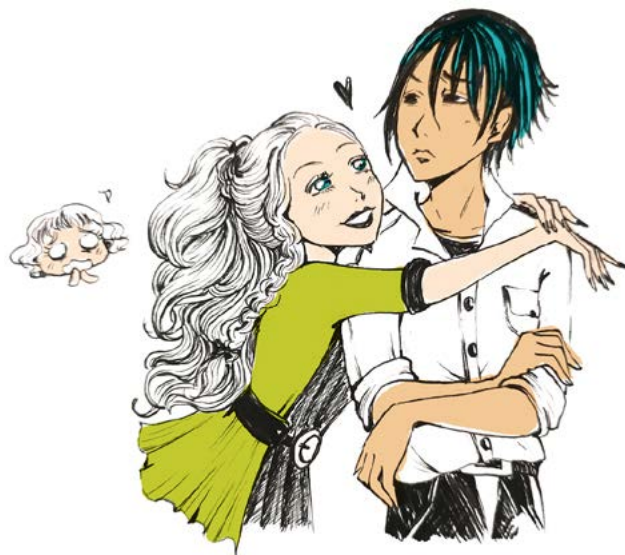


«Les droits sexuels s'inscrivent dans les droits humains déjà reconnus par les législations nationales, les instruments internationaux relatifs aux droits humains et autres textes bénéficiant d'un large consensus. Ils incluent le droit pour chacune, sans aucune contrainte, discrimination ou violence:

- de jouir du meilleur état de santé sexuelle possible, grâce notamment à l'accès à des services médicaux spécialisés en matière de santé sexuelle et reproductive;
- de demander, d'obtenir et de transmettre des informations ayant trait à la sexualité;
- à une éducation sexuelle;
- au respect de son intégrité physique;
- au choix de son/sa partenaire;
- de décider d'avoir une vie sexuelle active ou non;
- à des relations sexuelles consensuelles;
- à un mariage consensuel;
- de décider d'avoir ou de ne pas avoir d'enfants, au moment de son choix;
- d'avoir une vie sexuelle satisfaisante, agréable et sans risque. L'exercice responsable des droits humains exige de chacun qu'il respecte les droits des autres.»²

Les enjeux soulevés par les droits sexuels se retrouvent dans de nombreux défis persistants en matière de santé publique, d'où l'importance d'en tenir compte lors de séance d'ESAS. Cela permet entre autres aux jeunes de connaître leurs droits, mais également d'amorcer le développement d'un raisonnement critique, de compétences psychosociales (ex. l'empathie) et de s'émanciper.

De la même manière, il est désormais admis que l'approche pédagogique consistant à impliquer les jeunes dans l'échange, plutôt que de les maintenir dans une situation passive de consommation des savoirs, est bien plus efficace en termes d'apprentissage. Le sujet de la santé affective et sexuelle les concernant individuellement et dans leur intimité, il est bien plus pertinent de les rendre actif·ve·s lors de séances d'ESAS, afin de leur permettre de s'emparer du sujet et d'avoir leur propre cheminement de pensée.



2. Référence: Voir p 40.

CONTEXTE LUXEMBOURGEOIS

L'éducation sexuelle étant reconnue comme un droit au Luxembourg, encore faut-il trouver le temps de l'enseigner. Sachez que plusieurs unités du cours «vie en société» sont allouées à l'éducation sexuelle. Certaines unités dans d'autres cours permettent aussi d'aborder des thématiques de la SAS.

De manière générale, l'ESAS devrait être standardisée et uniformisée afin d'assurer un accès équitable et juste à chacune aux informations en la matière. En tant que professionnelle de l'éducation, vous pouvez donc faire la différence et rendre les jeunes plus autonomes et assertif·ves face à leur SAS et celle des autres.

Il est néanmoins admis que le travail interdisciplinaire permet aux jeunes d'apprendre de façon diverse et répond mieux à leurs besoins. Chaque type de professionnelle peut aborder l'ESAS avec son expertise et offre aux jeunes des cadres de références enrichissants, et ce, en concertation avec les autres professionnelles impliquées dans la structure, ainsi qu'en accord et avec l'appui de la direction de l'établissement.

Les craintes face à d'éventuels inconforts de la part des parents et familles entourant les jeunes sont légitimes et doivent être entendues et discutées, afin de développer une stratégie facilitatrice et sécurisante, autant pour les professionnelles de l'éducation que pour les familles. La sphère parentale étant

la première source d'éducation en termes de SAS, il est important de permettre une continuité de ce lien tout en laissant la possibilité à l'établissement d'informer et d'éduquer en la matière. Les professionnelles de l'éducation ont ainsi **un rôle de complément**.

De manière générale, il est aussi admis que l'envoi d'une lettre informative peut s'avérer utile afin de permettre aux parents d'être au courant de la séance à venir. L'annonce de la séance d'ESAS à venir peut parfois même permettre aux parents et à leurs enfants d'aborder ce sujet qu'ils n'auraient pas abordé autrement. Il est également souvent rassurant pour les parents d'avoir une opportunité de discuter avec les intervenant·es avant la séance d'ESAS.

Reconnaître l'impact positif de l'ESAS : des bienfaits pour toute·s

L'ESAS est la pierre angulaire de plusieurs aspects de la vie humaine. Cette santé affective et sexuelle nous accompagne tout au long de notre vie, et c'est pourquoi, l'éducation dès le plus jeune âge prend tout son sens. Nombreux sont les bénéfices qu'un·e jeune tire sur le long terme de recevoir une éducation complète dans ce domaine.

L'ESAS permet d'améliorer considérablement la santé des jeunes, mais aussi leur santé «future». **Elle permet entre autres de diminuer significativement les disparités au niveau de la santé globale.**

L'implémentation de programme d'ESAS en milieu scolaire et éducatif a un impact positif, entre autres (Unesco, 2018³):

- Une meilleure auto-détermination en matière de:
 - Fréquence des rapports
 - Du nombre de partenaires sexuelle·s
 - De l'âge auquel commence les comportements sexuels avec un·e partenaire
- une réduction des comportements à risque
- une utilisation plus fréquente du préservatif et de la contraception en général
- une meilleure connaissance des droits sexuels et reproductifs
- une meilleure communication avec leurs parents au sujet de la sexualité et des relations
- une plus grande confiance en leurs capacités de gérer des situations à risque
- un plus grand recours à des services cliniques (médecin, psychologue, éducatrice, etc.)

3. Contenu adapté de: Unesco, Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité: une approche factuelle, 2018



DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES SUR LA SAS

Beaucoup de réticences se font souvent entendre par rapport à l'éducation à la santé affective et sexuelle. En tant que professionnelle en éducation, il est aussi possible qu'un parent, un-e collègue, un-e jeune vous fasse un commentaire, ou que vous vous posiez vous-même des questions par rapport à certaines thématiques, réalités, problématiques.

À cet effet, il est important d'être en mesure de connaître les enjeux et les bénéfices de l'ESAS pour bien les comprendre, les expliquer, susciter un intérêt et éviter la cristallisation d'une fausse croyance. Bien des craintes sont à l'origine de ces réticences et quelques minutes suffisent parfois à (se) rassurer et recadrer, sur base de faits et d'informations concrètes.

Ci-dessous sont rassemblées des préoccupations couramment évoquées, suivies d'une explication sur laquelle il est possible de baser une éventuelle réponse ou discussion.

Tableau: Difficultés couramment rencontrées à l'égard de l'ESAS⁴

PRÉOCCUPATION	RÉPONSE
L'ESAS incite à une initiation sexuelle précoce	Les recherches menées dans le monde montrent clairement que l'ESAS n'incite pas les jeunes à avoir des comportements sexuels de manière précoce. Au contraire, les études montrent que les jeunes ayant reçu une ESAS ont plutôt tendance à reporter à plus tard le début des comportements sexuels et à adopter, le moment venu, des gestes plus responsables.
L'ESAS prive les enfants de leur « innocence ».	Les données montrent que le fait d'obtenir des informations appropriées, scientifiquement exactes, dénuées de jugements de valeur et adaptées à l'âge et au stade de développement, dans le cadre d'un processus progressif, soigneusement conçu et initié au début de la scolarité formelle, est utile aux enfants et aux jeunes. À défaut, ceux-ci risquent d'être exposés à des messages contradictoires, et parfois préjudiciables, émanant de leurs pairs, des médias ou d'autres sources. Une éducation à la sexualité de qualité fournit une information correcte et complète en mettant l'accent sur des valeurs et des relations positives. L'éducation à la sexualité ne se borne pas à la sexualité, mais donne des informations sur le corps, la puberté, les relations interpersonnelles, les compétences pour la vie courante, etc.
L'ESAS est contraire à certaines cultures ou religions.	Les principes directeurs de l'Unesco insistent sur la nécessité de s'assurer de la participation et du soutien des gardiens de la culture de la communauté, afin d'adapter le contenu au contexte culturel local. Les principales parties prenantes, notamment les responsables religieux, peuvent aider les concepteurs et prestataires de programmes scolaires à mettre en avant les valeurs clés qui sont au cœur de la religion et de la culture locales, car les croyances religieuses des individus ont une incidence sur leur manière d'utiliser ces connaissances. Cependant, les Principes directeurs soulignent également qu'il faut analyser et combattre les normes sociales négatives et les pratiques néfastes qui portent atteinte aux droits de la personne ou qui augmentent la vulnérabilité et les risques, en particulier pour les filles et les jeunes femmes ou d'autres groupes de population marginalisés.

4. Adaptation de UNESCO: principes directeurs éducation sexuelle, p.100-103, 2018. Les abréviations « ECS » ont été modifiée pour « ESAS » afin d'adapter le contenu au contexte du Luxembourg.

C'est aux parents et à la famille élargie qu'incombe le rôle d'éduquer les jeunes en matière de sexualité.

Les parents sont opposés à ce que l'éducation à la sexualité soit dispensée à l'école.

L'ESAS est sans doute bénéfique pour les adolescent·e·s, mais elle n'est pas appropriée pour les jeunes enfants.

Les parents et la famille jouent un rôle capital, car ils sont la principale source d'information, de soutien et de soins pour la construction d'une approche saine de la sexualité et des relations interpersonnelles.

Toutefois, par l'intermédiaire du ministère de l'Éducation, des établissements scolaires et des enseignant·e·s, les pouvoirs publics doivent appuyer et compléter le rôle assuré par les parents et la famille, en fournissant à tous les enfants et à tou·te·s les jeunes **une éducation complète**, dans un environnement d'apprentissage sûr et protecteur, ainsi que les outils et **supports pédagogiques nécessaires pour dispenser des cours d'ESAS de qualité**.

Les parents jouent un rôle primordial dans la construction des fondements de l'identité sexuelle de leurs enfants et de leurs relations sexuelles et sociales. Leurs objections aux programmes d'ESAS en milieu scolaire trouvent souvent leur origine dans la peur et le manque d'information sur ce qu'est l'ESAS et ses effets, les parents voulant être sûrs que les messages relatifs à la sexualité et à la santé sexuelle et reproductive sont ancrés dans les valeurs familiales. Les programmes d'ESAS ont vocation non pas à remplir le rôle qui incombe aux parents, mais à travailler en partenariat avec ces derniers, à les impliquer et à les soutenir.

La plupart des parents comptent parmi les plus ardents défenseurs des programmes d'ESAS de qualité en milieu scolaire. Nombre d'entre eux apprécient de recevoir un appui extérieur pour les aider à aborder les questions de sexualité avec leurs enfants, ainsi que des indications sur la réaction à avoir en cas de situation difficile (par exemple, lorsqu'un enfant regarde de la pornographie sur Internet ou est harcelé sur les réseaux sociaux) et sur les moyens de fournir des informations exactes et d'y accéder.

Les jeunes enfants ont aussi besoin d'informations adaptées à leur âge. L'adaptation à l'âge et au stade de développement psychosexuel est fondamentale en ESAS. Néanmoins, il importe d'être souple pour permettre la prise en compte du contexte local et communautaire, et couvrir un large éventail de relations interpersonnelles, qui ne sont pas uniquement d'ordre sexuel. Les enfants reconnaissent ces relations et en sont conscient·e·s bien avant qu'ils/elles ne soient sexuellement actif·ve·s, et **ont donc besoin de posséder des compétences et des connaissances pour comprendre, dès leur jeune âge, leur corps, leurs relations aux autres et leurs sentiments**.

L'ESAS pose les bases d'une enfance saine en assurant aux enfants un environnement sûr où ils peuvent apprendre le nom des parties du corps, comprendre les principes et le processus de la reproduction, explorer les relations familiales et interpersonnelles, être informés sur la sécurité, la prévention et le signalement des abus sexuels, etc. L'ESAS permet également aux enfants de gagner en assurance en apprenant à connaître leurs émotions, de développer la gestion de leur personne (hygiène, émotions, comportements), et d'acquérir une conscience sociale (par exemple, l'empathie), des aptitudes relationnelles (par exemple, relations positives, règlement des conflits) ainsi qu'une capacité à prendre des décisions responsables (par exemple, choix constructifs et éthiques). Ces thèmes sont introduits progressivement, en tenant compte de l'âge et du développement des capacités de l'enfant.

Les enseignant·e·s sont parfois mal à l'aise ou n'ont pas les compétences nécessaires pour dispenser l'ESAS.

L'ESAS est trop difficile à dispenser pour les enseignant·e·s.

L'ESAS est déjà traitée dans d'autres matières (biologie, compétences pour la vie courante, éducation civique).

Les jeunes savent déjà tout sur le sexe et la sexualité grâce à Internet et aux réseaux sociaux.

Des enseignant·e·s motivé·e·s, bien préparé·e·s et soutenu·e·s ont un rôle clé à jouer dans la transmission d'une ESAS de qualité. Les enseignant·e·s sont souvent confronté·e·s aux questions des apprenant·e·s sur le fait de grandir, sur les relations interpersonnelles ou sur la sexualité. Il est donc important qu'ils/elles disposent de moyens adaptés et sûrs pour y répondre.

Bien définis, politiques sectorielles et scolaires et programmes d'enseignement contribuent à accompagner les enseignant·e·s, de même qu'une formation initiale et continue institutionnalisée et l'appui de la direction de l'établissement scolaire. Il faut **encourager les enseignant·e·s à perfectionner leurs compétences et à renforcer leur assurance**, en portant une attention accrue à la formalisation de l'ESAS dans le programme scolaire et au renforcement du développement et du soutien professionnels.

Il est parfois compliqué de parler de sexualité et de dispenser un enseignement en la matière dans des contextes sociaux et culturels où des messages négatifs et contradictoires sur le sexe, le genre et la sexualité sont véhiculés. Cependant, la plupart des enseignant·e·s et des éducateur·rice·s possèdent les compétences nécessaires pour construire une relation avec les apprenant·e·s, pratiquer une écoute active, les aider à identifier leurs besoins et leurs préoccupations, et leur fournir des informations.

Les enseignant·e·s peuvent être formé·e·s au contenu de l'ESAS à l'aide de méthodes participatives, et n'ont pas à devenir des expert·e·s en matière de sexualité. Cette formation peut être intégrée au programme d'enseignement des instituts de formation des enseignant·e·s (formation initiale) ou dispensée dans le cadre d'une formation continue.

Les Principes directeurs de l'Unesco permettent d'évaluer et de **renforcer les programmes scolaires**, les pratiques pédagogiques et les données factuelles disponibles dans le domaine dynamique et en évolution rapide de l'ESAS, ainsi que de faire en sorte que les écoles traitent de manière complète un ensemble de thèmes et d'objectifs d'apprentissage, même si l'enseignement de l'ESAS est réparti entre plusieurs matières. En outre, l'éducation complète à la sexualité efficace inclut un certain nombre de résultats d'apprentissage axés sur les attitudes et les compétences qui ne pourraient pas nécessairement être intégrés à d'autres matières.

Internet et les réseaux sociaux peuvent constituer d'excellents moyens pour les jeunes de trouver des informations et des réponses à leurs questions sur la sexualité. Les jeunes utilisent souvent les médias en ligne (y compris les réseaux sociaux), car ils n'ont pas d'accès rapide et pratique à l'information par d'autres moyens. Cependant, les médias en ligne ne fournissent pas nécessairement des données factuelles et adaptées à l'âge, et peuvent **transmettre des messages faux et tendancieux**. Or il est difficile pour les jeunes de faire la distinction entre informations exactes et inexactes. Si les médias en ligne peuvent fournir une grande quantité d'information, ils n'offrent pas aux jeunes d'espace de discussion, de réflexion et de débat sur ces questions, et ne développent pas les compétences utiles dans ce domaine.

L'ESAS, en revanche, offre aux jeunes un cadre qui leur permet de comprendre les images, pratiques, normes et scénarios sexuels auxquels ils sont confrontés via les réseaux sociaux et la pornographie, et de leur donner un sens. Elle leur donne l'occasion d'apprendre à **connaître les aspects de la sexualité qui sont absents de la pornographie, comme l'intimité affective, l'obtention du consentement et la discussion des moyens de contraception modernes**. L'ESAS peut aussi aider les jeunes à naviguer en toute sécurité sur Internet et les réseaux sociaux, ainsi qu'à identifier les informations exactes et factuelles.

Les responsables religieux·ses ne sont pas toujours favorables à l'éducation à la sexualité.

Les responsables religieux jouent un rôle unique dans la promotion de l'ESAS à l'école. Les organisations confessionnelles peuvent fournir des indications aux concepteurs et aux prestataires de programmes sur la manière d'aborder la question de la santé et de l'éducation sexuelles avec les responsables religieux. Les responsables religieux, qui jouent un rôle de modèles, de mentors et de défenseurs, sont les ambassadeurs de communautés religieuses attachées au bien-être des jeunes. Ces derniers cherchent des orientations morales pertinentes par rapport à leur vie, et tou-te-s méritent de recevoir des informations fiables et des conseils bienveillants sur la sexualité pour leur permettre d'établir des relations saines sur les plans physique et affectif.

Une éducation à la sexualité inexacte sur le plan factuel et dissimulant certaines informations ne tient pas compte des réalités de la vie des adolescents, expose les jeunes à des risques inutiles de maladie et de grossesse non désirée et, surtout, met en péril leur vie et leur dignité humaine. Comme de nombreuses communautés religieuses le savent d'expérience, et bon nombre d'études l'ont montré, **les jeunes ont tendance à retarder le début de l'activité sexuelle adulte lorsqu'ils/elles reçoivent une éducation à la sexualité axée sur la prise de décisions responsables et le respect mutuel** dans les relations interpersonnelles (UNESCO, 2009).

L'ESAS est un moyen de faire adopter aux jeunes des modes de vie différents.

Les Principes directeurs de l'Unesco sont fondés sur le principe selon lequel chacun a le droit de recevoir des informations et des services corrects pour atteindre le meilleur état de santé et de bien-être possible, sans qu'aucun jugement soit porté sur son comportement sexuel, son orientation sexuelle, son identité de genre ou son état de santé. Ils adoptent une approche fondée sur les droits et axée sur le genre, et tiennent compte du fait que dans toutes les sociétés, les individus s'expriment différemment, parfois d'une manière non conforme aux normes sociales ou de genre, s'agissant notamment du comportement sexuel, de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre. **Les Principes directeurs n'approuvent ou ne défendent aucun mode de vie particulier autre que la promotion de la santé et du bien-être de tou-te-s.**



Les préoccupations de l'entourage des jeunes sont normales. Vous pouvez voir cette situation comme une occasion d'ouvrir le dialogue et valoriser les échanges, de déconstruire certains préjugés et construire une relation de confiance.

Néanmoins, l'aide de la direction de l'établissement et de vos collègues peut s'avérer utile en cas de difficultés ou de situations plus complexes/sensibles.

Le travail interdisciplinaire demeure l'approche la plus efficace pour répondre aux questions des jeunes, mais aussi à celles des adultes!

LA POSTURE PROFESSIONNELLE DANS LE CADRE DE L'ESAS

Les professionnel·les de l'éducation et de la jeunesse prennent une place centrale lorsqu'on parle d'ESAS. Faisant partie intégrante de l'environnement quotidien des jeunes, ils/elles ont la possibilité de les connaître, d'assister à leurs expériences de socialisation, d'apprentissage et de développement. Toutes ces facettes de leur personnalité et évolution échappent parfois aux parents qui n'ont pas l'occasion d'en être témoins dans les mêmes contextes.

L'adolescence demeure une période riche en nouvelles expériences, que ce soit en raison de la puberté, des premières expériences de sentiments nouveaux, des premières relations amoureuses, des premières découvertes de son corps, de celui d'une autre personne, de l'acquisition de nouvelles formes d'autonomie, etc.

De ce point de vue, intervenir auprès des jeunes lors de cette période peut réellement faire une différence dans leur vie, leurs vécus et leurs expériences.

LA POSTURE PROFESSIONNELLE SE RÉSUME EN 3 ASPECTS IMPORTANTS :

- L'introspection,
- les connaissances théoriques,
- les compétences psychosociales⁵.

Introspection : faire le point avec soi-même

Quand il est question d'ESAS, l'introspection est d'une importance capitale. En effet, la sexualité étant inhérente à l'espèce humaine, il est naturel de se référer à ses propres valeurs, son propre bagage d'expériences, son héritage culturel et éducatif. Or, bien que cela puisse parfois être utile, l'expérience personnelle nous renvoie à tout un ensemble de vécus, d'émotions et de sentiments qui affectent notre neutralité et impartialité.

Éduquer à la santé affective et sexuelle demande donc en premier lieu de prendre le temps de se poser des questions, de **faire le point avec soi-même et de reconnaître ses limites et ses forces**. Ce seront respectivement de

potentiels obstacles et leviers dont il est important d'être conscient·e·s pour assurer la qualité de ce rôle bien complexe du/de la professionnel·le de l'ESAS.

Afin de vous aider à entamer cette démarche, l'Annexe 1 à la page 27 reprend une liste de questions auxquelles vous pouvez simplement réfléchir afin de mettre en perspective les limites de votre rôle. Elles permettront également de vous souvenir de votre propre «histoire d'apprentissage sexuel» et ainsi, de comprendre la position dans laquelle vos jeunes se trouvent et les questions qu'ils/elles pourraient éventuellement se poser.

5. Pour aller plus loin, vous pouvez également vous référer à l'Annexe 2 (page 29) qui présente le *Répertoire des compétences fondamentales pour les éducateur·rice·s à la santé sexuelle*, document rédigé par l'OMS et la BZgA.

Être compétent·e en éducation à la santé affective et sexuelle

SAVOIR DE QUOI ON PARLE

Être un·e professionnel·le en ESAS nécessite bien sûr de savoir prendre de la distance et de ne pas confondre ses propres besoins et représentations de la sexualité avec ceux des jeunes. Toutefois, **il faut aussi maîtriser les informations relatives à la SAS dans toute sa globalité, ce qui n'est pas toujours évident au vu de la complexité du sujet et de la diversité humaine !**

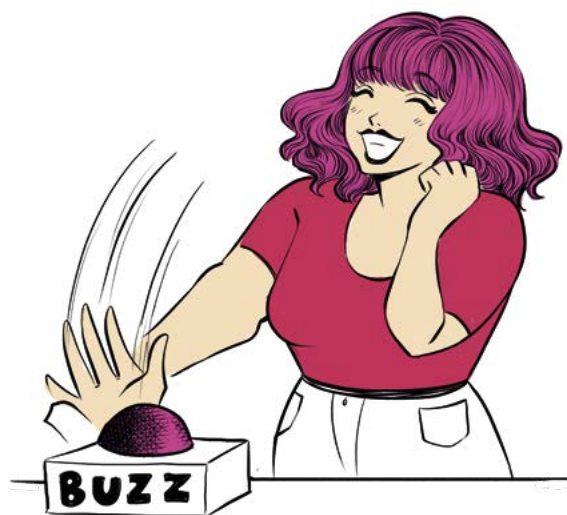
Connaître la théorie derrière la SAS permet d'offrir une éducation de qualité, basée sur l'évidence scientifique et surtout complète !

Afin de vous aider à identifier et anticiper l'éventail des sujets qu'implique la SAS, vous pouvez remplir le tableau **Outil d'autoévaluation des compétences en santé affective et sexuelle (Annexe 2)**. Cet exercice vous permettra aussi d'identifier les chapitres du **guide théorique** pouvant vous fournir plus d'explications sur les thématiques en question.

Il vous revient aussi de **répertorier, trier et sélectionner les informations les plus pertinentes à leur transmettre**. À cet égard, vous pouvez vous référer à la matrice de l'OMS/BZgA qui édicte les standards en matière d'ESAS (Annexe 2 du guide théorique Let's Talk about Sex!). Cet outil permet de situer, selon le développement psychosexuel d'une humaine, l'âge auquel il est utile et adapté d'aborder certains sujets et de développer certaines attitudes et compétences. Bien entendu, cette grille n'est qu'une référence et **il ne faut pas hésiter à adapter le contenu selon les besoins de vos jeunes**, ces derniers ne suivant pas toutes la même temporalité sur le plan du développement psychosexuel.

La formation continue en SAS est également conseillée, car elle permet non seulement de rappeler sinon d'apprendre la théorie de base, mais aussi, elle vous permet d'avoir une approche actuelle et de répondre aux besoins de vos jeunes.

N'hésitez pas à consulter le site du Cesas pour trouver des offres de formation continue en matière de santé affective et sexuelle : www.cesas.lu



UTILISER LES BONS OUTILS

Un outil, un jeu, une affiche, une vidéo,... on ne pourrait nommer tous les supports qui peuvent être utilisés dans le cadre d'une séance d'ESAS. Afin de vous aider, **ce toolkit rassemble une série d'activités intéressantes à faire avec les jeunes**.

Ce toolkit ne prétend pas pouvoir répondre à toutes les questions dans tous les contextes. **Un référentiel d'outils a donc été élaboré** de manière à vous permettre de puiser des idées et utiliser du matériel plus varié. Ces différents outils ont fait l'objet d'une sélection de la part des auteur·ice·s afin de garantir leur qualité.

Des outils intéressants à utiliser lors d'ESAS sont ceux qui permettent aux jeunes de questionner et démystifier des situations, des termes ou des idées. Il peut être utile de **commencer par un brainstorming** afin d'évaluer rapidement le niveau de connaissance de votre groupe, connaître les mots qu'ils/elles utilisent. Également, les jeux qui impliquent de dire ou **expliquer des mots liés à la SAS** permettent de détabouiser, d'apprendre, et bien souvent, de s'amuser, car nommer les choses peut parfois être gênant. **Des jeux de rôles ou de mises en situation** peuvent susciter et éveiller l'empathie. Enfin, les outils qui amènent les jeunes à **défendre une position différente** de leur position habituelle peuvent aussi les amener à comprendre une réalité plus complexe qu'elle n'y paraît.

Il est conseillé de **tester les outils avant de les utiliser avec votre groupe**.

Si vous avez des doutes sur la qualité d'un outil, n'hésitez surtout pas à contacter une structure spécialisée afin de vous en assurer. Les fausses idées et préjugés sont très répandus dans le domaine de la SAS, d'où l'importance d'être vigilant·e avec les messages véhiculés à travers les outils utilisés.

Adopter les bons réflexes : les compétences psychosociales

Bien que faire le point avec soi-même et acquérir les connaissances théoriques relatives à la SAS soient des étapes incontournables afin de vous préparer, la posture professionnelle demeure la clé de voûte pour une séance d'ESAS réussie !

Gardez toujours en tête que vous connaissez bien les jeunes que vous avez devant vous, faites confiance à votre intuition. Un comportement, une réaction, des attitudes qui vous semblent inhabituelles peuvent constituer un appel à l'aide, à l'information ou à l'écoute.

Les adolescent·e·s ne sont pas toujours à même de verbaliser leurs ressentis, et c'est votre rôle de leur faciliter ce processus. N'hésitez pas à prendre les devants et à tendre la main aux jeunes. Rappeler à toute votre groupe que vous êtes présent·e pour eux/elles en cas de besoin permet d'endosser ce rôle **D'ADULTE ALLIÉ·E**. Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'une réaction ou un événement attire votre attention pour **rappeler votre rôle d'adulte allié·e bienveillant·e**. Ceci contribue à **solider un lien de confiance avec les jeunes et aura un impact le moment venu**.

Voici quelques conseils pour adopter une posture accueillante et professionnelle à travers différentes compétences psychosociales : vos meilleurs atouts !

LA COMMUNICATION POSITIVE

La communication est l'outil le plus important en éducation. Pourtant, quand on parle de SAS, il n'est pas rare de naturellement discuter de manière « préventive », ce qui donne généralement un ton négatif à nos propos. Les émotions négatives comme les émotions positives ont un rôle important, mais il est toutefois admis que **la communication qui soutient et stimule des émotions positives permet de mieux intégrer l'information et d'élargir le spectre des réflexions**.



Des facteurs pouvant FAVORISER la communication positive :

Être authentique et congruent :

La majorité de notre communication est non verbale. Ainsi, il est assez difficile de nous camoufler lorsqu'il est question de jugement, d'opinion et surtout : d'émotions ! **Si vous sentez qu'un sujet vous touche trop, il est tout à fait acceptable et même suggéré de référer votre élève vers un·e autre professionnelle**. À l'inverse, une réaction qui est ressentie comme authentique aura toujours plus de répercussion et de résonance chez l'interlocuteur·ice. Attention donc à vos réactions non verbales et à vos limites.

L'humour :

Il est scientifiquement prouvé que sourire est une action qui déclenche la sécrétion des molécules jouant différents rôles comme celui d'anti-dépresseur, de bonheur, d'inhibiteur du stress et de la douleur. Il s'agit d'une association naturellement faite par notre corps et d'une action très simple à réaliser. Rire régulièrement augmenterait même significativement et de plusieurs années notre espérance de vie ! C'est aussi une technique qui permet de rassembler, créer des liens lors d'une intervention. **Prioriser des activités et outils qui stimulent le rire est donc une approche à favoriser !**



Des facteurs pouvant ENTRAVER la communication positive :

Les jugements :

Parfois inconscient·e·s, implicitement insinués, les jugements peuvent prendre diverses formes. Il n'est pas question de se clamer exempt·e de tout jugement, ou d'appeler à l'absence de jugement, car il s'agit d'un phénomène psychique inévitable. Il est toutefois possible et souhaitable de prendre conscience de ses propres représentations et de savoir quoi en faire. Il est de votre rôle de donner l'exemple en osant affronter et questionner les jugements, en communiquant efficacement ses opinions, et ce, dans le respect des convictions d'autrui.

Les comparaisons :

Elles peuvent être traitres lorsqu'on parle de SAS, et n'ont pas vraiment leur place, car elles incitent à la normalisation, concept dont il est important de se distancier pour ne pas tomber dans différents pièges, tels que l'anxiété de performance, la mauvaise estime de soi, etc.

Les exigences/attentes :

Elles sont seulement à rappeler lorsqu'elles ont fait l'objet d'une discussion/entente avec les jeunes en début d'intervention. En cas contraire, elles peuvent s'avérer contreproductives et engendrer un sentiment d'injonction, de déception, ou encore renvoyer vers des comparaisons (cf. point précédent).

L'ÉCOUTE

La communication sous-entend aussi l'écoute : sans l'un, l'autre n'est pas possible ! Confucius nous rappelle (déjà à son époque !) que « Si l'humain a deux oreilles et une bouche, c'est pour écouter deux fois plus qu'il ne parle. » Cela est encore plus vrai lorsqu'il est question d'éducation auprès des jeunes qui ne sont pas nécessairement en mesure de communiquer tout ce qu'ils/elles ressentent. L'écoute dite active consiste ainsi à intégrer chaque information communiquée par un-e interlocuteur. trice et non d'entendre uniquement ce qui nous intéresse. En tant que professionnelle auprès des jeunes, vous devrez parfois décoder quelques informations qui se cachent derrière une insinuation, une réaction non verbale ou un silence. Par exemple, **poser des questions ouvertes** permettra généralement d'obtenir plus d'informations. De la même façon, **demandeur de clarifier, de reformuler une idée, ou encore proposer une reformulation peut aider votre interlocuteur-ice à comprendre, réfléchir sur ses ressentis et faire avancer sa réflexion.**

En fin de compte, l'écoute et la bonne communication sont des moyens de veiller à se comprendre mutuellement !

L'EMPATHIE

De manière générale, il est conseillé d'adopter une posture empathique, qui implique d'être ouvert-e pour recevoir et comprendre le ressenti d'un-e jeune. L'empathie signifie d'être capable de se mettre à la place de l'autre et de comprendre les enjeux qui sont derrière ses sentiments. **La reconnaissance des émotions de l'autre est souvent la première étape pour avancer dans un processus de résolution de conflit et une belle façon d'instaurer une sécurité émotionnelle,** nécessaire au bon développement psychosocial/psychosexuel des jeunes.

ATTENTION, vous avez aussi le droit de **mettre vos limites**, de signifier à un-e jeune que ce n'est pas le bon moment pour vous. **Respecter les autres commence par se respecter soi-même.** Cela sert d'exemple aux jeunes de votre groupe : savoir prendre conscience de sa disposition psychologique est indispensable pour écouter et aider l'autre. Par ailleurs, si vous avez le sentiment que le/la jeune est en situation de détresse, il est impératif de prendre en compte sa demande, et référer au besoin vers un-e professionnelle disposée à le/la recevoir⁶.

DÉMONTRER UNE HUMILITÉ ET ACCEPTATION INCONDITIONNELLE

Cela se traduit simplement par l'absence de jugements moraux et de critiques non constructives. Il s'agit de démontrer par des encouragements, des commentaires et/ou des questions **la volonté de créer et entretenir du lien avec tou-te-s les jeunes de votre groupe. Une manière de traduire cette acceptation inconditionnelle est de valoriser l'estime de soi.** À cet effet, vous pouvez aussi proposer des activités très simples qui permettront aux jeunes d'entretenir et stimuler leur estime d'eux/elles-mêmes.

La posture d'humilité est une prédisposition à la notion d'acceptation inconditionnelle. Tout-e professionnelle doit avoir en tête que le/la jeune en face vit une phase de développement pubertaire et psychosexuel qui l'amène à faire de nombreuses nouvelles expériences et découvertes, et que cette exploration doit se faire au rythme de chacun-e et de manière personnelle. Il convient ainsi de ne pas présumer de ce qu'un-e jeune « devrait » savoir, faire ou vivre. Par ailleurs, il convient de rappeler qu'il est nécessaire d'être prudent-e lorsque l'on se présente en expert-e, dans une posture de « sachant ». Les récentes études montrent qu'un très grand nombre de jeunes trouvent des informations largement via les réseaux sociaux (par exemple des comptes pédagogiques en matière de sexualité). Il ne faut donc présumer d'une quelconque ignorance en la matière.

Les jeunes sont, par définition, dans une génération, une temporalité, un contexte de vie, qui diffère du vôtre. Ainsi, en tant que professionnelle les entourant, vous ne vivez pas la même réalité, et n'avez pas vécu votre jeunesse dans le même contexte. Néanmoins, votre compréhension de leur réalité est capitale pour pouvoir répondre à leurs besoins. Adopter une posture d'humilité revient donc à leur poser des questions, à s'intéresser à leur vie, intérêts, préférences, opinions, etc.

L'ÉQUITÉ ET LA JUSTICE

Ces concepts ne se résument pas à traiter tout le monde de la même manière, **mais visent plutôt à nous adapter aux personnes en fonction de leurs individualité et singularité.** Être équitable et juste implique de veiller à la prise en compte des forces, faiblesses et possibilités des jeunes. En tant que spécialiste de votre groupe, vous avez la possibilité de les valoriser et leur donner un sentiment d'importance. Cela peut devenir un atout et vous aider à construire une posture professionnelle bienveillante et personnalisée. Néanmoins, vous avez le devoir d'assurer un accès équitable pour tou-te-s, tout en portant une attention particulière à l'expression ou la manifestation de comportements ou propos discriminants ou oppressifs (ex. racisme, sexisme, capacitisme, etc.).

En résumé : Combinez l'introspection, les connaissances théoriques et les compétences psychosociales !

6. Pour trouver un service en Santé affective et sexuelle, voir p 40.

ASSURER UNE ÉDUCATION INCLUSIVE ET RESPECTUEUSE DE TOU·TE·S : mettre en place un environnement propice à l'ESAS

Maintenant que vous avez fait le point avec vous-même et que vous comprenez les différentes stratégies pouvant vous aider à être « compétent·e », il convient de s'intéresser à l'environnement dans lequel vous allez lancer un projet d'ESAS.

Créer des objectifs clairs et réalistes

Afin de mener à bien une séance d'éducation à la SAS, il peut être intéressant de cibler 3 aspects :

LE CONTENU THÉORIQUE
à traiter selon l'âge et le
niveau de développement
de votre groupe.



LES COMPÉTENCES PRATIQUES
que vous souhaitez que votre
groupe développe.



LES BESOINS
que votre groupe soulève.



Pour ces deux premiers points, vous pouvez vous inspirer des deux documents ci-dessous qui reprennent par tranche d'âges des contenus théoriques, des compétences et attitudes à développer :

- Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité - une approche factuelle de l'Unesco, 2018. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/sexual-health/international-technical-guidance-on-sexuality-education-fr.pdf?sfvrsn=10113efc_29&download=true
- Standards pour l'éducation sexuelle en Europe, 2013. (Annexe 2 du guide théorique Let's Talk about Sex!).

Pour cela, il peut être intéressant de directement poser la question à votre groupe de jeunes (voir prochain point).

Adopter une approche centrée sur les besoins des jeunes

Un outil utilisé par de nombreux professionnel·le·s de l'éducation est la boîte à questions. Il s'agit de laisser une boîte dans un endroit stratégique pour les jeunes où ils/elles peuvent déposer leurs questions de manière anonyme avant une séance d'ESAS. Cette technique est non seulement bénéfique pour vous, car elle permettra de vous préparer et de rechercher plus d'information si nécessaire, mais elle l'est aussi pour vos jeunes, car vous répondez directement aux questions qui les interpellent plus spécifiquement.

De plus, cela permettra d'annoncer à l'avance la séance d'ESAS et ainsi de laisser aux jeunes le temps de s'y préparer au besoin.

Partir des besoins et questionnements des jeunes est primordial. Complétez avec les standards de l'OMS au besoin (Annexe 1 du guide théorique) pour vous assurer de ne pas oublier d'informations qui pourraient être d'utilité pour les jeunes.





Poser un cadre sécurisant

Notre environnement et tout ce qui nous entoure influencent notre bien-être, notre confort et donc notre disposition mentale. Animer une séance d'ESAS aura certainement un effet sur les jeunes et il convient de mettre en place tout ce que vous pouvez pour les mettre à l'aise, et créer un environnement physique propice aux échanges.

Lorsqu'on fait de l'éducation avec les jeunes, un bon moyen de garder leur attention est de les mobiliser, les inciter, les interpeller et les associer.

Parler de sexualité implique parfois d'utiliser des mots considérés comme crus, gênants et/ou tabous, de poser des questions, de discuter de thématiques qui renvoient à l'intimité, de donner son opinion sur des sujets qui suscitent le débat, de confronter nos valeurs, etc. Il faut donc porter une attention particulière à tou-te-s les jeunes et **veiller à assurer une atmosphère sécurisante et bienveillante.**

Un premier aspect qui peut réellement contribuer à la mise en place d'un cadre rassurant est de **prévenir vos jeunes qu'il sera question de sujets plus sensibles, et qu'il est à tout moment possible de sortir de la classe**, de se manifester en cas de malaise ou d'inconfort, etc. Avoir un objet qui symbolise cet état peut s'avérer intéressant, permettant ainsi à une personne qui souhaite sortir de la classe de simplement prendre l'objet et signifier son inconfort sans devoir s'expliquer.

Si vous intervenez dans un groupe qui est suivie par un-e autre professionnel-le-s au quotidien (ex. le Planning Familial, le Centre LGBTIQ+ Cigale, etc.), **il est très enrichissant de rencontrer cette personne avant la séance d'ESAS.** Cela vous permet d'être au courant de potentielles situations délicates, de dynamiques de groupe pouvant être plus complexes, d'événements récents pouvant impacter les jeunes, etc.

Il peut aussi être utile de laisser à disposition un carnet d'adresses proposant des services reliés à la SAS dont vos jeunes pourraient avoir besoin. À cet effet, vous trouverez un recueil des adresses recommandées au Luxembourg dans l'annexe 2 du Guide théorique Let's Talk about Sex!

Ce recueil existe aussi en ligne accompagné d'une géolocalisation (www.cesas.lu).

Une façon de poser ce cadre tout en sensibilisant les jeunes est de **leur demander de citer eux-mêmes les règles qu'ils/elles veulent voir respectées tout au long de l'échange.** Cette validation collective des règles incite ainsi les jeunes à se sentir concerné-e-s et éventuellement garant-e-s de leur respect. Cette approche ascendante permet aussi de montrer que vous vous positionnez au même niveau que vos apprenant-e-s et déconstruit la hiérarchie adultes-jeunes.

Toutefois, afin de vous assurer que ce cadre sera efficace, il est aussi nécessaire de compléter la liste de règles évoquées par votre groupe si un des concepts suivants n'émerge pas de cet exercice :

LA CONFIDENTIALITÉ

Ce qui est dit au cours de cette séance ne sortira pas de la classe. À ce propos, vous pouvez proposer à vos jeunes de signer un « contrat » dans lequel il/elle s'engage à respecter la confidentialité. Cela suffit généralement à symboliser l'importance de respecter cette consigne.

Toutefois, comme abordé précédemment, certaines circonstances peuvent cependant amener le/la professionnelle à décider de briser cette confidentialité si nécessaire⁷ (voir page 25 pour aller plus loin).

LE RESPECT

Entendre et reconnaître les autres, leurs idées, leurs opinions et leur accorder assez de valeur pour les écouter (au minimum) sans jugement inflexible, ni violence.

LE DROIT DE PAROLE

Une seule personne parle à la fois ! Pour faciliter cette démarche, il peut être intéressant d'amener à vos jeunes un objet que le groupe choisit en début de séance à travers une série d'objets liés à la SAS (ex. un clitoris 3D, un préservatif emballé, une peluche, etc.)

ÉQUITÉ

Tout le monde a le droit de comprendre même si tout le monde n'apprend pas au même rythme ou de la même façon. Votre groupe doit être solidaire dans son apprentissage. Tout le monde a des forces ! Si vous constatez des disparités évidentes, il peut être pertinent de mixer vos jeunes de manière aléatoire pour favoriser l'apprentissage par les pairs.

INCLUSIVITÉ

Tout le monde doit pouvoir faire partie du groupe et de l'activité. Il s'agit d'aller au-delà de la tolérance et d'essayer de générer un sentiment d'appartenance dans le groupe ; faire des activités d'équipe qui permettent de créer une dynamique de groupe, susciter la participation, etc. Il convient d'évaluer la pertinence de maintenir ou au contraire défaire les groupes et leurs dynamiques déjà établis.

PARLER POUR SOI-MÊME, ET GÉNÉRALISER LA PAROLE

Toutes les personnes présentes sont invitées à parler pour elles-mêmes et non pas au nom des autres. En tant que professionnelle, il n'est pas question de parler de ses expériences personnelles. En revanche, il peut arriver qu'un-e jeune évoque les siennes devant le groupe. Il convient alors de prendre une certaine distance avec l'exemple spécifique et de le généraliser pour tout le groupe. Cette manière de généraliser amène le débat à un niveau plus abstrait et écarte ainsi le risque de braquer le projecteur sur le/la jeune qui a apporté l'exemple et de le/la stigmatiser. Enfin, cela permet de faire émerger des questions qui pourraient intéresser tout le groupe.

L'ABSENCE DE TABOU

Il n'y a pas de mauvaise question, cela est encore plus vrai lors d'une séance d'ESAS. Valoriser toutes les questions de vos jeunes.

Toujours garder en tête que tout ce qui est discuté dans la classe concernant la sexualité peut constituer la réalité d'un-e jeune. Une attention particulière devrait être envisagée lorsqu'on parle de sujets comme la séropositivité, les violences sexuelles et intrafamiliales, les LGBTIQ+ phobies, l'interruption volontaire de grossesse, etc. Ces phénomènes sociaux n'ont pas de genre, de sexe, de culture, de classe sociale, etc. d'où la grande importance d'éviter tout propos pouvant stigmatiser. Cela s'applique également aux autres personnes du groupe dont tout commentaire en ce sens doit faire l'objet d'une discussion pour déconstruire et remettre en perspective les différentes réalités et leurs enjeux.

ATTENTION : ces règles sont toutes dépendantes de l'écoute mutuelle et active. Voir page 14.

7. Référence : Voir p 40.

S'adapter au groupe

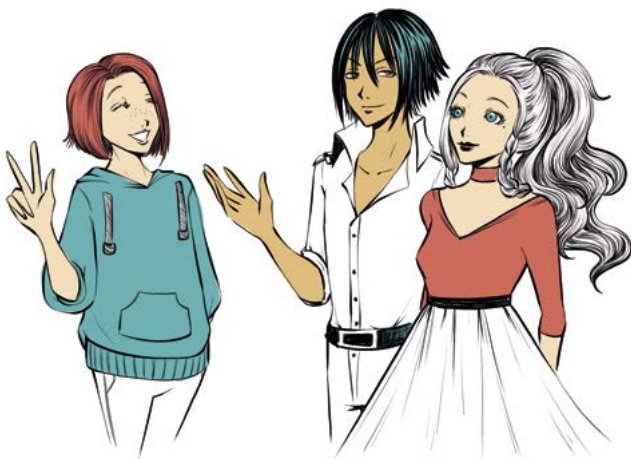
Vous vous êtes peut-être déjà demandé s'il était pertinent de séparer vos jeunes de manière genrée pour faire de l'ESAS ? Encore parfois utilisée aujourd'hui, cette méthode est cependant **déconseillée pour plusieurs raisons.**

Premièrement, la séparation en groupes a pour effet de **renforcer les différences basées sur le sexe biologique et renforce la norme socio-sexuelle** très répandue selon laquelle parler de SAS avec des hommes et des femmes ensemble pourrait les mener à adopter des comportements sexuels risqués et précoces. Non seulement cela est faux, mais plusieurs recherches ont démontré des effets positifs et significatifs de l'ESAS en groupe mixte.

Le manque de connaissances sur la réalité d'autres groupes sociaux est souvent source de stigmatisation et d'inégalités. Encourager les jeunes à connaître et comprendre les différences à plusieurs niveaux n'est pas uniquement utile dans le cadre de l'ESAS, mais cela leur servira de base pour apprendre à avoir un jugement critique, développer de l'empathie, être acteur de changement, de justice et promouvoir le respect et l'égalité des différentes réalités.

Ouvrir le dialogue, parler des différences comme faisant partie du grand spectre de la vie humaine mettra d'ores et déjà votre groupe sur un même pied d'égalité pour discuter de la SAS.

Après tout, ça concerne tous les êtres humains !



Deuxièmement, une autre raison motivant le fait de rester en grand groupe est qu'il est possible qu'un-e de vos jeunes ne s'identifie pas comme fille ou garçon, qu'il/elle/iel⁸ soit en questionnement sur son genre (personne transgenre binaire ou non-binaire) ou encore qu'il/elle/iel⁸ soit intersexe (voir définition dans la fiche 1 du chapitre 1 du guide Let's Talk about Sex).

Ainsi, cette «catégorisation obligatoire» peut être difficile, voire violente pour un-e jeune en questionnement ou affirmé-e dans une autre identité de genre ou un corps différencié. Cela est ainsi contreproductif sachant que l'objectif de l'ESAS est entre autres de rendre plus flexibles nos mécanismes de classification et catégorisation, bien que ces derniers demeurent naturels et utiles dans une certaine mesure.

Par exemple, si un-e étudiant-e a des propos homophobes, il faut l'amener à discuter et réfléchir. Interdire simplement le propos pourrait le renforcer et ne l'empêchera pas de s'exprimer ailleurs.

Vous pourriez poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui te fait dire cela ?
- Pourquoi l'homosexualité te pose problème ?
- C'est quoi l'homosexualité ?
- Est-ce que c'est un choix ?
- Est-ce que l'orientation sexuelle d'une autre personne me concerne moi ?
- Est-ce qu'être différent est un danger ? A-t-on le droit à la différence ?

Essayer le plus possible d'amener une discussion ouverte en mobilisant aussi les autres jeunes du groupe sans stigmatiser la personne avec le discours homophobe.

8. Iel: « Pronom personnel sujet de la troisième personne du singulier (iel) et du pluriel (iels), employé pour évoquer une personne, quel que soit son genre. Iel se définit comme non binaire. » (référence: <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/iel>). Les personnes transgenres non binaires peuvent utiliser le pronom iel qui est la contraction de « il » et « elle ».

Générer un environnement inclusif et anti-oppressif :

ÊTRE UN-E PROFESSIONNEL·LE ALLIÉ·E POUR LES PERSONNES LGBTIQ+

Si un·e jeune vient vous parler de son identité, sexe, orientation, genre ou de sa SAS, cela signifie que vous êtes pour lui/elle **une personne de confiance**. Il faut alors en prendre conscience, réaliser son rôle et l'impact de ses propres réactions par rapport à cette personne. La première étape cruciale est d'écouter, écouter et encore écouter, en privilégiant ce que dit le/la jeune plus que ce que vous pensez vous. De manière générale, mais encore plus pour la thématique LGBTIQ+, il est effectivement très important de partir des savoirs et compréhensions du/ de la jeune, même si ces derniers sont différents de vos croyances, valeurs et cadre de référence. Il s'agit de pouvoir accompagner la personne dans toutes ses différences, hors du cadre normatif binaire (masculin/féminin, homme/femme/homo/hétéro), à partir de son auto-définition. Le caractère très sensible de ce genre de discussion doit ainsi faire l'objet d'une compréhension des enjeux entourant le sexe biologique (ou assigné à la naissance), l'identité de genre et l'orientation sexuelle. Vous pouvez vous y référer dans la fiche 1 du chapitre 1 du guide Let's Talk about Sex.

Aussi, si un·e jeune vient se confier à vous, une pratique à éviter est ce que l'on appelle le « **outing** ». Dérivé de l'anglais, il s'agit d'informer sur l'orientation, le genre et/ou les caractéristiques d'une personne qui n'a pas donné sa permission pour le faire. Cette action peut avoir des répercussions très importantes sur le bien-être d'un·e jeune. Il convient donc de poser la question de la confidentialité autant avec la/le jeune qu'avec la structure dans laquelle vous travaillez.

En groupe

Une bonne manière de permettre à un·e jeune de se sentir inclus·e lors de vos interventions en groupe est de faire référence à des personnalités/histoires/sujets qui impliquent les personnes des communautés LGBTIQ+. Il peut aussi être enrichissant d'inviter un·e intervenant·e spécialisée sur ces questions afin de permettre aux jeunes de poser leurs questions.

Afficher des images, posters, mettre en vue des centres spécialisés, ou encore indiquer dans des lieux stratégiques des lignes d'écoute peut aussi permettre de poser un cadre sécurisant.

Une autre subtilité qui doit vraiment être intégrée est de ne pas prendre systématiquement pour acquis que tout individu de votre groupe sera/est hétérosexuel et cisgenre. En effet, une grande partie de nos réactions est basée sur des schémas imbriqués dans notre culture qui est très hétéronormée⁹ et cisnormée¹⁰. Cela nous mène parfois à avoir des réflexes ou des comportements qui peuvent prendre la forme de discriminations, de micro-agressions, voire de violences à l'encontre des personnes LGBTIQ+.

Il est d'autant plus important d'y faire attention, car les chiffres montrent que les jeunes LGBTIQ+ sont davantage victimes de violences psychologiques et physiques, et que le taux de suicide est chez ces jeunes également plus important. En effet, le coming in, le coming out, la puberté, les premiers moments intimes (avec soi ou avec un·e autre), etc. sont des moments qui peuvent nécessiter beaucoup de courage/énergie, mais aussi engendrer de grands bouleversements, que ce soit au niveau individuel ou encore par rapport à son entourage.

Présenter l'orientation et le genre comme des composantes fluides et amovibles tout au long de la vie peut être une façon simple d'inclure toutes les personnes de votre groupe.

À cet effet, nous vous invitons à vous familiariser avec les **dispositifs légaux** ainsi que le Plan d'action national pour la promotion des droits LGBTIQ+¹¹. Ces informations peuvent être particulièrement importantes et montrer un intérêt et une prise en compte des personnes LGBTIQ+, des différentes configurations familiales, ou encore de leurs enjeux.

9. Posture qui voit l'hétérosexualité comme seule et unique forme sexuelle et affective existante et/ou légitime. Cette attitude implique quotidiennement des actes et propos offensifs et discriminatoires envers toutes les personnes non hétérosexuelles, car elle exclut et ignore tout simplement l'existence et les besoins d'autres orientations sexuelles existantes. (Définition – Guide Let's Talk about Sex).

10. Représente la croyance que toutes les personnes s'identifieraient au genre qui leur a été attribué à la naissance. Cette attitude est cependant offensive et discriminatoire envers les personnes non binaires et transgenres, car elle ignore et exclut l'existence d'identités de genre extérieures à la perspective binaire homme-femme. (Définition – Guide Let's Talk about Sex).

11. Référence: Voir p 40.

Le poids des mots

Si vous avez de la difficulté ou encore une hésitation sur le genre d'un-e jeune, il peut alors être intéressant de faire un tour de table et demander comment chaque jeune souhaite être appelé-e, ainsi que son pronom. Une des grandes sources de souffrance soulignée par les personnes trans est le «**mégenrage**», qui se définit par le non-respect du genre d'une personne. Cela se traduit par exemple en continuant d'appeler une personne par un prénom et/ou un pronom auquel il/elle/iel ne s'identifie pas. À cet effet, **il est recommandé de discuter ces questions avec les professionnel-le-s de la structure de manière à sensibiliser à ces questions et éviter/lutter contre la victimisation, les violences de genre et la transphobie.**

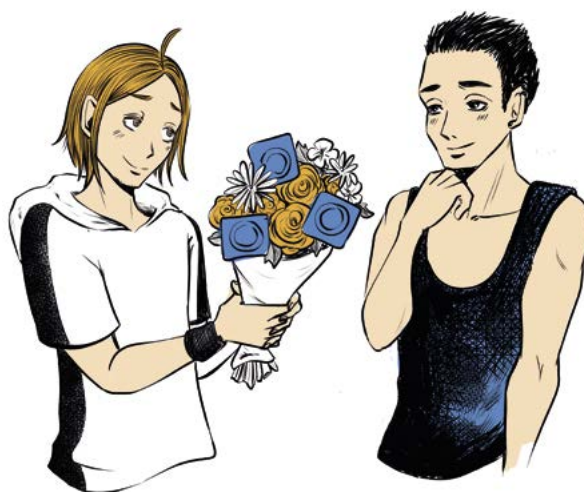
Chaque jeune est unique. Laisser le/la jeune expliquer avec ses propres mots sa réalité identitaire, sexuelle, corporelle, de genre, etc. est le meilleur moyen de vraiment le/la respecter et le/la reconnaître. Aussi si vous avez l'impression de ressentir une identité de genre, un corps biologique et/ou une orientation sexuelle autre que celle annoncée par le/la jeune, garder le silence juste qu'à ce qu'il/elle/iel vienne vous le dire ou se revendiquer au groupe.

Aussi, il est déconseillé de parler de personne «transsexuelle», car ce mot anciennement utilisé réfère aux personnes transgenres qui auraient eu recours à la chirurgie, ce qui n'inclut finalement pas l'entièreté des personnes trans. Ainsi, il est plutôt préconisé de parler de personne «transgenre», qui est un adjectif plus approprié aux réalités des personnes.

Enfin, si vous souhaitez évoquer l'ancien genre d'une jeune, évitez de parler factuellement qu'il/elle est «né-e» fille/garçon. Adressez plutôt cela comme par exemple «il/elle/iel **a été assigné-e fille/garçon à la naissance**» ce qui permet de prendre une distance de l'anatomie comme seul critère identitaire.

Les corps

De manière générale, il est également important de comprendre qu'il y a une différence entre le sexe biologique à la naissance et l'identité de genre (ressenti, quels que soient le sexe biologique et les caractéristiques sexuées). Aussi on peut très bien être femme avec un corps et des parties génitales masculines ou homme avec un corps et des parties génitales féminines. Respectivement, quels que soient ses parties génitales ou son corps, on peut se sentir ni homme ni femme, les deux, entre les deux (personnes non binaires). Cela est aussi à considérer pour inclure les personnes intersexes qui représentent jusqu'à 1,7% de la population. Pour une meilleure compréhension de tout cela, nous vous renvoyons à la fiche 1 du chapitre 1 du guide Let's Talk about Sex. Ces considérations sont particulièrement importantes lorsque l'on aborde certaines thématiques, comme l'anatomie par exemple. Il est indiqué de ne pas présenter l'anatomie génitale féminine et masculine comme seuls et uniques modèles, mais bien d'inclure également une séquence sur les variations des caractéristiques sexuées.



Connaître le vocabulaire est primordial. Êtes-vous sûr-e-s de savoir ce que veulent dire exactement les termes suivants : Une personne transgenre, intersexe, pansexuelle... ?

Trouvez les définitions correctes dans le guide théorique Let's Talk about Sex dans la section Glossaire.





PRENDRE EN COMPTE LA DIVERSITÉ CORPORELLE

La **diversité corporelle**, traduit de l'anglais *Body Positivity*, est un courant qui **vise à promouvoir et encourager la normalisation et l'élargissement de l'éventail des représentations corporelles de manière à être plus représentatives de la réalité.**

L'objectif de parler de ce concept est d'encourager les jeunes (et pas que les jeunes) à revoir les standards de beauté prônés afin de lutter contre les différents types d'injonctions, de marginalisation et discriminations qui en découlent.

Voici différentes caractéristiques qui sont associées à la diversité corporelle :

- « La couleur de la peau et les caractéristiques propres à différents groupes religieux, ethniques ou culturels »
- Les différentes tailles et grosseurs du corps, des parties du corps
- Les signes liés à l'âge (ex : rides, cheveux blancs/gris, etc.) ou aux changements naturels du corps (ex. vergetures, cellulite, bourrelets)
- La pilosité, la présence visible de poils ou l'absence de poils et/ou de cheveux
- Le port naturel des cheveux crépus (ce type de chevelure est souvent traitée/coiffée pour se rapprocher des cheveux de « type caucasien » dans les standards actuels)
- La transidentité, la non-binarité, la fluidité de genre (ou toute représentation physique d'une expression de genre traditionnellement non/sous-représentée)

- Les tatouages, piercings et autres modifications corporelles volontaires
- La présence d'une malformation et/ou d'une déformation d'une (ou plusieurs) partie(s) du corps, **d'un handicap**, d'une (des) prothèse(s) ou des aides diverses (ex : béquilles, fauteuil roulant, animal d'assistance) ou le fait d'avoir été amputé(e) d'une partie du corps
- La présence de cicatrices, de marques diverses (ex : tache de naissance ou de rousseur importantes) ou d'une maladie visible : maladies de la peau, des cheveux, etc. »¹²

Quelles autres caractéristiques peuvent encore s'ajouter ? Voici une question que vous pouvez poser à vos jeunes !

Un aspect important à ne pas oublier en tant que professionnelle en ESAS est que tout le monde peut souffrir d'une mauvaise estime de son corps, peu importe le degré auquel ce dernier se rapproche ou non des standards de beauté locaux ou de ses préférences personnelles.

L'acceptation de soi est un processus complexe qui ne dépend pas uniquement de notre rapport au corps.

12. Référence : Voir p 40.

PRENDRE EN COMPTE LA QUESTION DU HANDICAP

« Il n'y a pas le handicap, pas la sexualité, seulement des histoires humaines concrètes. »

Herrath, 2010

Adopter un langage respectueux

Les termes et définitions en matière de handicap peuvent considérablement varier d'une langue à une autre, d'un pays à un autre ou encore d'une organisation à une autre. Aussi, une définition claire et précise d'un handicap dans toutes ses dimensions, semble tout aussi difficile, car l'impact réel d'une déficience, d'un handicap ou d'une maladie invalidante sur la vie quotidienne d'une personne demeure tout à fait variable d'une personne à une autre.

Fait est que derrière chaque mot, chaque terme et chaque définition, se trouve en fin de compte un être humain avec des besoins et des désirs distincts, auxquels il est nécessaire de trouver des réponses.

De manière générale, les termes « personne vivant avec un handicap » ou « personne en situation de handicap » sont à privilégier afin de dissocier la personne de son handicap. En effet, le handicap se situe plutôt au niveau de l'environnement où différents types d'obstacles génèrent des situations de discriminations et d'inégalités. Ainsi, il est déconseillé d'utiliser la terminologie « personne handicapée ». De même, infantiliser une personne vivant avec un handicap renforce celui-ci au lieu de soutenir et reconnaître la personne dans toute sa globalité et son niveau d'autonomie.

Il peut être utile de connaître les différents types de handicaps les plus courants et leurs logos pour mieux adapter vos interventions et communications pour ce public (voir schéma ci-dessous).



Lorsque vous travaillez avec des jeunes en situation de handicap, il ne faut pas hésiter à demander directement quelles sont leurs préférences au niveau des terminologies. Cette approche a le mérite d'être respectueuse et personnalisée. Vous pouvez d'ailleurs encourager l'ensemble de votre groupe de jeunes à adopter ce genre de comportements afin de valoriser le respect. En complément, il est toujours opportun de s'informer auprès de structures spécialisées sur ces questions afin d'anticiper les enjeux spécifiques de vos jeunes dans cette situation.

L'ESAS est toujours basée sur les ressources et le développement des compétences et les objectifs restent les mêmes que pour les personnes sans handicap.

La qualité de l'ESAS est fort dépendante de l'attitude du/de la professionnelle qui doit mener une réflexion préalable sur ses propres valeurs, limites et perceptions. Il peut être intéressant de vous référer à l'annexe 2 de ce guide pour vérifier votre degré de confort avec certaines thématiques, et ainsi adopter une posture orientée vers les capacités et les ressources. Néanmoins, il faut éviter de porter une attention démesurée aux déficits ou à ce qui ne fonctionne pas.

Travailler avec une personne qui vit d'une autre façon demande aussi de prendre du recul : nous percevons les difficultés que nous voyons. Néanmoins, les difficultés que nous voyons ne sont pas nécessairement vécues comme difficultés par les personnes concernées. Et à l'inverse, certaines difficultés sont invisibles aux yeux de personnes ne vivant pas avec un handicap. Tout cela témoigne bien de l'importance de discuter avec une jeune de votre groupe qui vit avec une forme de handicap et de l'écouter avec grande attention dans son vécu.

Enfin, l'humour est un facteur essentiel pour aborder la sexualité avec une plus grande légèreté, tant qu'on ne se moque de personne, bien sûr. Sexe et amour sont et doivent rester des sources de joie et de plaisir. Et si l'on sait en rire, on a un avantage certain.



HANDICAP MOTEUR

atteinte partielle ou totale de la mobilité



HANDICAP VISUEL

personnes mal-voyantes et non-voyantes



HANDICAP AUDITIF

personnes sourdes et malentendantes



HANDICAP PSYCHIQUE

troubles mentaux, affectifs et émotionnels



DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

privation des facultés intellectuelles



MALADIE INVALIDANTES

maladies respiratoires, digestives, infectieuses

Un modèle inclusif et émancipateur de santé sexuelle

La sexualité fait partie intégrante de notre existence depuis la naissance. Tout individu, indépendamment d'un éventuel handicap, possède et développe une sexualité et le corps en représente la base et le lieu d'apprentissage. Une personne en situation de handicap n'échappe donc pas à ce fait. Elle passera, en principe, par les mêmes phases de développement qu'une personne sans handicap, mais le développement peut être limité, retardé, incomplet ou nécessiter un soutien supplémentaire, adapté à ses besoins.

«La sexualité, dans ses possibilités et ses limites, ne peut toujours s'appréhender que sur la base des capacités organisationnelles du corps.»

Wolfgang Kostenwein, 2017

Chaque jeune apprend en accumulant un certain nombre de compétences, qui doivent toutes être valorisées. Ces compétences peuvent être développées en tenant compte de son propre corps, de ses connaissances liées à la sexualité, de ses possibilités sensorielles et motrices, etc. En tant que professionnel·le de l'éducation, il convient de prendre en compte les possibilités des jeunes et de leur offrir un environnement adapté et équitable en termes d'opportunités et d'expériences. Par exemple, vous pouvez :

- Présenter des scénarios, des cas, des histoires, qui impliquent aussi des personnes en situation de différents handicaps ;
- Systématiquement prendre en compte les possibilités de vos jeunes : « Tous les jeunes pourront-ils faire l'activité ? » ;
- Afficher des visuels et utiliser des outils qui valorisent la diversité sur le plan des possibilités fonctionnelles du corps (ex. une personne avec une prothèse de la jambe, etc.) afin de normaliser ces réalités trop souvent invisibilisées.
- Communiquer en tenant compte des possibilités de votre groupe. Par exemple, l'utilisation de pictogrammes ou encore de gros caractères, le recours aux services d'interprétation, etc. peuvent être des outils permettant l'inclusion de tou·te·s.

De manière générale, il est toujours utile d'œuvrer à déconstruire les préjugés en matière de SAS. Cela est d'autant plus important dans le cas du handicap, car de nombreuses fausses croyances circulent encore aujourd'hui, exacerbant les situations de discrimination envers cette population. Par exemple, un préjugé récurrent est qu'une personne vivant avec un handicap n'a pas de sexualité.

«Ce genre d'attitude amène à penser que leur éducation à la sexualité n'est pas nécessaire puisque ces personnes n'auraient pas de besoins et ne ressentiraient pas l'envie d'avoir des relations sexuelles et/ou intimes. Le stéréotype de l'asexualité est relié à un imaginaire selon lequel il existerait des corps "aptes" à la sexualité et des corps "inaptes".»¹³ Ce stéréotype entretient aussi l'idée qu'il y a des personnes désirables, qui ont une sexualité, et des personnes indésirables. Cela a des répercussions également dans d'autres sphères, comme lors des consultations médicales où la question de la contraception ne sera que très rarement abordée avec une personne en situation de handicap. Historiquement, c'est dans une perspective de contrôle, voire d'eugénisme que les personnes vivant avec un handicap (ainsi que de nombreuses personnes de communauté marginalisées par la société) se sont fait stériliser de force. Cela démontre l'importance de déconstruire et discuter les stéréotypes.

Consentement et handicap

Les personnes vivant avec un handicap sont davantage victimes de violences sexuelles. Les femmes vivant avec une déficience mentale sont 10 fois plus victimes de violences sexuelles que les femmes sans handicap (UNFPA, 2018¹⁴). Pour cette même population, on estime qu'entre 40 et 70% subissent un abus avant l'âge de 18 ans¹⁵.

En tant que professionnel·le, il est important de rester attentif·ve à toute situation de vulnérabilité pouvant être liée à un handicap. Il est conseillé de discuter en équipe des situations pouvant être plus délicates au niveau de l'accompagnement de certaines personnes en situation de handicap. Par exemple, l'intimité, l'accès aux toilettes, les vestiaires, etc., peuvent être des moments où une personne vivant avec un handicap est plus vulnérable, car parfois dépendante de quelqu'un d'autre.

13. Santé sexuelle et handicap: un guide pour lever les tabous! ACSEXE+, Laurence Raynault-Rioux ; illustration et graphisme : Aude Voineau, 2021. Montréal (Québec) : Fédération du Québec pour le planning des naissances.

14. FEMMES ET JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP. Guide relatif à la fourniture de services fondés sur les droits et sensibles au genre en matière de violence fondée sur le genre et de santé et droits sexuels et reproductifs. UNFPA (novembre 2018). Lien : Voir p 40.

15. Fact Sheet: Violence against Women and Girls with Disabilities. The 57th Session of the Commission on the Status of Women. (Février 2013). Lien : Voir p 40.

Aussi, n'oublions pas que les violences sexuelles ont souvent lieu au sein d'un système de référence, **tel que l'environnement familial, amical ou institutionnel**. D'où l'importance qu'une personne en situation de handicap dispose des compétences nécessaires à savoir : distinguer les contacts et ressentis agréables des situations non consenties et avoir les moyens de pouvoir communiquer sur ce qui ne va pas.

Une discussion avec la famille et/ou avec des services spécialisés peut être une plus-value afin de pouvoir répondre aux besoins plus spécifiques de certaines personnes en situation de handicap et assurer la plus grande autonomie possible.

En amont d'une séance d'éducation à la santé affective et sexuelle, **il est important de délimiter les possibilités de consentir** de la part d'un-e jeune vivant avec un handicap au sein de votre groupe. Tou-te-s ne communiquent pas de la même manière et comprendre l'accord d'une autre personne peut être moins évident si la communication se fait différemment. Par exemple, certaines personnes en situation de déficience intellectuelle auront moins de facilité à interpréter le langage implicite ou non verbal.

En conclusion, le handicap se présente sous de multiples formes, et il convient d'adapter notre environnement au mieux pour permettre à tou-te-s les jeunes de se reconnaître et d'avoir leur place. Cela commence simplement par détailler conjointement le handicap et la sexualité dans une perspective d'éducation.

PRENDRE EN COMPTE LA DIVERSITÉ CULTURELLE ET RELIGIEUSE

Parler de SAS nous ramène facilement à notre cadre de référence. Naturellement, l'humain est donc porté à adopter une posture d'ethnocentrisme, c'est-à-dire avoir une « tendance à privilégier les normes et valeurs de sa propre société pour analyser les autres sociétés¹⁶ ». Néanmoins, lorsqu'il est question d'ESAS, il faut prendre le temps de se poser des questions et de développer sa capacité à explorer et réconcilier différents points de vue.

Tout en gardant à l'esprit que l'ESAS doit avant toute chose être centrée sur les besoins des jeunes, « Donner la parole aux élèves issu-e-s de la diversité culturelle et religieuse en les laissant exprimer leur vision du monde, leurs questionnements et les enjeux qu'ils/elles rencontrent en matière de sexualité permet de mettre en lumière les iniquités structurelles et les dynamiques de pouvoir faisant partie de leur réalité. Les impliquer activement permet de ne pas leur imposer une vision unique de ce qu'est une sexualité complète et correcte. [...] La rencontre de différents systèmes de valeurs et de croyances représente une occasion de ré-évaluer ses présomptions liées à la normativité et ce qui est considéré comme étant bien ou mal. Ce qui nous semble être la norme n'est peut-être pas le cas pour d'autres.¹⁷ ».

Aussi, il ne faut pas perdre de vue que les personnes d'autres cultures d'appartenance peuvent faire face à des enjeux spécifiques (ex. les mutilations génitales). Ces enjeux doivent être pris en compte lors de séance d'ESAS, surtout afin d'éviter de stigmatiser. En effet, souligner de manière maladroite des différences est toujours contre-productif dans un contexte éducatif qui devrait, au contraire, valoriser les différences et l'ouverture d'esprit. Il est donc primordial d'exiger et d'adopter une attitude d'écoute tolérante en tout temps, également au niveau du langage non verbal.

Lorsque l'on aborde des questions sensibles, on peut facilement vouloir amener des arguments scientifiques ou encore de l'ordre des statistiques. Néanmoins, certaines questions sont sensibles parce qu'elles sont intriquées dans des systèmes de valeurs et normes d'un groupe d'appartenance (généralement la famille). Ainsi, cette approche est moins conseillée lorsque vous travaillez avec un groupe multiculturel, car elle risque d'invalidiser la réalité des jeunes, mais aussi de susciter une réponse défensive de leur part. Au contraire, le dialogue ouvert, l'écoute active, l'expression des tensions et la valorisation de toutes les réalités vont permettre à l'ensemble de vos jeunes de trouver du sens et d'être fier-e-s de leur culture – ensemble.

Enfin, pour aller plus loin, ou en cas de blocage, et si cela est pertinent pour le groupe, il est toujours intéressant d'inviter des intervenant-e-s de structures spécialisées sur les questions de diversité culturelle et religieuse. Cela permet de créer des liens avec les jeunes et qu'ils/elles puissent poser leurs questions dans un contexte sécurisant.

Cultiver l'idée que la différence est une richesse, c'est aussi ça l'ESAS !

16. Référence : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ethnocentrisme/31406>

17. Education à la sexualité en contexte pluriethnique, L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ INCLUSIVE J'Y TRAVAILLE ! Morin, Gabrielle, Université du Québec à Montréal, 2022. Lien : Voir p 40.

TRUCS ET ASTUCES CONCRETS POUR ÊTRE UN·E PROFESSIONNELLE-ALLIÉ·E

- Utiliser des images représentant des corps variés lors d'enseignement ou d'activité (ex. montrer des organes génitaux avec poils, de différentes couleurs de peau, grandeur, grosseur, sexe, en incluant les sexes intersexes, etc.).
- Afficher dans les lieux de vie, les classes, etc. des visuels qui incluent et valorisent la différence (ex. personne avec des signes religieux distinctifs, s'identifiant comme trans, gay, lesbienne, ou encore comme personne issue de la diversité culturelle et/ou religieuse, vivant avec un handicap, etc.).
- Laisser à disposition des ressources et informations liées aux centres, associations, safe space, créés spécifiquement pour répondre aux besoins de différents groupes.
- Discuter des discriminations en faisant le lien avec les droits, lois et cadres régulateurs nationaux.
- Impliquer les jeunes dans des projets qui leur demandent de changer de rôle pour développer empathie et sens critique.
- Inviter des représentant·es de groupes faisant partie et militant contre la discrimination.
- Intervenir systématiquement lorsqu'un·e jeune pose un acte ou une parole discriminatoire.
- Toujours garder en tête que certaines de vos jeunes peuvent être à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppression qui se renforcent mutuellement (ex. une personne qui vit à la fois du racisme et de la transphobie).

Quand faut-il briser la confidentialité ?

À juste titre, vous vous êtes peut-être posé la question de la limite qui existe à votre rôle de professionnelle alliée. Comme indiqué précédemment, vous êtes les expert·es aux yeux des jeunes, les (re) connaître, c'est une façon de les protéger. Voici quelques signaux d'alarme auxquels faire attention: Isolement, absentéisme répété, alimentation soudainement changée, manque de sommeil évident, échecs scolaires inhabituels, etc. Ces signes doivent vous alerter sur le fait qu'un·e jeune ne se sent pas bien, il convient alors d'AGIR. À ce stade, et sans généraliser, vous pouvez tenter un contact direct et tâter le terrain avec le/la jeune. Si toutefois, vous sentiez qu'il/elle est en danger, qu'il/elle atteint ses limites, vous vous devez d'en discuter avec votre hiérarchie.

Une bonne façon de vous assurer d'être un·e professionnelle alliée est de vous préparer avant que ces situations ne se produisent. Discuter avec vos collègues et votre hiérarchie, connaître les structures spécialisées, les lois et les cadres réglementaires sont des façons de protéger et d'être bienveillant envers vos jeunes.

Il peut aussi être utile de simuler des situations qui peuvent être ambiguës, poser des questions, pour en déceler les subtilités et anticiper des questionnements et y répondre avant d'être en situation d'urgence. Ce sont là des moyens efficaces d'adopter une posture proactive de prévention !

Pour toute question à ce sujet, référez-vous à la **Procédure à suivre par les professionnel·les de l'Enfance et de la Jeunesse en cas de Maltraitance de Mineur·e** :



<https://men.public.lu/fr/publications/droits-enfant/informations-generales/maltraitance-mineur.html>



CES SERVICES SPÉCIALISÉS CENTRALISÉS PEUVENT VOUS AIDER :

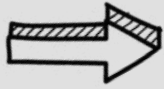
Association luxembourgeoise de pédiatrie sociale (Alupse asbl) :

Téléphone : 26 18 48 – 1

Direction de la Santé Service de médecine scolaire et de la santé des enfants et adolescents : Téléphone 247 - 85583 (secrétariat)

Office national de l'Enfance (ONE) : Téléphone : 247 – 73696





CONCLUSION

L'ESAS EST UN DROIT RECONNU au niveau international et au Luxembourg.

Entreprendre des démarches concertées avec votre hiérarchie et vos collègues est une manière efficace et stratégique de faire de l'ESAS et d'anticiper des situations à risques pour vos jeunes.

En tant que professionnel·le, vous pouvez faire la différence pour les jeunes en **ADOPTANT UN RÔLE D'ALLIÉ·E**.

Pour savoir quels contenus il convient de transmettre aux jeunes, prenez le temps de vous informer sur :

- Le développement psychosexuel (Voir les Standards de l'OMS en santé affective et sexuelle).
- Leurs demandes via des outils préparatoires, telle la boîte aux questions.

La posture professionnelle en ESAS demande d'avoir des connaissances théoriques, d'avoir pris le temps de faire le point avec soi-même, mais aussi d'avoir les bons réflexes, comme :

- Connaître ses limites et être humble ;
- Être bienveillant·e et à l'écoute ;
- Assurer un cadre sécurisant et positif pour les jeunes du groupe ;
- Être inclusif·ve et valoriser la diversité ;
- Aller chercher l'expertise d'un·e professionnel·le·s externes au besoin.

INTROSPECTION ET POSTURE D'ANIMATEUR·RICE ESAS

Il nous arrive rarement de penser à notre propre éducation à la santé affective et sexuelle, qu'elle ait eu lieu de manière formelle ou non. L'ESAS a toujours lieu d'une manière ou d'une autre, qu'elle passe à travers un cours d'ESAS donné en milieu scolaire, par le partage d'informations via les ami·e·s, la famille, les médias, ou simplement à travers les premières expériences sexuelles.

Il est important de comprendre l'origine de nos connaissances lorsqu'il est question d'ESAS, car c'est un domaine qui touche l'intimité et qui est intrinsèquement lié à nos valeurs dans un contexte culturel et temporel donné. Conséquemment, il est parfois plus délicat de délimiter les messages à passer et surtout de comment les passer. Sont-ils issus de notre expérience privée ou d'un apprentissage au niveau professionnel? Est-ce que cela a de l'importance lorsque l'on fait de l'ESAS?

L'exercice proposé ci-contre¹⁹ consiste à vous rappeler votre parcours en ESAS afin de prendre conscience de votre «bagage» d'expériences et d'apprentissages. Notamment, cet exercice peut vous amener à plus facilement comprendre et vous mettre à la place des jeunes de votre groupe, à être plus empathique par rapport à leurs inquiétudes, questions, raisonnements, etc.

Si une de ces questions vous renvoie à un événement personnel difficile, n'hésitez jamais à faire appel aux différents services spécialisés en SAS au Luxembourg. Valoriser et prioriser son bien-être est parfois difficile, mais demeure important pour réellement pouvoir accompagner des jeunes sans être biaisé·e.

Vous pouvez trouver la liste de ces adresses utiles dans le guide Let's Talk about Sex – Annexe 2 ou directement sur le site du www.cesas.lu.

1. Aviez-vous eu l'occasion de voir nus votre fratrie ou d'autres enfants du sexe opposé? Et vos parents? Vous souvenez-vous de vos réactions, pensées et sentiments?
2. Aviez-vous participé à des «jeux de docteur»? Aviez-vous été «surpris» par quelqu'un pendant le jeu? Comment les adultes avaient-ils réagi à ce moment?
3. Quelles étaient vos idées par rapport à la conception et l'accouchement en étant adolescente? Qui vous a expliqué comment fonctionne la reproduction et quand? Vous souvenez-vous de discussions précises par rapport à ce thème? Qui les a menées?
4. Si vous repensez à votre puberté, quels sentiments et souvenirs prédominaient? Comment avez-vous géré les changements corporels? Comment votre entourage, famille et ami·e·s ont-ils/elles réagi?
5. Comment avez-vous été préparé·e par rapport à l'apparition de vos premières menstruations/premières éjaculations? Comment avez-vous géré cet événement?
6. Avez-vous bien vécu les changements corporels liés à la puberté? Qu'est-ce qui a changé en premier pour vous? Viviez-vous les mêmes changements que vos ami·e·s? Comment avez-vous accueilli cette «imposition» de modification de votre corps?
7. Et la masturbation? L'idée de vous masturber est-elle apparue? Et si oui, est-elle venue d'elle-même ou est-ce que d'autres jeunes vous en ont parlé? Quels étaient les sentiments ressentis?
8. Vous souvenez-vous de vos premiers flirts/passions amoureuses?
9. Comment s'était passée votre première expérience sexuelle avec une autre personne? Le premier baiser, le premier toucher, les premières caresses?
10. Étiez-vous gênée de faire le premier pas, de parler à une personne qui vous intéresse? Comment s'est passée la première expérience sexuelle? Quel âge aviez-vous? Et votre partenaire? Était-il/elle déjà expérimenté·e?

11. Aviez-vous utilisé une contraception? Votre partenaire a-t-il/elle déjà utilisé un moyen de contraception? Avez-vous discuté de cela avant d'avoir des relations sexuelles? Quelles sont vos expériences en général par rapport aux moyens de contraception?
12. «L'orgasme»: Est-il nécessaire? Comment l'avez-vous découvert? Comment le vivez-vous? Pouvez-vous parler ouvertement de vos désirs et préférences?
13. Avez-vous eu des questionnements sur votre identité de genre, votre orientation sexuelle, la manière dont vous exprimez votre genre? Avez-vous vécu des changements par rapport à ces dimensions de votre personne au cours de votre vie?
14. Avez-vous eu ou voulu expérimenter des relations homosexuelles?
15. Avez-vous pensé à faire une transition sociale, administrative et/ou médicale (prise d'hormones et/ou chirurgie) en lien avec votre identité de genre?
16. Avez-vous eu des questionnements quant à votre corps biologique en lien avec une éventuelle intersexuation?
17. Quelle est la première personne que vous avez rencontrée s'identifiant en dehors de l'hétéronormativité?
18. Quelle signification accordez-vous à une relation sexuelle? Qu'est-ce qui vous plaît/vous dérange?
19. Connaissez-vous des sentiments de jalousie? Avez-vous eu des expériences de séparation? Que pensez-vous des relations exclusives ou non?
20. Votre corps: Le regardez-vous? Osez-vous le toucher? Connaissez-vous votre vos différentes parties au niveau génital? Aimez-vous votre corps ou avez-vous honte de vous montrer?
21. Avez-vous vécu des situations de violence sexuelle? Vous arrive-t-il d'avoir peur d'expériences sexuelles? Le cas échéant, quelle a été votre réaction?
22. Qu'en pensez-vous: Quelle signification ont eue toutes ces expériences par rapport à votre vue actuelle de la sexualité? Avez-vous différentes idées préconçues ou normes («on ne fait pas cela / on doit faire cela»)?
23. Êtes-vous satisfait-e de votre sexualité actuelle et de la manière dont vous la vivez? Avez-vous déjà essayé de changer ou de modifier certains aspects de votre vie sexuelle afin d'être plus heureux-se/satisfait-e? Comment?

NOTES

OUTIL D'AUTOÉVALUATION DES COMPÉTENCES EN SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE

COMPÉTENCE	Niveau de connaissances	Niveau de confort	Besoin d'un rappel/ mise à niveau ?
Expliquer le cycle reproductif en lien avec la fertilité (menstruations et spermatogenèse)	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Définir différents types de pratiques sexuelles, incluant le sexe oral, la pénétration, les caresses et la masturbation	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Expliquer comment les différentes méthodes de contraception fonctionnent	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Expliquer les options possibles lorsque la contraception a fait défaut (pilule du lendemain, IVG médicamenteuse et IVG chirurgicale, test de grossesse)	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Faire la démonstration des étapes pour utiliser correctement un préservatif interne (féminin) ou externe (masculin)	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Expliquer comment (par quelles pratiques, actions) chaque IST se transmet	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Expliquer en quoi une IST affecte le corps	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain

COMPÉTENCE	Niveau de connaissances	Niveau de confort	Besoin d'un rappel/ mise à niveau ?
Expliquer comment les IST sont traitées et suivies	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Expliquer la différence entre le sexe biologique, le genre, l'orientation sexuelle, et l'expression de genre	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Utiliser une terminologie inclusive des différentes orientations sexuelles (hétérosexuel, homosexuel, bisexuel, pansexuel, asexuel)	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Utiliser une terminologie inclusive par rapport à l'identité de genre (transgenre binaire et non binaire, agendre, bigendre, gender fluid, gender queer, etc.)	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Utiliser une terminologie inclusive au sujet des personnes intersexes	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Expliquer comment les normes sociales, les stéréotypes et les préjugés peuvent affecter les décisions dans un contexte sexuel	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain
Expliquer les différences entre une relation amoureuse saine et malsaine, définir les différents types de violences (physique, psychologique, domestique, sexuelle, morale, etc.)	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain	☐ Élevé ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Incertain

RÉPERTOIRE DES COMPÉTENCES FONDAMENTALES pour les éducateur·rice·s à la santé affective et sexuelle

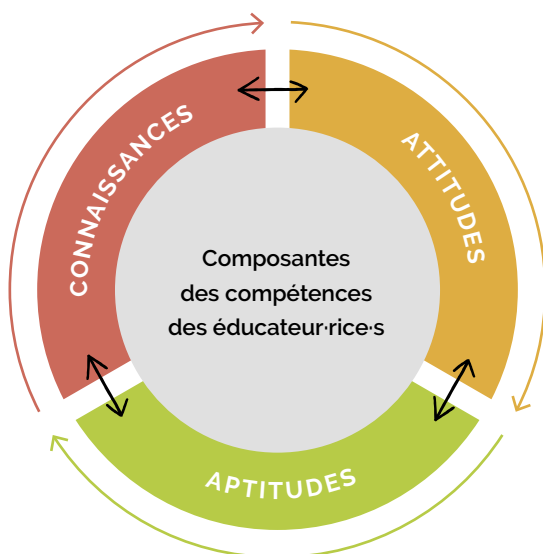
Source : Bureau régional de l'OMS pour l'Europe et BZgA

Compétences des éducateur·rice·s à la santé sexuelle

Le concept des compétences utilisé dans ce document est un concept holistique (voir Rychen, 2004). Une compétence est comprise comme la capacité de répondre à une demande complexe : dans notre cas, éduquer les apprenant·e·s sur les divers aspects de la santé sexuelle et reproductive, leurs droits ainsi que la vie sexuelle et relationnelle.

Ce chapitre présente les différentes composantes interdépendantes des compétences que les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient posséder pour donner une éducation sexuelle – à savoir les attitudes, les aptitudes et les connaissances.

L'influence mutuelle de ces composantes est considérable et elles ne peuvent donc pas être vues d'une manière indépendante. Ainsi, les connaissances sur les différents aspects de la sexualité peuvent influencer certaines attitudes des éducateur·rice·s à la santé sexuelle, mais les attitudes personnelles peuvent, d'autre part, également influencer le type de connaissances qu'un·e éducateur·rice·s est prêt·e à acquérir. De même, les aptitudes qu'un·e éducateur·rice·s à la santé sexuelle acquiert peuvent être influencées par le type de connaissances acquises (qui à leur tour dépendent de leurs attitudes) et vice versa.



L'aperçu suivant des compétences est pertinent pour différents groupes professionnels actifs dans l'éducation à la santé sexuelle, que les apprenant·e·s soient atteint·e·s dans un contexte officiel/formel ou informel.

Tandis que les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient idéalement tous posséder toutes ces compétences, certaines d'entre elles pourraient être plus nécessaires que d'autres. Ceci dépend fortement des besoins et des capacités des apprenant·e·s liés par exemple à leur âge et à leur niveau de développement.

ATTITUDES

- Engagement pour l'éducation à la santé sexuelle
- Respect de l'intégrité et compréhension des limites
- Ouverture d'esprit et respect d'autrui

APTITUDES

- Capacité de créer et de préserver un environnement sûr, inclusif et propice à l'apprentissage
- Capacité d'utiliser des approches d'enseignement et d'apprentissage interactives
- Capacité de communiquer efficacement
- Capacité de refléter sur les croyances et les valeurs

CONNAISSANCES

- Connaissances des sujets pertinents de l'éducation à la santé sexuelle
- Connaissances de base de la promotion de la santé et de la psychologie
- Connaissances des méthodes d'enseignement de l'éducation à la santé sexuelle
- Connaissances des différentes approches de l'éducation à la santé sexuelle et de leur impact

Attitudes

Les attitudes sont considérées comme un facteur clé influençant et guidant le comportement personnel. Les attitudes peuvent être implicites (et donc automatiques et inconscientes) ou explicites (et donc conscientes et contrôlées).

Une attitude personnelle est très fortement liée à la fois aux normes et aux valeurs personnelles et sociétales et peut inclure :

- les pensées, les croyances et les idées (composante cognitive)
- les sentiments, les émotions et les réactions aux éléments précités (composante affective)
- la tendance ou la disposition à agir d'une certaine manière (composante comportementale).

L'attitude personnelle d'un-e éducateur-ric-e-s est un facteur important lorsqu'il s'agit d'offrir une éducation de haut niveau. Les attitudes des éducateur-ric-e-s peuvent former l'environnement d'apprentissage et influencer la motivation et les résultats de l'apprenant. De plus, les attitudes des éducateur-ric-e-s sont fortement liées à leurs stratégies d'adaptation aux défis de la vie professionnelle (OCDE, 2009).

L'éducation à la santé sexuelle est un domaine abondant des problèmes délicats et, en fonction des normes et des valeurs prévalentes, également des tabous persistants. Elle est très étroitement liée à la vie personnelle des personnes impliquées dans l'éducation à la santé sexuelle (éducateur-ric-e-s et apprenant-e-s). Pour les éducateur-ric-e-s à la santé sexuelle, il est donc essentiel d'être conscient-e-s de leurs propres attitudes, normes et valeurs associées à la sexualité et de comprendre dans quelle mesure celles-ci influencent leur vie professionnelle, notamment leur comportement conscient et inconscient face aux apprenant-e-s.

Les attitudes particulièrement importantes pour les éducateur-ric-e-s à la santé sexuelle sont :

- Engagement pour l'éducation à la santé sexuelle
- Respect de l'intégrité et compréhension des limites
- Ouverture d'esprit et respect d'autrui



ENGAGEMENT POUR L'ÉDUCATION À LA SANTÉ SEXUELLE

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient

- être disposé·e·s et motivé·e·s à enseigner l'éducation à la santé sexuelle
- être attaché·e·s aux principes d'une éducation sexuelle complète et holistique¹
- être convaincu·e·s qu'une éducation à la santé sexuelle étendue et holistique a un impact positif sur la santé (sexuelle) et le bien-être des apprenant·e·s
- être préparé·e·s à évaluer et à contester les normes sexuelles et relatives au genre préjudiciables ainsi que les pratiques, les injustices et les vulnérabilités
- être disposé·e·s à remettre en cause les opinions, les normes et les sentiments liés aux thèmes relatifs à la sexualité, aux différents contextes culturels et religieux, aux capacités, aux identités et aux orientations sexuelles des apprenant·e·s, de leurs parents et des collègues (autres éducateur·rice·s)
- être conscient·e·s que leurs propres expériences, attitudes et comportements influencent la manière dont ils/elles enseignent
- être sensibles aux préoccupations des parents concernant l'éducation à la santé sexuelle et être préparé·e·s à y répondre avec respect et en appuyant leur raisonnement sur des informations factuelles.

RESPECT DE L'INTÉGRITÉ ET COMPRÉHENSION DES LIMITES

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient

- respecter leur propre vie privée et leur intégrité physique, psychologique et sexuelle ainsi que celles des autres (apprenant·e·s, parents, collègues)
- s'abstenir de communiquer des informations sur la sexualité des apprenant·e·s
- s'abstenir de partager des informations personnelles concernant leur propre sexualité
- être disposé·e·s à envisager et à comprendre les situations, les sentiments, les croyances, les attitudes et les valeurs personnelles (y compris leurs propres préjugés et opinions personnelles) ainsi que ceux d'autrui relatifs à la vie sexuelle et relationnelle

- être conscient·e·s de leurs propres limites et limitations, les accepter et être disposé·e·s à (ré) orienter vers d'autres professionnel·le·s
- s'engager à traiter chacun·e avec respect et dignité, indépendamment des différences quant aux milieux, aux capacités, aux identités et aux orientations sexuelles
- montrer une tolérance zéro face à la violence et aux discriminations basées sur la sexualité et le sexe et être préparé·e·s à protéger les apprenant·e·s de toute attaque de ce genre.

OUVERTURE D'ESPRIT ET RESPECT D'AUTRUI

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient

- considérer la sexualité comme un potentiel positif de chaque individu
- montrer une attitude positive et respecter la sexualité chez les enfants, les jeunes et les adultes, en fonction leur âge et de leur niveau de développement
- être disposé·e·s à laisser aux enfants et aux jeunes la liberté et l'espace social dont ils ont besoin pour développer une sexualité adaptée à leur âge et leur niveau de développement
- être ouvert·e·s aux divers milieux et aux différentes capacités, identités et orientations sexuelles
- comprendre les facteurs sociétaux, culturels, religieux, familiaux et individuels influençant les comportements sexuels et les autres expressions de la sexualité
- comprendre et respecter les droits de la personne applicables aux apprenant·e·s, leurs parents et les collègues, y compris les droits relatifs à la sexualité et la reproduction tels que stipulés dans les politiques, les conventions et les déclarations pertinentes
- comprendre et respecter les nombreuses perspectives liées aux choix sexuels, aux comportements et aux expressions de la sexualité
- respecter et sensibiliser à la responsabilité sociétale ainsi que promouvoir la tolérance.

Aptitudes

Les aptitudes doivent être comprises comme les capacités qu'un·e éducateur·rice·s devrait acquérir pour pouvoir offrir une éducation de haut niveau. Les aptitudes peuvent être enseignées, modifiées et développées. Les éducateur·rice·s peuvent se servir d'une large gamme d'aptitudes touchant des dimensions différentes.

Pour faciliter l'apprentissage pour les apprenant·e·s à différents niveaux

- en instruisant l'apprenant sur les faits relatifs aux différents domaines, les éducateur·rice·s peuvent faciliter l'acquisition de connaissances (capacités de réflexion de base)
- en habilitant l'apprenant à avoir un travail de réflexion impliquant des processus cognitifs comme la pensée critique, la résolution de problèmes, le raisonnement et l'analyse, l'interprétation et la synthèse des informations (capacités de réflexion d'ordre supérieur¹⁸), les éducateur·rice·s aident les apprenant·e·s à utiliser les connaissances acquises, à les appliquer à des situations nouvelles ainsi que les demandes internes et externes et à affronter les situations de stress¹⁹
- en encourageant l'apprenant à réfléchir à ses propres processus de réflexion, l'éducateur·rice·s l'aide à planifier, analyser et évaluer sa propre compréhension et ses performances (métacognition²⁰)
- pour gérer diverses situations et défis en tant qu'éducateur·rice·s, par exemple pour organiser leur propre processus d'apprentissage et de préparation ou pour affronter le stress au sein du milieu éducatif
- pour répondre aux exigences professionnelles dans le domaine du travail, par exemple la gestion du temps, l'encadrement, le réseautage, la coopération avec d'autres institutions

Tandis que dans certains domaines, l'objectif primaire est souvent d'acquérir de nouvelles connaissances et de nouveaux faits, celui de l'éducation à la santé sexuelle va bien au-delà. L'objectif de l'éducation à la santé sexuelle est de fournir aux apprenant·e·s des informations, des aptitudes et des valeurs positives afin qu'ils/elles puissent comprendre et apprécier leur sexualité, avoir des relations sûres et enrichissantes et assumer la responsabilité de leurs santé et bien-être sexuels, pour eux-mêmes et pour les autres. À cet effet, les éducateur·rice·s à la santé sexuelle doivent utiliser ces différentes aptitudes dans toutes les dimensions précitées.

Les aptitudes particulièrement importantes pour les éducateur·rice·s à la santé sexuelle sont :

- Capacité de créer et de préserver un environnement sûr, inclusif et propice à l'apprentissage
- Capacité d'utiliser des approches d'enseignement et d'apprentissage interactives
- Capacité de communiquer de façon efficace
- Capacité de considérer les croyances et les valeurs



18. Pour le concept des capacités de réflexion d'ordre supérieur, voir par exemple Brookhart, 2010.

19. Pour les concepts du stress et de l'adaptation, voir par exemple Folkman et Lazarus, 1988 ainsi que Zimbardo et Gerrig, 2007.

20. Pour le concept de la métacognition, voir par exemple Baker, 2010.

CAPACITÉ DE CRÉER ET DE PRÉSERVER UN ENVIRONNEMENT SÛR, INCLUSIF ET PROPICE À L'APPRENTISSAGE

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient

- être capables de créer et de préserver un environnement sûr, inclusif et propice à l'apprentissage, afin que toute·s les apprenant·es issu·es de contextes culturels et religieux différents, avec diverses capacités, identités et orientations sexuelles, se sentent protégé·es, inclus·es et habilité·es à participer
- être capables d'utiliser l'éducation à la santé sexuelle pour promouvoir et renforcer des politiques de promotion de la santé à l'école (y compris la prévention de la violence sexuelle et basée sur le sexe)
- être vigilant·es quant aux symptômes précoces, aux marques ou signes d'un comportement agressif, à composante sexuelle et basé sur le genre ainsi que d'abus parmi les apprenant·es et les collègues et y répondre de manière adéquate
- être capables d'établir des règles relatives au respect, la confidentialité et les questions

CAPACITÉ D'UTILISER DES APPROCHES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE INTERACTIVES

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient

- être capables d'utiliser une large palette d'approches interactives et participatives centrées sur l'étudiant·e et les outils afin d'aider les apprenant·es à rester engagée·s, à acquérir des connaissances, à stimuler la réflexion et la communication et à développer les aptitudes nécessaires pour construire des relations saines et prendre des décisions informées
- être capables de rechercher et d'évaluer les matériels et les méthodes existants afin d'identifier ceux basés sur les faits, adaptés à l'âge et au développement de l'apprenant tout en étant efficaces

CAPACITÉ DE COMMUNIQUER EFFICACEMENT

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient

- être capables de communiquer avec confiance et sans porter de jugement
- être capables d'utiliser un langage approprié, compréhensible pour les apprenant·es, qui les mette à l'aise et tienne compte des différents contextes culturels et religieux ainsi que des différentes capacités, identités et orientations sexuelles
- être capables de discuter ouvertement avec les apprenant·es des différents thèmes et des problèmes liés à la sexualité, d'une manière adaptée à l'âge et au développement, culturellement sensible et tenant compte des multiples perspectives
- être capables de s'abstenir d'imposer leurs vues personnelles, croyances et hypothèses aux apprenant·es
- être capables d'analyser et de discuter de manière critique les contextes sociaux et culturels et les facteurs influençant la sexualité et le comportement sexuel des apprenant·es
- être capables de communiquer efficacement avec les apprenant·es et leurs parents sur des thèmes complexes et controversés liés à la sexualité d'une manière professionnelle et sans porter de jugement
- être capables de répondre de manière appropriée aux questions et aux déclarations provocantes

CAPACITÉ DE CONSIDÉRER LES CROYANCES ET LES VALEURS

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle devraient

- être capables d'analyser de manière critique et constructive leurs sentiments personnels, leurs croyances, leurs expériences, leurs attitudes et leurs valeurs (y compris partis pris et préjugés) relatives à la sexualité et aux relations sexuelles et de les comprendre
- être capables de se pencher sur et de mieux comprendre les sentiments, les croyances, les attitudes et les valeurs d'autrui relatives à la sexualité et aux relations
- être capables d'envisager ce qui est considéré comme « normal » par les apprenant·es et la société au sens plus large (par exemple l'image corporelle, les rôles des sexes)
- être capables d'aider les apprenant·es à développer une pensée critique (par exemple à différencier entre les sources d'information fiables et non fiables).

Connaissances

Dans ce document, les connaissances sont comprises comme les connaissances professionnelles dans tous les domaines pertinents nécessaires pour offrir une éducation de haut niveau.

Ceci inclut²¹:

- la connaissance des principes généraux de l'enseignement (connaissance pédagogique)
- la connaissance du sujet en question (connaissance du contenu)
- les connaissances permettant aux éducateur·rice·s d'inculquer le sujet aux apprenant·e·s tout en le rendant accessible (connaissance pédagogique du contenu).

La connaissance pédagogique forme la base du travail de tout·e éducateur·rice, quel que soit le sujet enseigné. Ces connaissances générales incluent des aspects comme les règles et les stratégies de la gestion des classes et de l'organisation du savoir. En ligne avec l'objectif de ce document, la section suivante se concentre principalement sur la connaissance du contenu et le savoir-faire pédagogique des éducateur·rice·s à la santé sexuelle.

La tâche des éducateur·rice·s à la santé sexuelle est notamment de fournir aux apprenant·e·s des informations basées sur les faits concernant la santé sexuelle et reproductive, les droits et la vie sexuelle et relationnelle.

Connaître le contenu des cours d'éducation sexuelle et des projets est un prérequis à l'accomplissement de cette tâche. Les Standards fournissent un aperçu complet des thèmes qui devraient être abordés, structurés en fonction des différents groupes d'âge.

Les éducateur·rice·s à la santé sexuelle peuvent être amenés à travailler dans divers environnements et avec divers groupes cibles. Être capables d'adapter leurs connaissances aux besoins des apprenant·e·s, p. ex. à leur âge ou leur niveau de développement, est crucial pour les éducateur·rice·s. Mais ceci signifie aussi qu'il/elle ne doit pas nécessairement connaître chaque thème et sous-thème.

Les connaissances particulièrement importantes pour les éducateur·rice·s à la santé sexuelle sont:

- Connaissances des thèmes pertinents de l'éducation à la santé sexuelle
- Connaissances fondamentales de la promotion de la santé et de la psychologie
- Connaissances sur la manière de dispenser l'éducation à la santé sexuelle
- Connaissances relatives aux différentes approches de l'éducation à la santé sexuelle et leur impact.



21. Basé par exemple sur Ball et al., 2008; Baumert et Kunter, 2006; Bromme, 1997; Kleickmann 2013; Shulman, 1986

CONNAISSANCE DES THÈMES PERTINENTS DE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ SEXUELLE

(voir les huit catégories thématiques des Standards²²)

- Le corps humain et son développement (p. ex. toutes les parties du corps, leurs fonctions, les différents types de corps, les différences corporelles en fonction de l'âge et du développement).
- La fertilité et la reproduction (p. ex. la grossesse, la naissance, le cycle menstruel et le développement, l'impact de la maternité et de la paternité).
- La sexualité d'une manière générale (p. ex. les émotions, les sentiments, les aspects physiques, la jouissance, le plaisir, les différentes expressions sexuelles et les comportements, la sexualité en fonction de l'âge, les différences entre les sexes).
- Les variétés d'émotions (p. ex. différents types d'émotion, le langage des sentiments, les différents types d'amour et les différences entre l'amour, l'amitié, etc.).
- Les relations et les styles de vie (p. ex. amitié, camaraderie, relations intimes, relations homosexuelles, les différentes formes de relations familiales et leur fin, le maintien des relations).
- La sexualité, la santé et le bien-être (p. ex. comment construire la conscience de son propre corps, les symptômes, les risques et les conséquences des expériences sexuelles non sûres, désagréables et non voulues; la transmission du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles, la prévention, le traitement, la prise en charge et les aides; le comportement sexuel risqué et ses conséquences, les abus sexuels, l'influence positive de la sexualité sur la santé et le bien-être).
- La sexualité et les droits (p. ex. les droits sexuels internationaux des enfants, les dispositions législatives et règlements nationaux).
- Les déterminants sociaux et culturels de la sexualité (p. ex. les normes et valeurs sociales, culturelles et religieuses dans les différentes sociétés; l'influence de la pression des pairs, les médias, la pornographie, les lois réglant les décisions dans le domaine de la sexualité, les relations et le comportement).

CONNAISSANCES FONDAMENTALES DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ ET DE LA PSYCHOLOGIE

- Développement psychosexuel et théorie de la socialisation chez les enfants et les jeunes
- Styles et stratégies d'apprentissage des apprenant-e-s
- Communication et intervention de crise

- Développement du comportement et/ou modification
- Concept de l'éducation à la santé
- Modèles et bonnes pratiques de la promotion de la santé sexuelle
- Déterminants du comportement sexuel des apprenant-e-s (p. ex. origine, environnement scolaire, famille, pairs)
- Services d'aide pertinents, y compris systèmes de référence, pour les apprenant-e-s et les éducateur-ric-e-s concernant les informations sur la sexualité et la santé

CONNAISSANCES DE LA DIDACTIQUE DE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ SEXUELLE

- Méthodes d'enseignement interactives et participatives adaptées aux groupes cibles spécifiques (avec capacités et contextes différents) et objectifs d'apprentissage
- Connaissance des divers matériels de qualité, des leçons et des sources d'information pour éducateur-ric-e-s
- Connaissance de la manière d'organiser, de gérer et de conduire un projet et des leçons d'éducation à la santé sexuelle (p. ex. coordination des différents acteur-ric-e-s au sein du projet, planification des excursions)
- Langage utilisé par les enfants et les jeunes parlant de sexualité
- Terminologie correcte dans les divers domaines traitant la sexualité (p. ex. psychologie, médecine, sociologie)
- Stratégies et techniques habilitant les apprenant-e-s à comprendre et utiliser les médias, notamment les médias sociaux (littératie)
- Informations en ligne et hors ligne concernant la sexualité utilisées par les apprenant-e-s (p. ex. la pornographie et ses messages, magazines, livres)

CONNAISSANCES SUR LES DIFFÉRENTES APPROCHES DE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ SEXUELLE ET LEUR IMPACT

- Concepts différents de l'éducation à la santé sexuelle
- Critères de qualité des programmes et méthodes dans l'éducation à la santé sexuelle
- Impact sur la santé sexuelle de l'éducation à la santé sexuelle holistique et le bien-être des apprenant-e-s
- Impact positif de l'éducation à la santé sexuelle holistique sur le développement sociétal
- Résistance contre l'éducation à la santé sexuelle dans la société
- Obstacles à la mise en œuvre et à la fourniture d'une éducation à la santé sexuelle

22. Bureau régional de l'OMS pour l'Europe et BZgA – Questions de formation: Répertoire des compétences fondamentales pour les éducateur-ric-e-s à la santé sexuelle

ÉVALUATION D'UNE SÉANCE D'ÉDUCATION À LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE

ORGANISATION GÉNÉRALE DE L'INTERVENTION

Colorie l'émoticône

Horaire de l'atelier	    
Durée de l'intervention	    
Répartition du temps	    
Rythme	    
L'organisation de la classe est propice (répartition des places, des visuels, du matériel)	    

ANIMATION ET DYNAMIQUE

L'animateur·rice stimule la participation	    
L'animateur·rice répartit le droit de parole équitablement	    
L'animateur·rice est juste et neutre	    
L'animateur·rice recadre les gestes/paroles déplacés	    
L'animateur·rice suscite une dynamique de groupe (échange entre jeunes)	    
L'animateur·rice répond aux questions, est à l'écoute des jeunes	    
L'animateur·rice instaure une atmosphère sécurisante/bienveillante	    

CONTENUS ET THÈMES ABORDÉS

Pertinence des contenus et les sujets abordés	    
Équilibre entre théorie et pratique	    
Activités et jeux intéressants	    
Informations adaptées à l'âge/besoins des participant·e·s	    
Contenus inclusifs par rapport à ma réalité (culture, orientation, genre, langue, etc.)	    

FORMULAIRE D'ÉVALUATION DE LA MALLETTE LET'S TALK ABOUT SEX – TOOLKIT



Vous avez des questions au sujet de cette mallette pédagogique ou des idées de ce qui serait utile pour vous aider afin de répondre aux questions des jeunes, n'hésitez pas à contacter le Cesas ou à compléter et renvoyer ce formulaire d'évaluation par mail, par voie postale ou via le questionnaire en ligne (QRcode ci-contre).

Tél.: (+352) 28 56 94

8, rue de la Fonderie

Pour plus d'informations :

E-mail: letstalkaboutsex@cesas.lu

L-1531 Luxembourg

www.cesas.lu

Quelle est votre fonction?

Quel est votre âge? Comment vous identifiez-vous (H, F, Autre?)

Type d'établissement dans lequel vous utilisez le guide?

☐ Lycées:

☐ Maisons des jeunes:

☐ Autres:

Quel est l'âge des jeunes avec qui vous utilisez la mallette pédagogique Let's Talk about Sex! -Toolkit?

Dans quel cours ou contexte utilisez-vous la mallette pédagogique?

Avez-vous participé à des formations dans le cadre du Projet Let's Talk about Sex? ☐ Oui ☐ Non

Utilisez-vous déjà du matériel pour faire de l'éducation à la santé affective et sexuelle? ☐ Oui ☐ Non

Si oui, quoi?

Quelle est votre appréciation globale de Let's Talk about Sex -Toolkit?

.....

.....

Quelles activités du guide vous sont le plus utiles?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15

☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29

Pourquoi?

.....

Y a-t-il des informations qui sont manquantes, dont vous auriez besoin? ☐ Oui ☐ Non

Si oui, lesquelles:

.....

RÉFÉRENCES COMPLÉMENTAIRES

2

Référence: <https://sante.public.lu/fr/publications/p/plan-action-national-promotion-sante-affective-sexuelle-2019.html>



6

Pour trouver un service en Santé affective et sexuelle, n'hésitez pas à vous référer à la brochure du Réseau d'acteur·ices en Santé affective et sexuelle du Cesas disponible dans l'Annexe 2 du guide théorique Let's Talk about Sex. Ce recueil existe aussi en ligne accompagné d'une géolocalisation: <https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



7

Référence: <https://justice.public.lu/fr/famille/protection-jeunesse.html>



11

Référence: <https://mfamigr.gouvernement.lu/fr/le-ministere/attributions/solidarite/lgbti.html>



12

Référence: <https://arrimageestrie.com/diversite-corporelle/>



14

Lien: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/18-158-YouthDisabilities-FRENCH-FINAL-web.pdf>



15

Lien: https://www.un.org/womenwatch/daw/csw/csw57/side_events/Fact%20sheet%20%20VAWG%20with%20disabilities%20FINAL%20.pdf



17

Lien: [https://img1.wsimg.com/blobby/go/446966b3-6dd7-4fb9-b08a-e58e8237731a/downloads/%C3%89ducation%20%C3%A0%20la%20sexualit%C3%A9%20inclusive%20\(22%C2%A0%C3%97%C2%A028%C2%A0cm.pdf?ver=1663628821037](https://img1.wsimg.com/blobby/go/446966b3-6dd7-4fb9-b08a-e58e8237731a/downloads/%C3%89ducation%20%C3%A0%20la%20sexualit%C3%A9%20inclusive%20(22%C2%A0%C3%97%C2%A028%C2%A0cm.pdf?ver=1663628821037)



Contenu de "Let's Talk about Sex!" - Toolkit

CAHIER D'INTRODUCTION : LA POSTURE PROFESSIONNELLE EN ÉDUCATION À LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE

L'ÊTRE HUMAIN AU CŒUR DE LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE

- Activité 1 : Vocabulaire LGBTIQ+ & Co
- Activité 2 : Vous avez dit « Discrimination » ?
- Activité 3 : Le jeu du secret
- Activité 4 : Paberiersmännercher
- Activité 5 : Anatomix

L'AMOUR, LA SEXUALITÉ ET LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE

- Activité 6 : Cherche et trouve les émotions !
- Activité 7 : Quizz sur le consentement
- Activité 8 : La conception et la grossesse
- Activité 9 : Jusqu'où iriez-vous ?
- Activité 10 : Que se passerait-il si... ?

LA CONTRACEPTION

- Activité 11 : Présente une contraception
- Activité 12 : Vrai ou faux

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

- Activité 13 : Présente une IST
- Activité 14 : Pro Contra
- Activité 15 : Jeu des gobelets
- Activité 16 : IMPULS
- Activité 17 : Qui a déjà... ?

LES DROITS SEXUELS ET LES VIOLENCES

- Activité 18 : Différents types de violence
- Activité 19 : Comportements relationnels
- Activité 20 : Violentomètre
- Activité 21 : La distance personnelle, c'est sacré !
- Activité 22 : Violence.lu
- Activité 23 : For your Eyes Only – Exemples de cas
- Activité 24 : Le sexting : Envoie-moi une photo...
- Activité 25 : For your Eyes Only – Conseils de sécurité
- Activité 26 : Le grooming : Dis-moi qui tu es...

SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE, ACTIVITÉS TRANSVERSALES

- Activité 27 : Sex ABC
- Activité 28 : Le jeu des mots
- Activité 29 : Brainstorming
- Activité 29 : À vous de jouer !



Chapitre I

**L'ÊTRE HUMAIN AU CŒUR
DE LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE**

VOCABULAIRE LGBTIQ+ & CO

Présentation et consignes

Diversité corporelle, sexuelle et de genre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tableau ou flipchart, et de quoi écrire (différentes couleurs)
- Liste des mots (voir verso)
- Théorie sur la diversité (matériel 1-1)
- Schéma (matériel 1-2)
- Glossaire (matériel 1-3)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

Afin de bien vous préparer à cette séance, le matériel 1-1 vous permet de revoir la théorie sur la diversité sexuelle, corporelle et de genre.

1. Expliquez aux jeunes que vous allez parler de «LGBTIQ+», c'est-à-dire de diversité corporelle, d'identité de genre et d'orientation sexuelle. Demandez leur de dire alors tous les mots qui leur passent par la tête sur ces sujets et notez-les au tableau. Si les jeunes proposent des mots que vous ne connaissez pas, ce n'est pas un problème, notez-les également. Si certains mots de la liste (voir verso) n'ont pas été cités, complétez.
2. Mot par mot demandez aux jeunes de faire des propositions de définitions. Pour chaque mot, si une première proposition de définition est donnée, vérifiez si d'autres jeunes ont une autre idée et cherchez un consensus, tout cela à l'oral.
3. Une fois tous les mots définis en groupe passez à la partie plus théorique. À partir du matériel 1-1, introduisez les notions de caractéristiques sexuées, d'identité de genre et d'orientation sexuelle.
Pour ceux/celles qui ont suivi la formation Let's talk about sex - «Diversité corporelle, sexuelle, et de genre» utilisez le matériel 1-2 pour expliquer les distinctions et la nécessité de sortir d'une perspective binaire.
4. Redéfinir chaque mot, ou ce qui n'étaient pas clairement ou justement défini préalablement (voir matériel 1-3) et distribuez la photocopie du glossaire aux jeunes (voir matériel 1-3).
5. Pour vérifier les connaissances et la compréhension, demandez aux jeunes de regrouper les mots du tableau en catégories: **1. Caractéristiques sexuées** **2. Identité de genre** **3. Orientation sexuelle**. Encerclez les mots d'une même catégorie sur le tableau, une couleur pour chaque catégorie. Référez-vous à la liste de mots au verso pour compléter/corriger au besoin.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Si la thématique amène des tensions ou des propos discriminants, libérez la parole et si besoin, n'hésitez pas à faire appel aux professionnel·les du Centre LGBTIQ+ Cigale.
- Animez la discussion en suscitant la réflexion et la remise en question.
- Donnez des informations sur les services disponibles pour les personnes LGBTIQ+ : www.cesas.lu/fr/liste.php



45' - 1H

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Explorer et s'approprier le vocabulaire LGBTIQ+
- Interroger l'hétéronormativité et la cisonormativité
- Sortir des perspectives binaires en santé sexuelle et affective

Jeu utilisé dans le cadre des formations diversité sexuelle, corporelle et de genre, créé en collaboration entre le Centre LGBTIQ+ Cigale et Alter&Ego asbl.

VOCABULAIRE LGBTIQ+ & CO

Liste des mots à définir

Assurez-vous que tous ces mots soient notés au tableau à la fin de l'étape 1:

CARACTÉRISTIQUES SEXUÉES

- ☐ Féminin
- ☐ Masculin
- ☐ Intersexe

IDENTITÉ DE GENRE

- ☐ Genre
- ☐ Homme
- ☐ Femme
- ☐ Transgenre
- ☐ Cisgenre
- ☐ Non Binaire
- ☐ Genderfluid
- ☐ Agenre

ORIENTATION SEXUELLE

- ☐ Homosexuelle
- ☐ Gay
- ☐ Lesbienne
- ☐ Hétérosexuelle
- ☐ Bisexuelle
- ☐ Pansexuelle
- ☐ Asexuelle
- ☐ Aromantique

DIVERS

- ☐ Allié-e-s
- ☐ Queer
- ☐ Coming out
- ☐ Outer
- ☐ Mégender
- ☐ Pride
- ☐ Androgyne
- ☐ Discrimination
- ☐ Homophobie
- ☐ Transphobie
- ☐ LGBTIQ+phobie

En fonction de votre groupe, de votre temps et de l'âge des jeunes, vous pouvez choisir d'utiliser tous les mots de la liste ou seulement une partie.



VOCABULAIRE LGBTIQ+ & CO

LGBTIQ+ : diversité corporelle, sexuelle et de genre – Théorie

LE SIGLE LGBTIQ+

Pour commencer, que veut dire le sigle LGBTIQ+ ?

L pour Lesbienne

G pour Gay

B pour Bisexuelle

T pour Transgenre

I pour Intersexe

Q pour Queer

+ pour tous les autres.

Le + représente toutes les orientations, identités de genre ou expressions auxquelles peuvent s'identifier les personnes qui ne se reconnaissent pas dans les premiers termes cités.

Découvrons ensemble le sens de ces mots, et d'autres encore, tout au long de cette fiche.

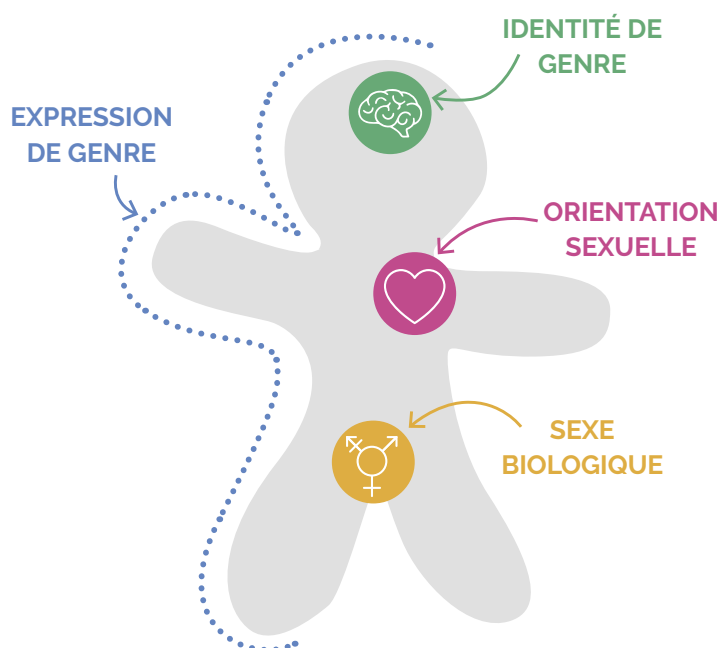
Lorsque l'on parle de LGBTIQ+, on parle de diversité corporelle, sexuelle et de genre, c'est-à-dire de **caractéristiques sexuées, d'identité de genre et d'orientation sexuelle** qui sont des éléments identitaires d'une personne. Nous vous proposons de travailler la théorie à partir de ces trois éléments.

Avant cela, attention, **une identité est complexe**. Être intersexe, transgenre, gay, lesbienne, bisexuelle, queer, hétérosexuelle ne représente qu'**une partie de l'identité d'une personne** ! Par exemple, un-e jeune transgenre n'est pas seulement transgenre, il/elle/iel (voir glossaire p.8) a aussi des origines culturelles, un âge, des croyances, un contexte social, des centres d'intérêt, etc. Il s'agit de ne pas réduire les individus à un élément de leur identité.

Cela ne nous viendrait pas à l'idée de dire, « c'est le jeune hétérosexuel », il est ainsi important de passer le message de ne pas réduire un-e jeune qui se revendique de la communauté LGBTIQ+ à un élément de son identité mais de prendre en considération et de valoriser toute la complexité et la richesse des éléments de son identité.

Aussi avoir un corps, une identité de genre ou une orientation sexuelle différente, autrement dit être gay, lesbienne, bi, transgenre, intersexe, queer et tous les autres **n'est pas un choix délibéré, mais une réalité avec laquelle un-e jeune doit apprendre à vivre** dans un monde hétéronormatif et cisnormatif (voir définitions matériel 1-3).

Chaque personne, appartenant ou pas à la communauté LGBTIQ+, vous comme moi, possédons toutes **des caractéristiques sexuées, une identité de genre et une orientation sexuelle**. Ces éléments de notre identité sont réunis en chacun de nous, à l'exemple de l'illustration ci-dessous.



1. LES CARACTÉRISTIQUES SEXUÉES (SEXE/CORPS)



Si l'on parle plus communément de sexe, dans la perspective de travailler de manière inclusive les dimensions des thématiques LGBTIQ+, il est préférable de parler des caractéristiques sexuées.

Les caractéristiques sexuées font référence à **l'ensemble des éléments qui définissent le sexe biologique** d'une personne permettant ainsi une identification binaire « Masculin » ou « Féminin » selon les standards médicaux et scientifiques actuels. On les associe principalement à des caractéristiques physiques et physiologiques : les parties génitales, les hormones et les chromosomes.

Attention, bien que l'on décrive le sexe en termes binaires « M- masculin/mâle » ou « F- féminin/femelle », il existe des variations touchant les caractéristiques sexuées ainsi que leur expression.

Aussi les **personnes intersexes** (l'intersexuation) sont nées avec des **caractéristiques sexuées (parties génitales, hormones et/ou chromosomes)** qui ne correspondent pas aux définitions binaires types des corps féminins ou masculins. Le terme intersexe s'emploie alors pour décrire des variations tout à fait **naturelles, saines et viables** du corps. Il est important de noter qu'il s'agit de personnes ayant des variations des caractéristiques sexuées et non de personnes avec « les deux sexes » !

À bien noter, l'intersexuation peut être en lien avec les parties génitales, les hormones et/ou les chromosomes. Les personnes intersexes ne vont donc pas toujours avoir des variations visibles au niveau des parties génitales externes à la naissance. Parfois, l'intersexuation est découverte plus tardivement, comme par exemple au moment de la puberté, ou, encore plus tard, dans le parcours de vie de l'adulte.

Attention, être intersexe concerne les caractères du sexe biologique et ne désigne ni l'identité de genre ni l'orientation sexuelle.

2. L'IDENTITÉ DE GENRE



Il est important de bien distinguer l'identité de genre du sexe. Comme décrit plus haut, le sexe désigne les caractéristiques sexuées (le corps) d'une personne alors que l'identité de genre fait référence au **sentiment propre d'une personne à appartenir (ou non) au sexe attribué à la naissance**.

Aussi, si le **genre** est une construction sociale (rôles, comportements, expressions, etc.) représentée de manière binaire entre « hommes » et « femmes », **l'identité de genre** est le ressenti personnel qu'une individu-e a de son genre, cela au-delà des attentes sociales et physiologiques du sexe assigné à la naissance.

On utilise le terme « **transgenre** » pour parler de personnes dont le sentiment d'appartenance de genre ne correspond pas à leur sexe assigné à la naissance. De la même façon, on utilise le terme « **cisgenre** » pour parler de personnes dont le sentiment d'appartenance de genre correspond à leur sexe assigné à la naissance. Attention, le sentiment d'appartenance de genre peut aller **au-delà de la perspective binaire** « homme » ou « femme ». On parle de « **bigenre** » pour les personnes qui se ressentent « homme » et « femme », d'« **agenre** » pour les personnes qui ne se ressentent d'aucun genre et au-delà de « **non-binaire** », « **genderfluid** », « **queer** », etc.



3. L'ORIENTATION SEXUELLE

L'orientation sexuelle est **l'attrance sexuelle, émotionnelle et/ou romantique** qu'éprouve une personne pour une autre personne. Elle fait référence au **sexe/genre de l'autre** vers lequel se porte l'intérêt de la personne.

De manière binaire, on parle d'**hétérosexualité** pour définir l'attrance pour le sexe/genre opposé et d'**homosexualité** pour définir l'attrance pour le même sexe/genre. Au-delà de la perspective binaire, on parle de **bisexualité** pour l'attrance vers les deux sexes/genres et de **pansexualité** pour une attrance vers une personne au-delà de son sexe ou de son genre.

L'**asexualité** peut être définie comme le fait de ne ressentir aucune ou peu d'attrance sexuelle et l'**aromantisme** comme le fait de ne ressentir aucune ou peu d'attrance émotionnelle, cela en dépit du sexe ou de l'identité de genre de la personne.

RÉALITÉ VECUE : Il est important d'être vigilant-e, de ne pas réduire un-e individu-e, jeune ou moins jeune, à un élément de son identité et de le/la voir dans sa globalité et toute sa richesse.

Enfin, il est également à noter qu'une identité peut changer et se transformer au cours des années. Aussi les caractéristiques sexuées, l'identité de genre et/ou l'orientation sexuelle **ne sont pas toujours fixes** et peuvent, elles aussi, changer au cours d'une vie (dès le plus jeune âge, à la puberté, ou bien plus tard).

Afin de mieux assimiler tous les éléments théoriques de cette fiche nous vous conseillons de faire la formation LTAS module « diversité corporelle, sexuelle et de genre ». En cas d'interrogation par rapport à ce contenu, vous pouvez également contacter le Centre LGBTIQ+ Cigale.

VOCABULAIRE LGBTIQ+ & CO

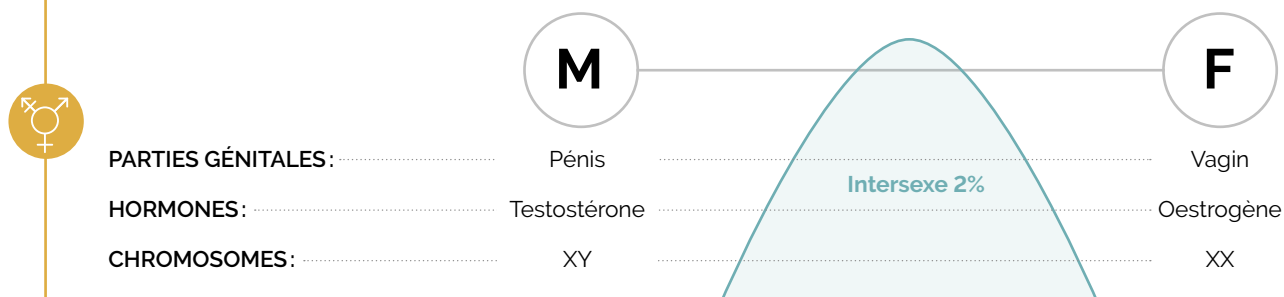
LGBTIQ+ : diversité corporelle, sexuelle et de genre – Sortir de la perspective binaire

Cette partie est un support **destiné aux personnes qui ont suivi la formation** Let's Talk about Sex - « Diversité corporelle, sexuelle, et de genre » du Centre LGBTIQ+ Cigale.

Vous trouverez ici, comme dans la formation, le résumé en **schémas des éléments théoriques** du matériel 1-2 qui pourront être utilisés avec les jeunes pour leur permettre de bien assimiler les notions de caractéristiques sexuées, d'identité de genre et d'orientation sexuelle, et, de **sortir des perspectives et représentations binaires** Masculin/Féminin, Homme/Femme, Homo/Hétéro.

1. LES CARACTÉRISTIQUES SEXUÉES

Nous parlons ici de la lettre **i** de LGBTIQ+



2. L'IDENTITÉ DE GENRE

Nous parlons ici des lettres **T, Q et +** de LGBTIQ+



3. L'ORIENTATION SEXUELLE

Nous parlons ici des lettres **L, G, B, Q et +** de LGBTIQ+

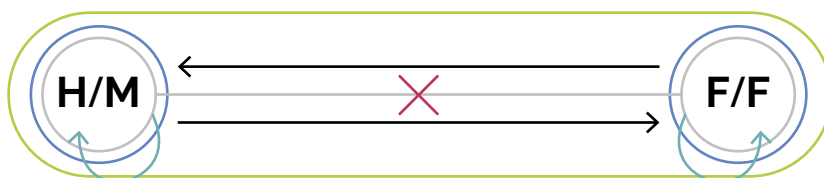
HÉTÉRO (sexe/genre opposé)

HOMO (sexe/genre même)

BI (sexe/genre les deux)

PAN (Tout/tou-te-s)

ASEXUALITÉ, AROMANTISME
(peu/rien)



VOCABULAIRE LGBTIQ+ & CO

Glossaire de la diversité corporelle, sexuelle et de genre.
À photocopier et distribuer sans modération.

Proposition de définitions du Centre LGBTIQ+ CIGALE

CARACTÉRISTIQUES SEXUÉES (SEXE)

Ensemble des éléments qui définissent le sexe biologique d'une personne permettant une identification binaire « Masculin/Mâle » ou « Féminin/Femelle » selon les standards médicaux et scientifiques du moment. Principalement les parties génitales, les hormones et les chromosomes.

INTERSEXE (INTERSEXUATION)

Peut se dire d'une personne lorsque ses caractéristiques sexuées (parties génitales, hormones et/ou chromosomes) ne correspondent pas aux définitions binaires types des corps féminins ou masculins. Le terme intersexe s'emploie alors pour décrire des variations tout à fait naturelles, saines et viables du corps. Il est important de noter qu'il s'agit de personnes ayant des variations des caractéristiques sexuées et non de personnes avec « les deux sexes ».

IDENTITÉ DE GENRE

Fait référence au sentiment propre d'une personne d'appartenir (ou non) au sexe/corps biologique attribué à la naissance.

GENRE

Est déterminé par les rôles, les expressions et les comportements construits socialement pour définir les identités de genre. Il influence la perception qu'une personne a d'elle-même et des autres, sa façon d'agir et d'interagir. On décrit souvent le genre en termes binaires fille/femme ou garçon/homme, pourtant, il existe une grande diversité de genres (bigenre, agenre, genderfluid, etc.).

CISGENRE

Personne dont l'identité de genre est en accord avec le sexe/corps biologique assigné à la naissance.

TRANSGENRE

Personne dont l'identité de genre n'est pas ou peu en accord avec le sexe/corps biologique assigné à la naissance.

BIGENRE

Se ressentir « homme » et « femme ».

AGENRE

Se ressentir d'aucun genre.

NON-BINAIRE

Se réfère à une identification de genres extérieure à la perspective binaire « homme/femme ».

GENDERFLUID

Se réfère à une identification non figée qui n'est ni « homme » ni « femme ». L'identification peut être quelque part entre ou encore complètement à l'extérieur du système binaire. Ici, le genre étant vécu comme élément fluide qui peut varier.

EXPRESSION DE GENRE

Fait référence à la manière dont une personne exprime et expérimente sa personnalité et son genre (contrairement à l'identité de genre qui elle, relève du ressenti intérieur). Cela peut inclure le comportement et l'apparence physique, y compris la tenue vestimentaire, la coiffure, le maquillage, le langage corporel, la démarche, la façon de parler ou encore l'usage d'accessoires, etc. L'expression de genre ne s'aligne pas toujours avec l'identité de genre.

ORIENTATION SEXUELLE

Attirance émotionnelle, sexuelle et/ou romantique qu'éprouve une personne pour une autre personne. Elle fait référence au sexe/genre de l'autre vers lequel se porte l'intérêt de la personne.

HOMOSEXUALITÉ

Attirance sur le plan émotionnelle, sexuelle et/ou romantique par des personnes de même sexe/genre.

HÉTÉROSEXUALITÉ

Attirance sur le plan émotionnelle, sexuelle et/ou romantique par des personnes de sexe/genre opposé.

BISEXUALITÉ

Attirance à potentiel variable sur plan émotionnelle, sexuelle et/ou romantique par des personnes des deux sexes/genres (dans une perspective binaire).

GAY

Homme attiré sur le plan émotionnel, sexuel et/ou romantique par les hommes.

LESBIENNE

Femme attirée sur le plan émotionnel, sexuel et/ou romantique par les femmes.

PANSEXUALITÉ

Attirance sur le plan émotionnelle, sexuelle et/ou romantique par des personnes sans considération pour leur sexe ou leur genre (binaire ou non). La pansexualité se distingue de la bisexualité puisqu'une personne bisexuelle est attirée uniquement par les personnes qu'elle perçoit comme « femme » ou « homme » (perspective binaire).

ASEXUALITÉ

Fait de ne ressentir aucune ou peu d'attirance sexuelle pour les personnes. Cela n'empêche pas de ressentir de l'attirance émotionnelle.

AROMANTISME

Fait de ne ressentir aucune ou peu d'attirance émotionnelle pour les personnes. Cela n'empêche pas de ressentir de l'attirance sexuelle.

QUEER

Mot anglais qui signifie « tordu ». Dans les années 70'/80', le terme fut originellement utilisé comme insulte pour désigner toute personne non hétérosexuelle. Réapproprié par la communauté LGBTQI+, de nos jours le mot Queer sert de terme collectif et/ou d'auto-identification pour qualifier la diversité des corps, des identités de genre et des orientations sexuelles et toutes les personnes qui se sentent non-conformes aux perspectives binaires.

ALLIÉ·ES

Personne qui n'est pas directement concernée par le sujet LGBTQI+, mais qui va soutenir les personnes et la cause LGBTQI+.

ANDROGYNE

Relève de l'expression de genre de la personne qui par son apparence physique, gestuelle et/ou vestimentaire mélange les formes d'expressions, notamment binaire « homme-femme ». Aussi le terme se réfère aux personnes dont on ne parvient pas à identifier clairement le sexe et/ou le genre.

COMING OUT

Signifie que l'on révèle son orientation sexuelle, son identité de genre ou ses caractéristiques sexuelles à son entourage. À chaque personne LGBTQI+ de faire leur coming out si, quand et comme elle le souhaite en fonction des circonstances et des risques.

OUTER

En référence au coming out, outer signifie dévoiler l'intersexualité, l'identité de genre ou l'orientation d'une personne sans son autorisation. Comportement à éviter.

MÉGENRER

Attribuer à une personne, volontairement ou non, un genre dans lequel la personne ne se reconnaît pas.

PRIDE

Marche des fiertés, la pride est destinée à donner une visibilité aux personnes LGBTQI+ et à revendiquer la liberté et l'égalité des corps, des orientations sexuelles et des identités de genre.

HOMOPHOBIE

Ensemble de propos, actes et attitudes d'hostilité à l'égard des personnes homosexuelles (ou même simplement présumées être homosexuelles).

TRANSPHOBIE

Ensemble de propos, actes et attitudes d'hostilité à l'égard des personnes transgenres (ou même simplement présumées être transgenre).

LGBTQI+ PHOBIE

Ensemble de propos, actes et attitudes d'hostilité à l'égard des personnes LGBTQI+ (ou même simplement présumées être LGBTQI+).

HÉTÉRONORMATIVITÉ

Croyance que l'hétérosexualité est l'unique forme sexuelle et affective. Ensemble des normes qui font apparaître l'hétérosexualité comme cohérente, naturelle et à privilégier à défaut, voir déni, des autres orientations sexuelles.

CISNORMATIVITÉ

Croyance que toute personne a le genre qui correspond au sexe/corps biologique assigné à sa naissance « homme » ou « femme », et, est donc cisgenre. Vision et ensemble de normes binaire homme/femme qui peut se traduire par le déni de l'existence des personnes transgenres et des biais favorables envers les personnes cisgenres.

TRAVESTI

Personne qui, pour une durée limitée dans l'espace et le temps, incarne le rôle du sexe « opposé ». Cela peut avoir lieu dans un contexte purement récréatif, seul chez soi, entre amis, ou même publiquement (ex crossdressing, drag, théâtre, etc.). À ne pas confondre avec transgenre.

IEL

Pronom personnel sujet de la troisième personne du singulier (iel) et du pluriel (iels), employé pour évoquer une personne, quel que soit son genre. Iel se définit comme non binaire. (référence: lerobert.com) Les personnes transgenres non binaires peuvent utiliser le pronom iel qui est la contraction de « il » et « elle ».

VOUS AVEZ DIT DISCRIMINATION!?

Présentation et consignes

Réalités des personnes LGBTQI+

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les cartes «élément identitaire» (voir matériel 2-1)
- La liste des questions pour l'activité (voir verso)
- La liste des questions pour la discussion (voir verso)
- Une salle ou un espace assez grand pour mettre en ligne les jeunes et pouvoir avancer ou reculer de 2 mètres.

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Faites tirer au sort une carte «élément identitaire» (matériel 2-1) à chaque jeune et demandez-leur de se créer un personnage (voir verso: comment se créer un personnage)
2. Demandez aux jeunes de se placer côte à côte en ligne au milieu de la salle. Tout le monde regarde dans la même direction.
3. Expliquez ensuite le principe de l'activité: vous allez poser des questions et:
 - Il faut **avancer d'un pas** si leur personnage répond **OUI**
 - Il faut **reculer d'un pas** si leur personnage répond **NON**
 - Il faut **rester sur place** s'ils/elles/iels ne savent pas
 Expliquez qu'un pas est égal à une taille de chaussure afin que chaque pas soit de la même distance.
4. Lisez ensuite les questions (voir verso: liste de questions pour l'activité) l'une après l'autre en laissant les jeunes avancer, reculer ou rester sur place.
7. Une fois que toutes les questions ont été posées, demandez aux jeunes de dévoiler leur élément identitaire et de décrire leur personnage à tour de rôle, ceci en commençant par les jeunes qui sont le plus en avant pour finir avec ceux qui sont le plus à l'arrière.
8. Pour conclure l'activité, animez une discussion à l'aide de la liste de questions pour la discussion (voir verso: liste de questions pour la discussion).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

- Savoir expliquer les différents termes des cartes «éléments identitaires» (voir activité 1 de ce Toolkit pour plus d'information sur les définitions de termes).
- Animer la discussion en suscitant la réflexion et la remise en question.
- Savoir aborder et expliquer les questions de discrimination.
- Donner des informations sur les services disponibles pour les personnes LGBTQI+:



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



30'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



DE 6 À 18

SI LA TAILLE DE LA
SALLE LE PERMET

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Introduire la question des discriminations des personnes LGBTQI+.
- Relativiser les discriminations et interroger les stéréotypes.
- Questionner les réalités des personnes LGBTQI+.
- Créer de l'empathie quant aux réalités des personnes LGBTQI+.

Jeu utilisé dans le cadre des formations diversité sexuelle, corporelle et de genre, créé en collaboration entre le Centre LGBTQI+ Cigale et Alter&Ego asbl.

VOUS AVEZ DIT DISCRIMINATION!?

Créer un personnage et listes de questions

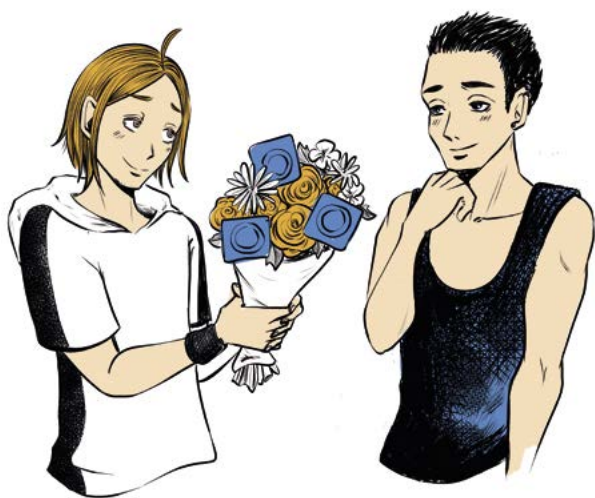
COMMENT SE CRÉER UN PERSONNAGE?

Faites tirer au sort une carte «élément identitaire» (matériel 2-1) à chaque jeune et expliquez que c'est un des éléments de l'identité d'un personnage qu'ils/elles/iels vont devoir se créer. Choisissez autant d'élément identitaire qu'il y a de jeune dans le groupe.

Assurez-vous de la compréhension des jeunes sur les termes tirés au sort. Donnez une explication générale de chaque «élément identitaire», en veillant à ce que personne ne dévoile son mot.. Expliquez la différence entre élément identitaire «visible» (qui se voit généralement) ou «invisible» (qui ne se voit pas).

Demandez ensuite aux jeunes de **fermer les yeux** et de prendre quelques minutes pour se créer un personnage à partir de l'élément identitaire reçu. **Ce personnage doit être élaboré, il faut donc s'imaginer par exemple son âge, sa profession, sa nationalité, sa situation familiale, son apparence...** etc.

Variante pour aller plus loin: Si vous le souhaitez vous pouvez créer et rajouter d'autres éléments identitaires liés à la thématique LGBTIQ+ (par ex. bisexuelle, pasexuelle, asexuelle, etc.)



LISTE DES QUESTIONS POUR L'ANIMATION

- Mon enfance est-elle facile?
- Mon adolescence est-elle facile?
- Ma vie d'adulte est-elle facile?
- Est-ce facile de trouver un travail?
- Est-ce facile d'aller aux toilettes?
- Est-ce facile de m'habiller tous les jours?
- Est-ce facile de faire du sport?
- Est-ce facile de partager des douches communes?
- Les relations sociales avec ma famille sont-elles faciles?
- Les relations sociales avec le monde extérieur sont-elles faciles?
- Les rapports sexuels sont-ils faciles?
- Est-ce facile de me trouver une partenaire?
- Est-ce facile de me trouver un logement?
- Les questions administratives sont-elles faciles pour moi?
- Est-ce que c'est facile de me marier?
- Est-ce que c'est facile d'avoir des enfants?

LISTE DES QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

- À votre avis, pourquoi fait-on cet exercice? Que pensez-vous? Quelles sont vos réflexions?
- Qu'avez-vous ressenti?
- Qui sont les personnages arrivés le plus en avant? Le plus en arrière? Pourquoi? Êtes-vous surpris-es?
- Est-ce que tous les personnages avec le même élément identitaire de départ sont arrivés au même endroit?
- Toutes les personnes LGBTIQ+ arrivent-elles pour autant forcément derrière les personnes hétérosexuelles et/ou cisgenre? Comment/pourquoi?
- Les possibles difficultés ou discriminations sont-elles toutes du même ordre? Y a-t-il des différences entre les éventuelles discriminations?
- Y a-t-il une différence entre les personnes dont l'élément identitaire est «visible» et «invisible»?
- Est-ce que les personnes LGBTIQ+ doivent toujours arriver derrière les personnes hétérosexuelles et/ou cisgenres? Les personnes hétérosexuelles et/ou cisgenre ne peuvent-elles pas aussi faire face à des difficultés qui les placeraient derrière?

VOUS AVEZ DIT DISCRIMINATION!?

Éléments identitaires (à plastifier et à découper)

HÉTÉROSEXUEL·LE**HÉTÉROSEXUEL·LE****HÉTÉROSEXUEL·LE****TRANSGENRE
INVISIBLE****TRANSGENRE
INVISIBLE****TRANSGENRE
INVISIBLE****TRANSGENRE
VISIBLE****TRANSGENRE
VISIBLE****TRANSGENRE
VISIBLE****HOMOSEXUEL·LE
INVISIBLE****HOMOSEXUEL·LE
INVISIBLE****HOMOSEXUEL·LE
INVISIBLE****HOMOSEXUEL·LE
VISIBLE****HOMOSEXUEL·LE
VISIBLE****HOMOSEXUEL·LE
VISIBLE****INTERSEXE****INTERSEXE****INTERSEXE**

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

Let's talk
about Sex!
2-1

LE JEU DU SECRET

Présentation et consignes

LGBTIQ+, le Coming Out

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- La liste de questions pour la discussion (voir verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

Préparez-vous à cette séance, en consultant le matériel 3-1.

1. Demandez aux jeunes de former un cercle « épaules contre épaules », de fermer les yeux et de penser à un secret sur eux/elles/iels que personne ne connaît et dont ils/elles/iels ne sont pas fier·es. Il est important de préciser qu'ils/elles/iels n'auront pas besoin de le divulguer au reste du groupe à aucun moment. Invitez les jeunes à analyser en silence comment ils/elles/iels se sentent par rapport à ce secret, quelles émotions sont ressenties.
2. **Promenez-vous autour du cercle de jeunes et touchez 1 seule personne sur l'épaule** (geste que l'on va appeler l'« IMPULS »). La personne qui a reçu l'IMPULS porte le secret.
3. Demandez aux jeunes d'ouvrir les yeux. Tout le monde doit maintenant essayer de démasquer qui a eu l'IMPULS et celui/celle qui l'a reçu doit essayer de le camoufler, voire de mentir pour ne pas être démasqué·e !
4. Chaque jeune peut désigner qui - pour lui/elle/iel - est la personne qui a reçu l'IMPULS en argumentant pourquoi il s'agit de cette personne.
5. Après quelques minutes d'argumentation, demandez aux jeunes qui ont été désigné·es de se mettre d'un côté et aux autres de l'autre. Chaque « non-désigné·es » donne le nom de la personne qu'il/elle/iel soupçonne d'avoir finalement reçu l'IMPULS. Le/la jeune désigné·e par la majorité des voix doit ensuite confirmer s'il/elle/iel est bien la personne qui a reçu l'IMPULS. Si ce n'est pas le cas, demandez à la personne ayant reçu l'IMPULS de se manifester.
6. **Recommencez un 2^e round, mais cette fois, informez le groupe que vous allez donner un IMPULS à 2 personnes. En réalité, donnez un IMPULS à toutes les personnes du groupe.**
7. Chaque jeune peut désigner qui - pour lui/elle/iel - sont les deux personnes qui ont reçu l'IMPULS en argumentant pourquoi il s'agit de ces personnes.
8. Demandez ensuite aux jeunes qui ont été désigné·es de se mettre d'un côté et aux autres de l'autre. Chaque « non-désigné·es » donne le nom des deux personnes qu'il/elle/iel soupçonne d'avoir reçu l'IMPULS. Une fois que deux jeunes sont finalement désigné·es par la majorité des voix, demandez aux personnes ayant reçu l'IMPULS de lever la main. Tout le monde lève alors la main.
9. Conclusion : Animez une discussion à l'aide des questions (voir verso).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Expliquez les consignes et les règles du jeu et animez les discussions.
- Communiquez des informations sur les services disponibles pour les personnes LGBTIQ+ : www.cesas.lu/fr/liste.php



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



ENTRE
8 ET 25
PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Comprendre les conséquences que peuvent avoir certaines situations impliquant un secret et aider à trouver des solutions.
- Introduire le sujet du coming out de manière dynamique.
- Créer de l'empathie sur le fait de porter et protéger un secret.
- Expérimenter les regards et « dénonciations » arbitraires.

→ Cette activité ne vise pas à pousser à faire son coming out, mais à **sensibiliser aux enjeux** du coming out.

LE JEU DU SECRET

Questions de discussion

ATTENTION: Si vous êtes témoin ou informé·e qu'un·e de vos jeunes est LGBTQ+, il ne faut jamais le/la «outer», c'est-à-dire qu'il ne faut pas révéler ses caractéristiques sexuelles, son orientation sexuelle ou encore son identité et genre sans son accord.

QUESTIONS DE DISCUSSION

- **Comment vous sentez-vous ? Qu'avez-vous ressenti ?**

- **D'après vous, à quoi sert ce jeu ?**

→ Exemple de réponse: Ce jeu permet de se mettre dans la peau de quelqu'un qui a un secret; il permet de mieux comprendre et voir que c'est un effort énorme de vouloir cacher quelque chose. Dans le cadre de cette fiche pratique, il s'agit de faire le lien avec le fait de «se ressentir comme personne LGBTQ+» (par rapport à ses caractéristiques sexuelles, son identité de genre et/ou son orientation sexuelle), **mais on peut l'utiliser pour parler de consommation de drogue, de séropositivité, etc.**

- **Quelle a été votre stratégie en tant que Impuls-porteur·se de secret ?**
- **Sur quels aspects vous êtes-vous appuyé·e pour définir l'Impuls-porteur·se du secret ?**
- **Est-ce agréable d'être désigné·e porteur·se d'un secret ? Comment se défendre ? Est-ce différent si on est ou pas porteur·se du secret ?**
- **Voyez-vous un lien entre cet exercice et le coming out des personnes LGBTQ+ ?**

→ Exemple de réponse: les personnes LGBTQ+ qui ont des caractéristiques sexuelles, une identité de genre et une orientation sexuelle qui sortent de la «norme» portent dans un premier temps leur ressenti comme un secret, quelque chose qu'il ne faut pas dévoiler. Ces personnes auront besoin de passer par les différentes étapes du coming out pour se reconnaître, s'accepter, oser se dévoiler et vivre avec leur «différence».

- **Pourquoi une personne pourrait ne pas souhaiter révéler son secret ?**

→ Exemple de réponse: Par crainte de représailles, violences psychologiques, physiques, discriminations, rejet, etc. Cela peut également être lié à l'impact que la révélation de ce secret peut avoir sur nos proches, notre travail, nos ami·es, notre famille, notre partenaire, etc. Par crainte des conséquences de ne pas être considéré·e comme «normale» ou faisant partie de la «norme».

- **Est-on obligé de révéler un secret ?**

→ Exemple de réponse: Non, il n'est pas obligatoire de révéler un secret. Il faut se sentir prêt·e, en confiance, et en sécurité. Plus spécifiquement, pour le coming out LGBTQ+, c'est à chacun·e de décider si et à qui il/elle/iel souhaite se révéler.

- **Comment dois-je réagir si on me confie un secret ?**

→ Exemple de réponse: Le plus important est d'assurer la confidentialité de ce secret et d'écouter. Accueillir un secret avec bienveillance et dans un climat de confiance et de sécurité favorise une bonne expérience lors du dévoilement de ce secret. Plus particulièrement sur la question du coming out LGBTQ+, il est important de ne pas «outer» une personne, c'est-à-dire de ne pas révéler ses caractéristiques sexuelles, son orientation sexuelle ou encore son identité et genre sans son accord.



LE JEU DU SECRET

Théorie sur le coming out

Si vous souhaitez parler du coming out, en plus de ce matériel, nous vous conseillons de voir le matériel 1-1 LGBTQ+: diversité corporelle, sexuelle et de genre - Théorie. Aussi, le coming out ne concerne ici pas seulement l'orientation sexuelle, mais aussi l'identité de genre et l'intersexuation.

Que signifie coming out ?

Le coming out est souvent perçu comme le moment où un·e jeune – ou moins jeune – révèle son orientation sexuelle, son identité de genre et/ou son intersexuation à son entourage. Ceci n'est pas tout à fait faux, mais ce n'est pas tout à fait vrai non plus. Car « faire son coming out » signifie bien plus que cela. Il ne s'agit pas uniquement d'un court instant de révélation, mais bien d'un **processus de développement** qui se joue au **niveau intérieur** (travail sur soi-même) et **niveau extérieur** (échange et expérience avec l'entourage). On peut décomposer le coming out de trois étapes: le pré-coming-out, le going out et la balance.

1. LE PRÉ-COMING-OUT

Le pré-coming-out est l'étape au cours de laquelle la personne va apprendre à **reconnaître** puis à **accepter** son orientation sexuelle, son identité de genre et/ou son intersexuation. Prendre conscience pour la première fois de sa « différence » peut susciter toutes sortes de questionnements, d'incertitudes, voire d'incompréhensions et d'angoisses. Pendant le pré-coming-out, il s'agit de devenir **conscient·e de ses propres sentiments** et par la suite de pouvoir **réussir à les dénommer**. Une fois que la personne s'est reconnue, elle va alors aussi avoir besoin de **temps pour s'accepter**. Ceci chacune selon son rythme. Pour certain·es cela va très vite, pour d'autres, cela peut nécessiter des années.

2. LE GOING OUT

Le **going out** est l'étape suivante au cours de laquelle la personne va **extérioriser** son orientation sexuelle, son identité de genre et/ou son intersexuation. Il s'agit du moment où la personne ne souhaite plus se

cache et commence à montrer de plus en plus ouvertement sa « différence ». C'est aussi le moment où il·elle va **dire et se révéler**. Ceci d'abord à peu de gens, en général à un·e ami·e, parent ou toute personne de confiance. Plus tard, la personne informera progressivement de plus en plus de gens. L'objectif de cette étape est de s'assumer et de ne plus vouloir se cacher. Cela reste cependant relatif selon les personnes. Certain·es préfèrent informer le plus grand nombre, d'autres pas. Il n'y a aucune obligation, ce qui compte est le bien-être de la personne et qu'elle soit libre de ses choix.

3. LA BALANCE

La balance (ou post-coming-out) est finalement l'étape où la personne va **apprendre à vivre avec** et intégrer son orientation sexuelle, son identité de genre et/ou son intersexuation dans son projet général de vie. Il s'agit ici tout simplement de se construire une vie au-delà de sa « différence », comme tout un chacun·e.

REMARQUES

Ces trois étapes donnent simplement une meilleure compréhension du coming out. Bien sûr, ce dernier ne se déroulera pas forcément de la même façon chez chaque personne. De nombreux facteurs comme la situation psycho-sociale personnelle, la famille, l'entourage amical, l'origine culturelle et religieuse, le lieu de vie, etc. peuvent rentrer en jeu et avoir une influence. Chaque coming out est unique !

Le rythme du coming out, et le temps entre les étapes sont différents d'une personne à l'autre. Certain·es « brûleront » une étape, d'autres auront besoin de nombreuses années pour s'accepter, d'autres encore préfèrent ne jamais se dévoiler au grand public. À chacun·e de prendre le temps dont il/elle/iel a besoin pour son coming out en fonction de son bien-être.

Aussi il n'y a pas d'âge pour faire son coming out ! Si on dit souvent que les questionnements sont liés à la puberté, cela peut se passer plus tôt dans l'enfance, d'autant plus pour l'identité de genre et l'intersexuation. Et si pour beaucoup le coming out se joue à l'âge de l'école secondaire, pour d'autres il se fera plus tard à l'âge adulte ou même à la retraite.

Posture et coming out

Un coming out « raté » n'est pas sans risques/conséquences psychosociales (dépression, isolement, addictions, déni, problème de nature sexuelle, angoisses...). C'est une cause importante de suicide chez les jeunes (les jeunes LGBTIQ+ ont un risque 5 à 6 fois plus élevé de suicide). Il est donc très important de garder en tête que c'est le bien-être de la personne qui est primordial.

En cas de situation liée au coming out, n'hésitez pas, **avec le consentement de la personne**, jeune ou moins jeune, à contacter ou orienter vers le Centre LGBTIQ+ Cigale.

Cependant, de manière générale si on parle de coming out, **il est déjà important d'observer quelques règles :**

- toujours permettre à la personne de s'exprimer et/ou de s'identifier elle-même;
- ne pas prendre l'initiative: si la personne concernée ne vous en a pas parlé personnellement, ne jamais aborder directement le sujet avec elle;
- toujours donner préférence à la terminologie employée par la personne;
- vérifier que la personne n'est pas en danger du fait de son coming out;
- se rappeler que personne n'est obligé de faire son going out s'il/elle/iel ne le souhaite pas;
- ne jamais « outter » une personne c'est-à-dire de ne pas révéler ses caractéristiques sexuelles, son orientation sexuelle ou encore son identité et genre sans son accord ;
- ne pas diaboliser la famille et voir quand possible et avec le consentement de la personne comment travailler avec elle.



« PABEIERSMÄNNERCHER »

Présentation et consignes

La puberté, les parties du corps et l'anatomie

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tableau ou flipchart, et de quoi écrire (différentes couleurs)
- Idées de questions et remarques (voir verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Dessinez au tableau/flipchart une personne (dessin très simple, voir image ci-dessous). Cette personne est prépubère.
2. Demandez ensuite aux jeunes quelles parties (mis à part l'anatomie génitale) sont manquantes (ex. les oreilles, le nombril, les yeux, etc.). Pour cette partie, il peut être intéressant de poser des questions pour déconstruire les stéréotypes de genre (ex. quelle longueur de cheveux pour un garçon vs. une fille? Pourquoi?).
3. Demandez ensuite aux jeunes d'ajouter toutes les caractéristiques qui manquent pour une personne qui est dans la puberté. Ici, l'objectif est d'identifier les modifications corporelles communes indépendamment du sexe biologique (ex. l'apparition du poil, le changement de la voix, l'acné, etc.).
4. Vous pouvez ensuite dessiner deux autres personnes, un pour le sexe biologique féminin et un pour le sexe biologique masculin et demandez aux jeunes de nommer les changements qui ont uniquement lieu chez l'un et l'autre (ex. sécrétion vaginale, apparition des seins, des menstruations, ou encore l'érection, production du sperme, etc.).
5. Tout au long de l'activité, vous pouvez animer une discussion et questionner sur d'autres thématiques en lien, comme les différences individuelles anatomiques, comment gérer les menstruations, l'hygiène au niveau des parties génitales et du corps, le consentement (où peut-on me toucher, qu'est-ce que mon intimité), le développement psychosexuel, etc.
6. Message de conclusion: malgré nos différences individuelles, nous avons toutes des points communs. Néanmoins, ces changements peuvent arriver à tout le monde, à des rythmes différents et peuvent impacter notre bien-être physique et psychique de manière différente.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

- Veiller à mener l'animation dans un climat de bienveillance, de neutralité et de non-jugement.
- Rester à l'écoute, permettre à chacun·e de s'exprimer.
- Donner les consignes relatives à l'activité et guider les jeunes dans leurs réponses aux questions.
- Dessiner les changements liés à la puberté.



2 FOIS 50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

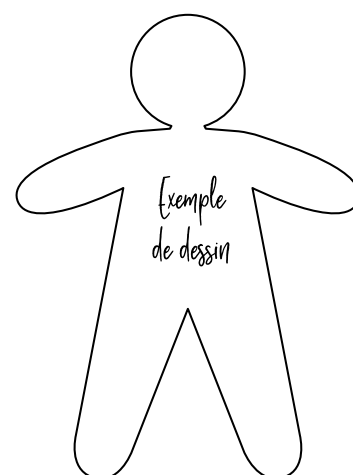
MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Transmettre des informations sur la puberté aux jeunes
- Rassurer les jeunes sur les changements corporels
- Utiliser le vocabulaire adéquat

Activité réalisée dans le cadre de séances d'ESAS offertes par le Planning Familial.



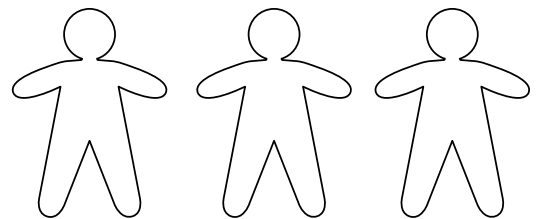
« PABEIERSMÄNNERCHER »

Informations utiles

NOTE : Cette fiche traite des sujets liés aux caractéristiques sexuelles (corps biologique) et pas de l'identité de genre (se ressentir homme ou femme). Il peut être important de se familiariser avec les concepts de genre et de sexe avant de faire cette activité, afin d'éviter d'avoir une vision binaire et parfois discriminatoire par rapport à la communauté transgenre et intersexe. Afin de vous préparer, veuillez vous référer à l'activité 1 de ce toolkit, et/ou contacter le Centre LGBTQ+ Cigale.

IDÉES DE QUESTION POUR LA DISCUSSION

- Une fille doit-elle nécessairement avoir des cheveux longs?
- Est-ce «normal» qu'une fille ait des poils? → **Message:** c'est à moi de décider si je veux garder mes poils ou non.
- Est-ce qu'il est important/obligatoire d'avoir des seins ou un pénis de grande taille?
- Quelle(s) partie(s) de mon corps quelqu'un d'autre peut-il toucher? → **Message:** notion de consentement.
- Est-ce que toutes les personnes ont un sexe biologique qui est en cohérence avec leur identité? → **Message:** notions de personnes transgenres, intersexes, non-binaires.



LES CHANGEMENTS À LA PUBERTÉ

Les êtres humains ont en commun certains changements (ci-dessous, en vert), d'autres sont spécifiques au sexe.

Chez les personnes de sexe masculin :

- Mue de la voix, ce qui veut dire que la voix devient plus grave
- Les poils poussent sur le visage, sous les aisselles et autour des parties génitales
- Les poils sur les bras et les jambes deviennent plus foncés
- **Les poils apparaissent sur l'entièreté du corps**, et sur le torse en particulier
- **Les glandes sudoripares s'activent**
- **Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps**
- **Le corps grandit**
- La poitrine peut prendre du volume
- Le pénis et les testicules augmentent de volume
- La production de spermatozoïdes débute
- **Les muscles peuvent se développer en pratiquant du sport**
- **Les sautes d'humeur**
- **L'odeur corporelle**
- ...

Chez les personnes de sexe féminin :

- La voix devient un peu plus profonde
- Les poils apparaissent sous les aisselles et sur les parties génitales
- Les poils sur les bras et les jambes deviennent plus foncés
- **Les poils sur l'entièreté du corps** (phénomène naturel et normal plus ou moins visible)
- Les seins et les mamelons prennent de l'ampleur
- **Les glandes sudoripares s'activent**
- **Des boutons peuvent apparaître sur le visage et le corps**
- **Le corps grandit**
- Les organes génitaux internes et externes augmentent de volume
- Les menstruations débutent
- Le bassin s'élargit pour une éventuelle grossesse
- **Les muscles peuvent se développer en pratiquant du sport**
- **Les sautes d'humeur**
- **L'odeur corporelle**
- ...

ANATOMIX

Présentation et consignes

Les parties du corps liées à la reproduction et la sexualité, l'anatomie et la physiologie

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une planche anatomique non légendée imprimée par binôme ou équipe (voir matériel 5-1) et de quoi écrire pour remplir les planches anatomiques.
- Les fiches 6 et 7 du guide du Guide *Let's Talk about Sex*
- Le poster diversité sexuelle (voir matériel 5-2)
- Éventuellement, un projecteur pour montrer les réponses.

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Introduisez l'animation en expliquant que chaque personne a des organes génitaux et que ce sont ces organes qui différencient les sexes (mais pas le genre). Expliquez qu'il y a des organes génitaux externes (que l'on peut voir, à l'extérieur du corps) et des organes génitaux internes (ceux que l'on ne voit pas, car ils se trouvent à l'intérieur du corps).
2. Demandez aux jeunes de former des binômes ou de petites équipes.
3. Distribuez les fiches avec les planches anatomiques (au hasard entre masculin et féminin) et demandez aux jeunes de remplir les cases vides avec le nom des organes génitaux.
4. Lisez les noms des organes à voix haute au groupe pour introduire la prononciation exacte des mots. Puis demandez aux jeunes de retrouver sur le visuel les termes correspondants.
5. La correction de l'exercice se fait en grand groupe, en donnant la possibilité aux jeunes de poser à tout moment les questions qui les préoccupent.
5. Après la correction, montrez le poster diversité sexuelle (voir matériel 5-2). Soulignez que chaque personne a des parties génitales uniques qui ne ressemblent pas nécessairement aux schémas présentés. Il y a également des personnes intersexes qui ont des variations des caractéristiques sexuelles tout à fait saines qui ne correspondent pas aux représentations binaires types des parties génitales féminines ou masculines.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Animez la discussion.
- Donner les définitions, expliquer la fonction de chaque partie anatomique (voir fiches 6 et 7 du chapitre 1 du Guide *Let's Talk about Sex*).
- Si des mots inappropriés sont écrits, il convient de les recadrer avec le groupe (ex. Quel autre mot peut-on utiliser pour parler de cela?).
- Éventuellement, donner les coordonnées du Planning Familial, au cas où les jeunes ont encore des questions à poser à une personne autre qu'un·e enseignant·e.



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



INDIFFÉRENT

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Transmettre aux jeunes des connaissances sur le corps.
- Identifier et nommer les différentes parties des organes génitaux (internes et externes).
- Lutter contre la normalisation des représentations des parties génitales.

ANATOMIX

Corrigé

LES ORGANES GÉNITAUX MASCULINS

INTERNES

- 1 – les vésicules séminales
- 2 – l'épididyme
- 3 – les testicules
- 4 – les canaux déférents
- 5 – la prostate
- 6 – les corps caverneux
- 7 – les corps spongieux
- 8 – l'urètre

EXTERNES

- 1 – le prépuce
- 2 – le scrotum
- 3 – le gland
- 4 – le pénis
- 5 – l'ouverture de l'urètre
- 6 – l'anus

LES ORGANES GÉNITAUX FÉMININS

INTERNES

- 1 – l'utérus
- 2 – les ovaires
- 3 – les trompes de Fallope
- 4 – l'endomètre
- 5 – le col de l'utérus
- 6 – le vagin
- 7 – le clitoris
- 8 – le capuchon du clitoris
- 9 – le gland du clitoris
- 10 – les corps caverneux
- 11 – l'orifice urinaire
- 12 – les corps spongieux
- 13 – l'orifice vaginal

EXTERNES

- 1 – la vulve
- 2 – les lèvres internes
- 3 – les lèvres externes
- 4 – le périnée
- 5 – le pubis
- 6 – le capuchon et le gland du clitoris
- 7 – l'orifice urinaire
- 8 – l'orifice vaginal et l'hymen
- 9 – l'anus

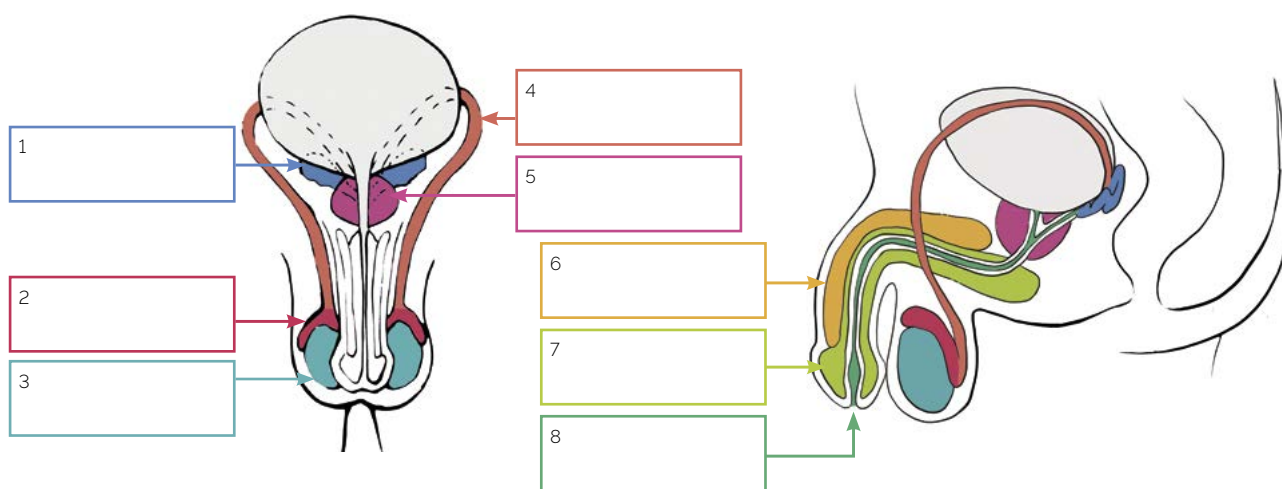
REMARQUE : il peut être important de se familiariser avec les concepts de genre et de sexe avant de faire ce genre d'activité, afin d'éviter d'avoir une vision binaire et parfois discriminante par rapport à la communauté transgenre et intersexe. Afin de vous préparer, veuillez vous référer à la fiche 1 du guide LTAS et/ou contacter le Centre LGBTIQ+ Cigale.

ANATOMIX

Planche anatomique à photocopier

LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES MASCULINS

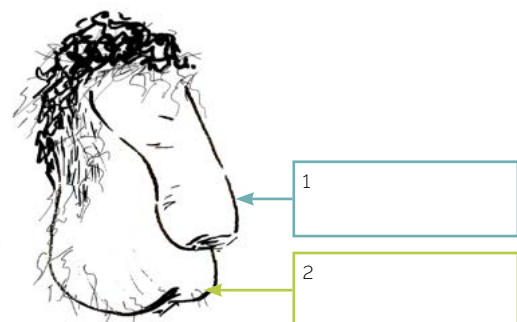
Mots à placer: – les canaux déférents – les corps caverneux – les vésicules séminales – l'urètre – la prostate
– les corps spongieux – l'épididyme – les testicules



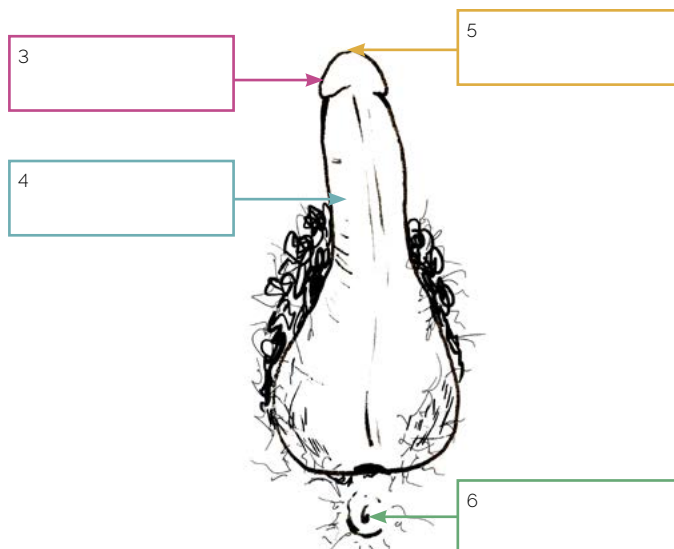
LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES MASCULINS

Mots à placer: – le scrotum – le pénis – l'ouverture de l'urètre – l'anus – le prépuce – le gland

PÉNIS AU REPOS



PÉNIS EN ÉRECTION



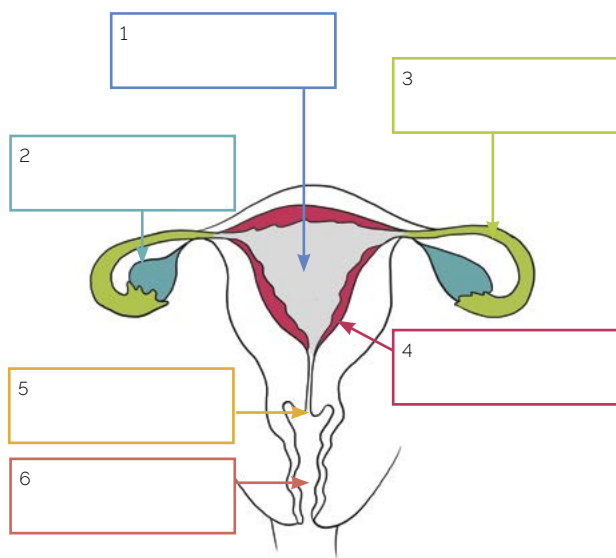
ANATOMIX

Planche anatomique à photocopier

LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES FÉMININS

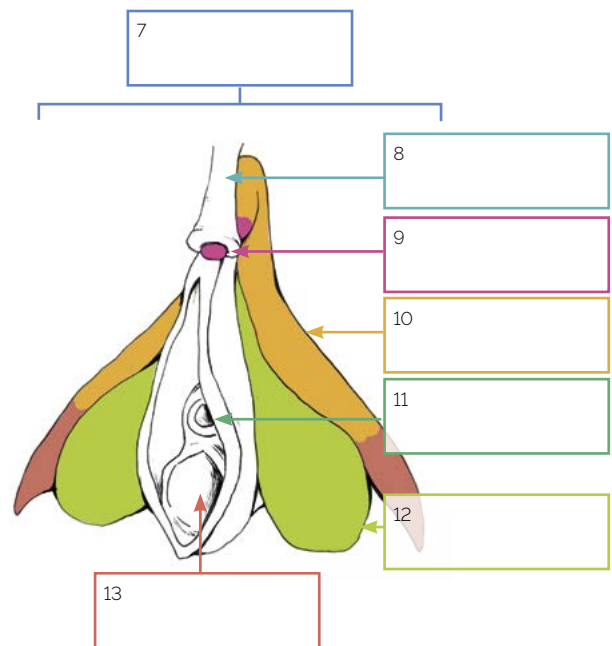
Mots à placer:

- les ovaires - l'endomètre - le vagin - l'utérus
- le col de l'utérus - les trompes de Fallope



Mots à placer:

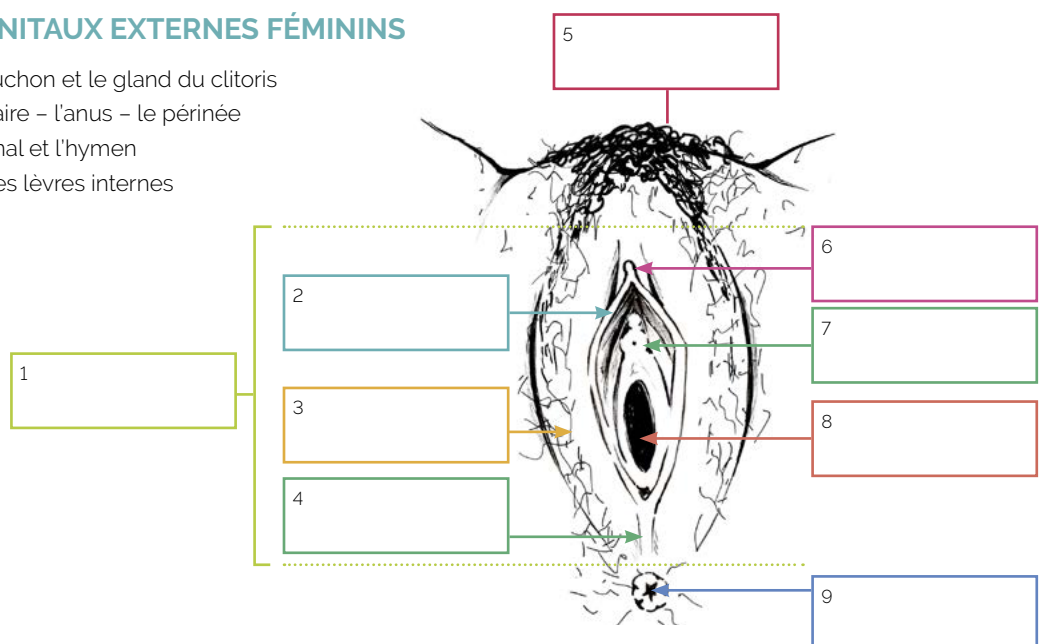
- les corps caverneux - les corps spongieux - le clitoris
- l'orifice urinaire - le gland du clitoris - l'orifice vaginal
- le capuchon du clitoris



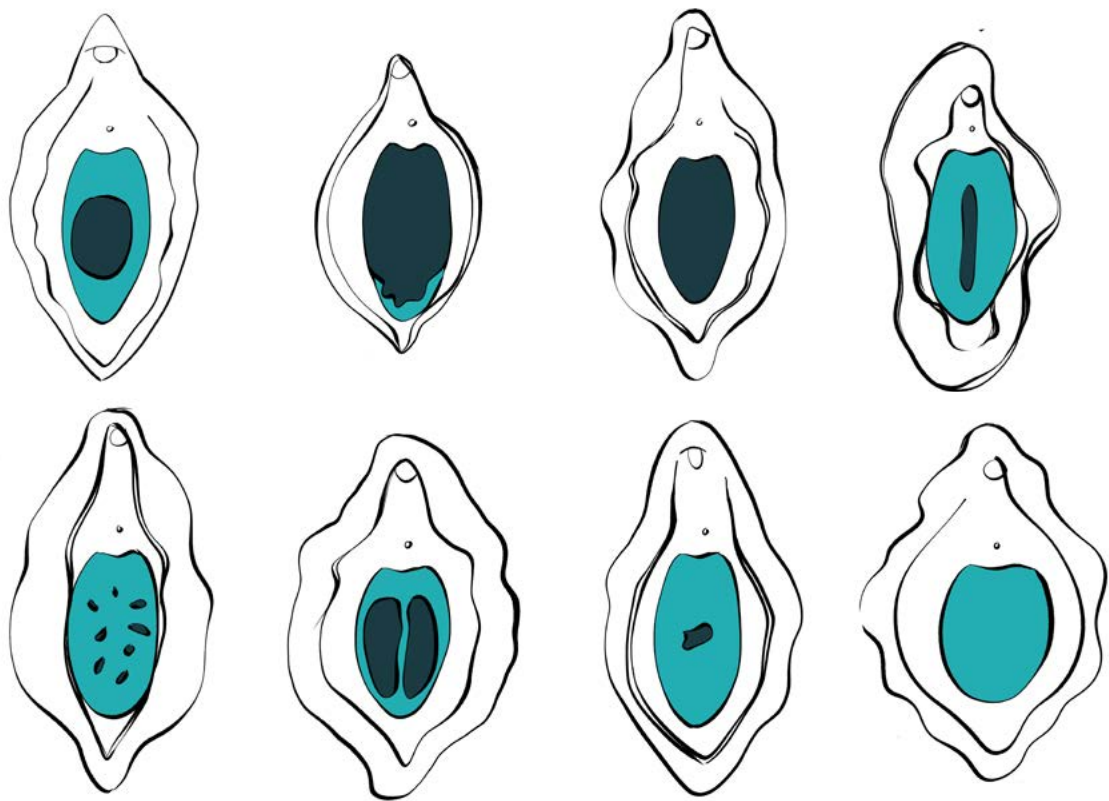
LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES FÉMININS

Mots à placer: - le capuchon et le gland du clitoris

- le pubis - l'orifice urinaire - l'anus - le périnée
- la vulve - l'orifice vaginal et l'hymen
- les lèvres externes - les lèvres internes

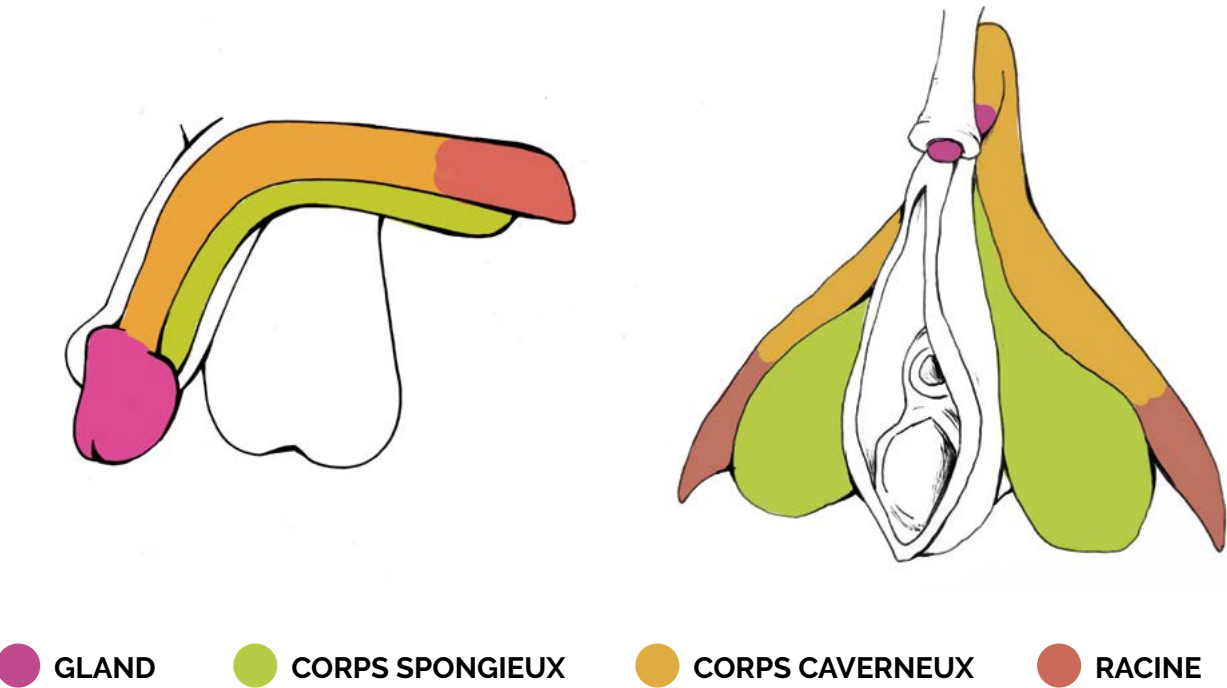


LES HYMENS : EXEMPLES



LA PRÉSENCE OU L'ABSENCE D'HYMEN N'A AUCUN LIEN AVEC LA VIRGINITÉ.
La virginité est un construit sociale lié à des systèmes de domination.

PARTIES GÉNITALES MASCULINES ET FÉMININES: DE NOMBREUX POINTS COMMUNS.



ANATOMIX

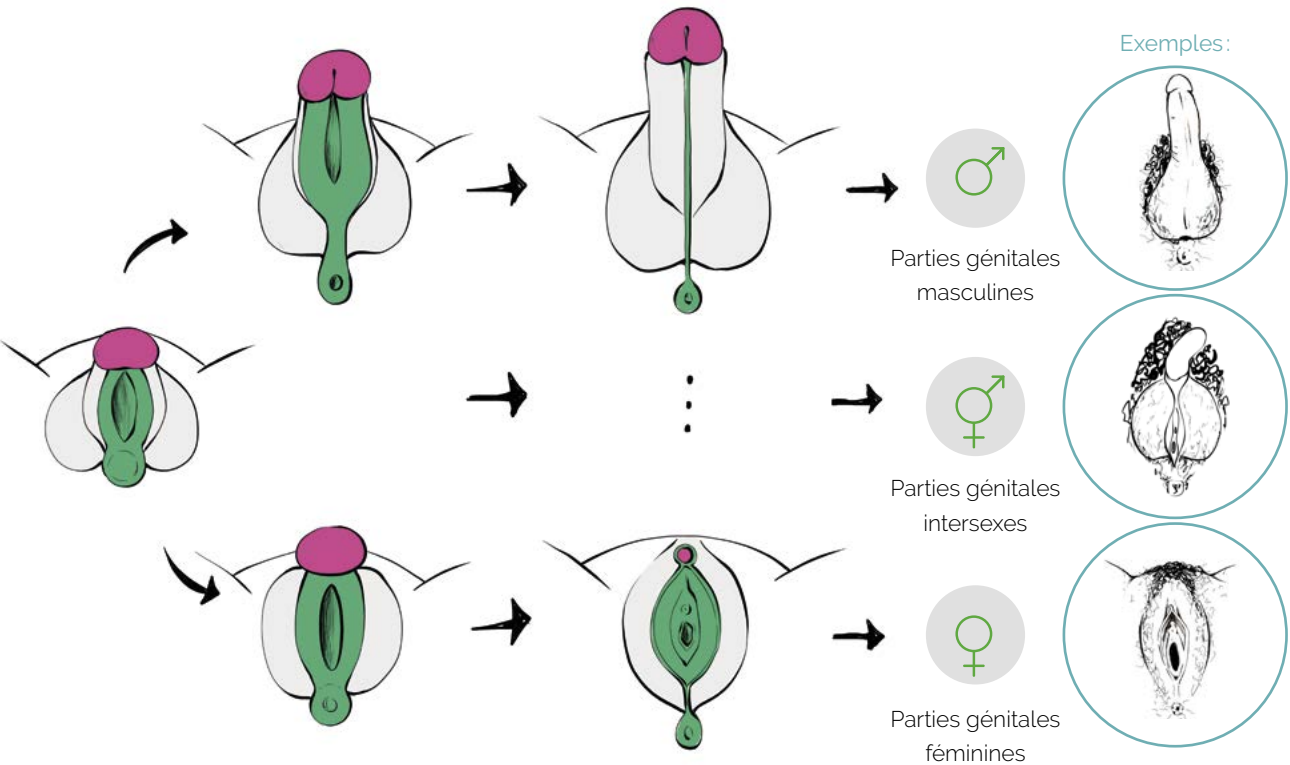
Poster A3 : diversité sexuelle (à montrer lors de la conclusion)

LES ORGANES GÉNITAUX INTERSEXES : EXEMPLES



Il y a autant de sexes qu'il y a d'individus. L'intersexuation peut se manifester au niveau génital, au niveau hormonales et/ou encore au niveau chromosomique. Pour plus d'information, voir matériel 1-1.

DÉVELOPPEMENT EMBRYONNAIRE :







Chapitre 2

**L'AMOUR, LA SEXUALITÉ ET
LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE**

CHERCHE ET TROUVE LES ÉMOTIONS!

Présentation et consignes

Les émotions et sentiments

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- La liste des questions pour le brainstorming (voir verso)
- Le tableau des émotions et des besoins (voir matériel 6-1)
Facultatif: vous pouvez en imprimer pour chaque jeune afin de leur laisser à la fin de l'activité.
- Les cartes «émotions» (voir matériel 6-2) et «besoins» (voir matériel 6-3) mélangées dans deux boîtes/sacs: une pour les émotions, une pour les besoins
- Feuilles et crayons pour chaque équipe
- La fiche 2 du chapitre 1 du Guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Commencez par une discussion en grand groupe à l'aide de la liste de questions au verso et de la fiche 2 du guide *Let's Talk about Sex*.
2. Pour conclure cette discussion, présenter les deux tableaux complets des émotions et des besoins (voir matériel 6-1).
3. Divisez le groupe en équipes de 3 à 5 jeunes (maximum 6 équipes). Chacune devra piocher 4 émotions (cartes illustrées) et 4 besoins (cartes en couleurs) dans chacune des boîtes. Veillez à ce qu'il y ait un bon mix de couleurs (donc de variété d'émotions et de besoins). De façon alternative, vous pouvez aussi simplement demander aux équipes de choisir 4 émotions et 4 besoins dans les tableaux, et ainsi vous éviter la préparation des cartes.
4. Chaque équipe devra imaginer une histoire dans laquelle différents personnages (au moins deux) ressentent et expriment les émotions et besoins qui ont été piochés. Leur laisser le temps nécessaire pour cela, au moins 20 minutes.
5. De retour en grand groupe, chaque équipe lit ou joue en pièce de théâtre son histoire, puis le reste du groupe doit essayer d'identifier les émotions et besoins vécus par les différents personnages.
6. Si vous avez le temps, l'activité peut se terminer avec une réflexion collective sur la difficulté à exprimer ses émotions et à les reconnaître chez les autres (par exemple, lorsque la colère exprime en réalité une peur et donc un besoin de sécurité).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Guidez les jeunes au besoin.
- Complétez les présentations au besoin.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec la gestion des émotions:



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



**MAX.
1H30**

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



**ÉQUIPES
DE 3 À 5
JEUNES**

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Développer ses connaissances et son vocabulaire liés aux émotions
- Développer ses capacités à détecter et reconnaître les émotions chez soi-même et chez les autres, et savoir les lier à des besoins
- Différencier les émotions des sentiments
- Développer ses capacités d'empathie et son intelligence émotionnelle

CHERCHE ET TROUVE LES ÉMOTIONS!

Liste de questions

LISTE DE QUESTIONS:

- Qu'est-ce qu'un sentiment?
- Qu'est-ce qu'une émotion?
- Quelles émotions connaissez-vous?
- Quelles sont les réactions physiques que l'on ressent quand on vit certaines émotions?
→ Exemple: la peur génère une hausse du pouls
- Pourquoi ressent-on des émotions?
→ pour répondre à des besoins
- Pour répondre à quel besoin?
→ Exemple: se sentir furieux = le besoin d'être compris
- Pourquoi est-ce important de pouvoir reconnaître nos émotions?
→ Reconnaître et nommer ses émotions permet de faire diminuer la réaction physique de ces dernières. On ressent aussi parfois plusieurs émotions à la fois. La reconnaissance de ses émotions, mais aussi de celle des autres, permet également le développement de l'empathie et de l'intelligence émotionnelle. Ces compétences sont importantes à développer pour entretenir des relations sociales saines.



CHERCHE ET TROUVE LES ÉMOTIONS !

Tableaux des émotions et des besoins

N'hésitez pas à les adapter ou les compléter ! Pour ce qui concerne les besoins, certains d'entre eux pourraient être considérés comme appartenant à différentes catégories, il ne s'agit pas là d'une science exacte ! Cela peut donner matière à discussion.

LES ÉMOTIONS :

<i>Peur</i>  • Angoissée • Insécure • Choquée • Inquiet.ète • Mal à l'aise • Désorientée	<i>Tristesse</i>  • Découragé.e • Déprimée • Malheureux.se • Anéanti.e • Mélancolique	<i>Colère</i>  • Mécontent.e • Irrité.e • Frustré.e • Fâché.e • Furieux.se	<i>Joie</i>  • Bonne humeur • Serein.e • Vivant.e • Joyeux.se • Enthousiaste • Euphorique
--	--	--	---

LES BESOINS :

RELATION AUX AUTRES - PARTAGE • Amitié • Collaboration • Chaleur • Être rassuré.e • Partage • Réconfort • Considération • Empathie	REPÈRES - CRÉATIVITÉ • Confiance • Changement • Réalisation • Être célébré.e • Structure • Compréhension	SÉCURITÉ • Stabilité • Respect • Tranquillité • Protection • Espace • Abri • Bien-être • Manger, boire • Détente	SENS • Harmonie • Justice • Paix • Silence • Solitude • Équilibre • Ressourcement	RÉALISATION • Liberté • Acceptation • Autonomie • Espace pour moi • Spontanéité
---	---	--	---	---

CHERCHE ET TROUVE LES ÉMOTIONS!

Cartes émotions à plastifier et à découper



ANGOISSÉ·E



MALHEUREUX·SE



**BONNE
HUMEUR**



INSÉCURE



ANÉANTI·E



SEREIN·E



CHOQUÉ·E



MÉLANCOLIQUE



VIVANT·E



INQUIET·ÈTE



MÉCONTENT·E



JOYEUX·SE



MAL À L'AISE



IRRITÉ·E



ENTHOUSIASTE



DÉSORIENTÉ·E



FRUSTRÉ·E



EUPHORIQUE



DÉCOURAGÉ·E



FÂCHÉ·E

**L'ÉMOTION
DE TON CHOIX**



DÉPRIMÉ·E



FURIEUX·SE

**L'ÉMOTION
DE TON CHOIX**

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

Let's talk
about Sex!
6-2

CHERCHE ET TROUVE LES ÉMOTIONS!

Cartes besoins à plastifier et à découper

BESOIN DE CONFIANCE

BESOIN D'HARMONIE

BESOIN DE
RESSOURCEMENT

BESOIN DE CHANGEMENT

BESOIN DE JUSTICE

BESOIN DE SPONTANÉITÉ

BESOIN DE RÉALISATION

BESOIN DE PAIX

BESOIN DE LIBERTÉ

BESOIN D'ÊTRE
CÉLÉBRÉ·E

BESOIN DE SILENCE

BESOIN D'ACCEPTATION

BESOIN DE STRUCTURE

BESOIN DE SOLITUDE

BESOIN D'AUTONOMIE

BESOIN DE
COMPRÉHENSION

BESOIN D'ÉQUILIBRE

BESOIN D'ESPACE
POUR MOI

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

CHERCHE ET TROUVE LES ÉMOTIONS!

Cartes besoins à plastifier et à découper

BESOIN D'AMITIÉ

BESOIN DE CONSIDÉRATION

BESOIN D'ESPACE

BESOIN DE COLLABORATION

BESOIN D'EMPATHIE

BESOIN D'UN ABRI

BESOIN D'UN CONTACT
CHALEUREUX

BESOIN DE STABILITÉ

BESOIN DE BIEN-ÊTRE

BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ·E

BESOIN DE RESPECT

BESOIN DE MANGER, BOIRE

BESOIN DE PARTAGE

BESOIN DE TRANQUILLITÉ

BESOIN DE DÉTENTE

BESOIN DE RÉCONFORT

BESOIN DE PROTECTION

BESOIN DE

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

Let's talk
about Sex!
6-3

QUIZZ SUR LE CONSENTEMENT SEXUEL

Présentation et consignes

Ma sexualité, mes droits et le consentement

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un quizz imprimé par jeune ou équipe de jeunes (voir matériel 7-1)
- Le corrigé, pour vous (voir matériel 7-2)
- La liste des messages clés (voir verso).
- La fiche 1 du chapitre 5 du guide théorique *Let's Talk about Sex*
- Vidéo de Blue Seat Studio « cup of tea » :



<https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>



MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez au groupe qu'est-ce que le consentement. Ne pas compléter. En fonction de l'âge et la maturité du groupe, vous pouvez utiliser deux variantes :
 - Pour les plus jeunes :
Présentez d'abord la théorie et la vidéo et faites ensuite le quizz.
 - Pour les plus âgées :
Faites d'abord le quizz puis présentez la théorie et la vidéo.
- Alternative : si c'est impossible de regarder la vidéo, vous pouvez utiliser la bande dessinée de la fiche 1 du chapitre 5 du guide théorique *Let's Talk about Sex*.
2. Distribuez un quizz (voir matériel 7-1) par jeune ou équipe de jeunes et laissez-leur environ 15 minutes pour remplir le quizz.
 3. Demandez à chaque jeune/équipe de lire un énoncé et de donner la réponse. Demandez ensuite au reste du groupe si tout le monde a la même réponse. Discutez la réponse et les explications (voir matériel 7-2).
 4. Terminez l'activité en présentant les messages clés (voir verso).
 5. Présentez la vidéo « cup of Tea » qui explique le consentement sexuel à l'aide d'une tasse de thé.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Donner les consignes, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort.
- Compléter les informations manquantes par rapport au consentement.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>

- Si vous suspectez un·e des jeunes du groupe d'être victime d'une violence, ou en cas de dévoilement clair d'une violence commise sur mineur·e, référez-vous à la page 25 du cahier d'introduction.



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Comprendre l'importance du respect et de la communication positive et affirmative entre partenaires lors d'un contact sexuel.
- Connaître les 5 critères du consentement.
- Reconnaître les signes d'un non-consentement.
- Connaître les lois entourant le consentement.

Activité réalisée dans le cadre d'atelier de prévention et de sensibilisation par le Service Oxygène de Femmes en détresse dans les Lycées.



QUIZZ SUR LE CONSENTEMENT SEXUEL

Messages clés

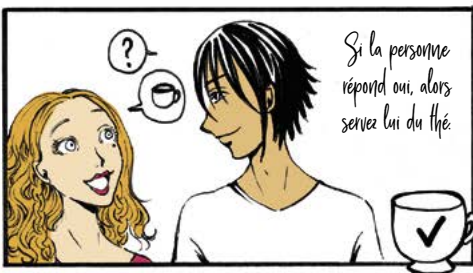
RÉTRACTABLE

Il peut être retiré à tout moment, du début à la fin.



ENTHOUSIASTE

Ne pas agir sous pression, ton/ta partenaire doit avoir envie de participer, la meilleure façon de le savoir est de lui demander et qu'il n'y ait pas d'hésitation. La réciprocité manifeste.



LIBRE

Exempt de tout type de coercition : on ne consent pas sous la pression.



Le
consentement
est

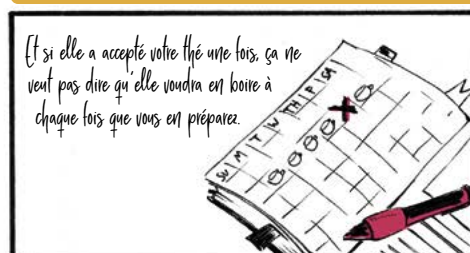
ÉCLAIRÉ

En toute connaissance de cause, savoir ce à quoi on consent en tout temps.



SPÉCIFIQUE

Consentir à un acte sexuel ne veut pas dire consentir à tout acte sexuel, ni n'importe quand, ni dans n'importe quelle condition.



QUIZZ SUR LE CONSENTEMENT SEXUEL

Questionnaire pour les jeunes

	VRAI	FAUX
1. Envoyer une photo ou une vidéo à caractère sexuel non sollicitée (sex tape, nudes) est une agression sexuelle.	☐	☐
2. La majorité sexuelle au Luxembourg est de 16 ans.	☐	☐
3. Le harcèlement sexuel désigne tout comportement verbal ou physique de nature sexuelle, non voulu de manière répétée.	☐	☐
4. Donner son consentement sexuel signifie d'accepter volontairement de participer à des activités sexuelles.	☐	☐
5. Si une personne a donné une fois son accord à une activité sexuelle, cela signifie qu'elle sera toujours d'accord.	☐	☐
6. Le consentement doit être exprimé clairement en mots et comportements.	☐	☐
7. Une personne peut donner son consentement même si elle a pris de l'alcool et/ou de la drogue.	☐	☐
8. Quand une personne commence une relation sexuelle, elle ne peut plus changer d'avis et retirer son consentement.	☐	☐
9. Dire « non » est le seul moyen de montrer que je ne consens pas.	☐	☐
10. La victime est parfois responsable de son agression.	☐	☐
11. Les personnes de sexe féminin ne savent pas ce qu'elles veulent, elles disent « non » mais en réalité cela veut dire « oui ».	☐	☐
12. Les personnes de sexe masculin ont toujours envie d'avoir des relations sexuelles.	☐	☐
13. Lorsqu'on est en couple, on se doit d'avoir des relations sexuelles avec son/sa partenaire.	☐	☐
14. Il n'y a pas de consentement possible lorsqu'une ou des personnes ressentent de la pression, de l'intimidation ou des menaces, ou encore avec une personne en situation d'autorité.	☐	☐
15. Forcer une personne à avoir une relation sexuelle « par amour » est une agression.	☐	☐
16. Caresser une personne par-dessus ses vêtements sans son accord est une agression sexuelle.	☐	☐
17. Le consentement ne peut pas être obtenu lorsqu'une personne est endormie ou inconsciente.	☐	☐

QUIZZ SUR LE CONSENTEMENT SEXUEL

Corrigé et explications

1. Envoyer une photo ou une vidéo à caractère sexuel non sollicitée (sex tape, nudes) est une agression sexuelle.

✓ Certaines formes d'agression sont banalisées, mais elles n'en demeurent pas moins des agressions sexuelles au même titre que les autres. Dans cette catégorie, nous trouvons l'envoi de messages avec du contenu sexuel non sollicité (photo de parties intimes, vidéo à caractère sexuel, etc.).
2. La majorité sexuelle au Luxembourg est de 16 ans.

✓ La majorité sexuelle est un concept dans la Loi qui vise à protéger les mineur·e·s de moins de 16 ans de relations sexuelles non consenties avec des adultes et définit pour cela l'âge à partir duquel elle estime qu'une personne est capable de donner son « consentement éclairé ». En dessous de 16 ans, même en cas de consentement, le ou la mineur·e est considéré·e comme victime d'atteintes sexuelles si le ou la partenaire sexuelle est un·e adulte. Selon le Code Pénal, un·e jeune de moins de 16 ans ne peut donc pas valablement donner son consentement (au Luxembourg).
3. Le harcèlement sexuel désigne tout comportement verbal ou physique de nature sexuelle et non voulu.

✓ Le harcèlement sexuel désigne tout comportement imposé de manière répétitive, verbal ou physique de nature sexuelle et non voulu de la part d'une personne envers une autre.
4. Donner son consentement signifie accepter volontairement de participer à des activités sexuelles avec d'autres personnes

✓ Le consentement veut dire qu'une personne donne volontairement et clairement son accord pour participer à une activité sexuelle. Pour obtenir le consentement d'une personne, plusieurs conditions doivent être réunies, dont l'âge et sa capacité à le faire, c'est-à-dire, par exemple, sans être sous l'influence de l'alcool ou de drogues, sans être endormie et sans être soumise à une personne en situation d'autorité. Il faut lui laisser l'entière liberté de répondre, puis accepter cette réponse, qu'elle soit satisfaisante ou non.
5. Si une personne a donné une fois son accord à une activité sexuelle, cela signifie qu'elle sera toujours d'accord.

✗ Une personne peut changer d'idée, et donc retirer son consentement à tout moment. Pour être valable, le consentement doit être renouvelé, c'est-à-dire que pour répéter une activité sexuelle, la personne qui a obtenu le consentement de l'autre hier ou à un autre moment doit s'assurer que celle-ci souhaite refaire la même activité maintenant.
6. Le consentement doit être exprimé clairement en mots ET en comportements.

✗ Sans consentement, les activités sexuelles sont des instances de violence sexuelle. Le fait de consentir peut être exprimé en mots OU en gestes, mais l'un OU l'autre suffisent. Le fait de ne rien manifester n'est pas synonyme de consentement. C'est simple, si tu as un doute par rapport au consentement de ton/ta partenaire, demande-lui!
7. Une personne peut donner son consentement même si elle a pris de l'alcool et/ou de la drogue.

✗ Les activités sexuelles ne sont pas consensuelles si l'une des personnes est intoxiquée ou droguée.

-
8. Quand une personne commence une relation sexuelle, elle ne peut plus changer d'avis et retirer son consentement.  La personne qui, au début d'une activité sexuelle était consentante, peut à tout moment arrêter de consentir, c'est-à-dire rétracter son consentement. Dès qu'une personne change son avis, le changement d'opinion doit être respecté et l'activité sexuelle doit cesser.
-
9. Dire «oui» est le seul moyen de consentir.  Le consentement peut se communiquer de manière verbale ou non verbale. L'absence de réaction verbale ou physique n'équivaut pas à un consentement à un geste sexuel. Pour s'assurer du consentement, le meilleur moyen est simplement de communiquer activement et en continu avec son/sa partenaire. Si les signaux verbaux et physiques ne sont pas en accord (ex. une personne qui affirme verbalement le consentement mais qui semble très réticente physiquement), il y a lieu de discuter avant de continuer – rien ne presse!
-
10. La victime est parfois responsable de son agression.  Le/la responsable est toujours l'agresseur-e, et non pas la victime. Rien ne justifie une agression sexuelle.
-
11. Les personnes de sexe féminin ne savent pas ce qu'elles veulent, elles disent «non» mais en réalité cela veut dire «oui».  Un non est un non! Il est important de respecter les paroles d'une personne. La sexualité est complexe, parfois, on change d'avis, parfois notre corps a une réaction qui est contraire à notre volonté, mais la parole demeure l'indicateur le plus fiable et important lorsqu'on parle de consentement. Il est important également de ne pas devoir se répéter plusieurs fois, un «non» suffit.
-
12. Les personnes de sexe masculin ont toujours envie d'avoir des relations sexuelles.  Tout le monde a le droit de dire non à une activité sexuelle. Il y a bien évidemment des moments où ils n'ont pas envie. Le désir sexuel n'a rien à voir avec le sexe biologique d'une personne.
-
13. Lorsqu'on est en couple, on se doit d'avoir des relations sexuelles avec son/sa partenaire.  Être en couple n'implique pas forcément qu'il faut avoir des relations sexuelles. Avant qu'il y ait une relation sexuelle, chacun des partenaires doit y consentir chacun doit donc tout d'abord accepter que l'activité ait lieu, que ce soit une relation sexuelle, un baiser ou tout autre geste de nature sexuelle.
-
14. Il n'y a pas de consentement possible lorsqu'une ou des personnes ressentent de la pression, de l'intimidation ou des menaces, ou encore avec une personne en situation d'autorité.  Le consentement est un choix et il doit être unanime, libre de menaces, de coercition et de pression sous toutes ses formes.
-
15. Forcer une personne à avoir une relation sexuelle «par amour» est une agression  Avoir des relations sexuelles pour faire plaisir à l'autre va à l'encontre du consentement. Consentir suppose de répondre à un désir commun de s'engager dans une activité sexuelle entre deux ou plusieurs personnes. Il faut se sentir prête ou prêt et en avoir envie. Le consentement est valable seulement s'il est donné sans contrainte, c'est-à-dire que la personne qui consent ne peut être forcée d'aucune façon à le faire.
-
16. Caresser une personne par-dessus ses vêtements sans son accord est une agression sexuelle.  L'agression sexuelle inclut tous les gestes, les paroles ou les attitudes à caractère sexuel qui sont posés sans le consentement et contre la volonté de la personne, même en situation de couple. Il n'est pas nécessaire qu'il y ait eu pénétration pour parler d'agression sexuelle. Les attouchements sexuels sont des touches à connotation sexuelle que l'individu-e agresseur-e pose sur la personne ou lui demande de poser sur lui/elle, que ce soit aux organes génitaux ou non.
-
17. Le consentement ne peut être obtenu lorsqu'une personne est endormie ou inconsciente.  Il n'y a pas de consentement lorsqu'une personne est inconsciente ou endormie. La personne ne peut pas exprimer le consentement ou non-consentement d'aucune façon.
-

LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Présentation et consignes

Conception, grossesse, famille interruption volontaire de grossesse

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- L'exercice imprimé ; un par jeune ou par équipe de jeunes (voir matériel 8-1)
- Le corrigé : une copie pour vous (voir matériel 8-2).
- La fiche 4 du chapitre 2 du guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez aux jeunes de faire des équipes.
2. Distribuez à chaque équipe les exercices (matériel 8-1) et laissez-leur 20 minutes pour remplir les pages.
3. À la fin des deux exercices, demandez à chaque équipe de définir un des mots et d'indiquer à quel endroit ils/elles ont placé le mot dans le schéma. Laissez le reste du groupe compléter au besoin. Corrigez et complétez au besoin (voir matériel 8-2).
4. Présentez les 5 étapes de la conception (voir fiche 4 du chapitre 2 du guide *Let's Talk about Sex*).
5. Pour conclure l'activité, animez une discussion (voir verso).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Accompagnez le groupe durant la discussion.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec l'interruption volontaire de grossesse, la grossesse et la contraception :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Connaître le vocabulaire et la définition des mots liés à la grossesse et la conception.
- Pouvoir identifier les différentes parties du corps impliquées durant la grossesse et la conception.
- Sensibiliser les jeunes aux différents types de famille.
- Informer les jeunes sur les différents types d'interruption volontaire de grossesse.

LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Discussion

Animez une discussion à partir des deux questions suivantes et assurez-vous de passer les messages repris dans l'exemple de réponse:

QUELS TYPES DE FAMILLE EXISTE-T-IL ?

Exemple de réponse:

- Certaines familles ont 2 parents (ex. une maman et un papa; deux papas; deux mamans; etc...)
- Certaines familles n'ont qu'un parent (ex. un papa, une maman, etc.)
- Certaines familles partagent un patrimoine génétique
- Certaines familles ne partagent pas de patrimoine génétique (ex. lors de l'adoption, ou encore du don de gamète, etc.)
- Certaines familles n'ont pas de parents (ex. décès des parents, foyer d'adoption avec tuteur·rice légale, etc.)
- Certaines familles n'ont pas d'enfant.
- ...

EST-ON OBLIGÉ D'AVOIR DES ENFANTS ?

Exemple de réponse:

Non. Avoir des enfants est un choix. C'est d'ailleurs un droit fondamental et essentiel à la liberté individuelle (droit à disposer de son propre corps), mais également un droit sexuel, compris comme le droit «de décider d'avoir ou de ne pas avoir d'enfants, au moment de son choix» repris dans le Plan d'action national Santé affective et sexuelle ici au Luxembourg.

En ce sens, il est possible de se faire conseiller par des professionnel·le·s de santé si vous souhaitez utiliser de la contraception. Également, si une grossesse n'est pas désirée, l'IVG (interruption volontaire de grossesse) est légale au Luxembourg jusqu'à 12 semaines de grossesse (14 semaines suivant le premier jour des dernières menstruations) et prise en charge par la Caisse nationale de Santé. Référez-vous à la fiche 15 du guide *Let's Talk about Sex* pour plus d'informations.

LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Exercice 1: Définitions

Définissez les termes suivants liés à la conception et la grossesse.

Vous pouvez consulter des ressources pour vous aider à compléter les définitions.

1. Ovule

.....

2. Spermatozoïde

.....

3. Liquide amniotique

.....

.....

4. 1^{er} trimestre

.....

.....

5. 2^e trimestre

.....

.....

6. 3^e trimestre

.....

.....

7. Zygote

.....

.....

8. Embryon

.....

.....

.....

9. Fœtus

.....

.....

.....

.....

10. Placenta

.....

.....

.....

.....

.....

11. Cordon ombilical

.....

.....

12. Col de l'utérus

.....

.....

13. Sac amniotique

.....

.....

14. Vagin

.....

.....

15. Vulve

.....

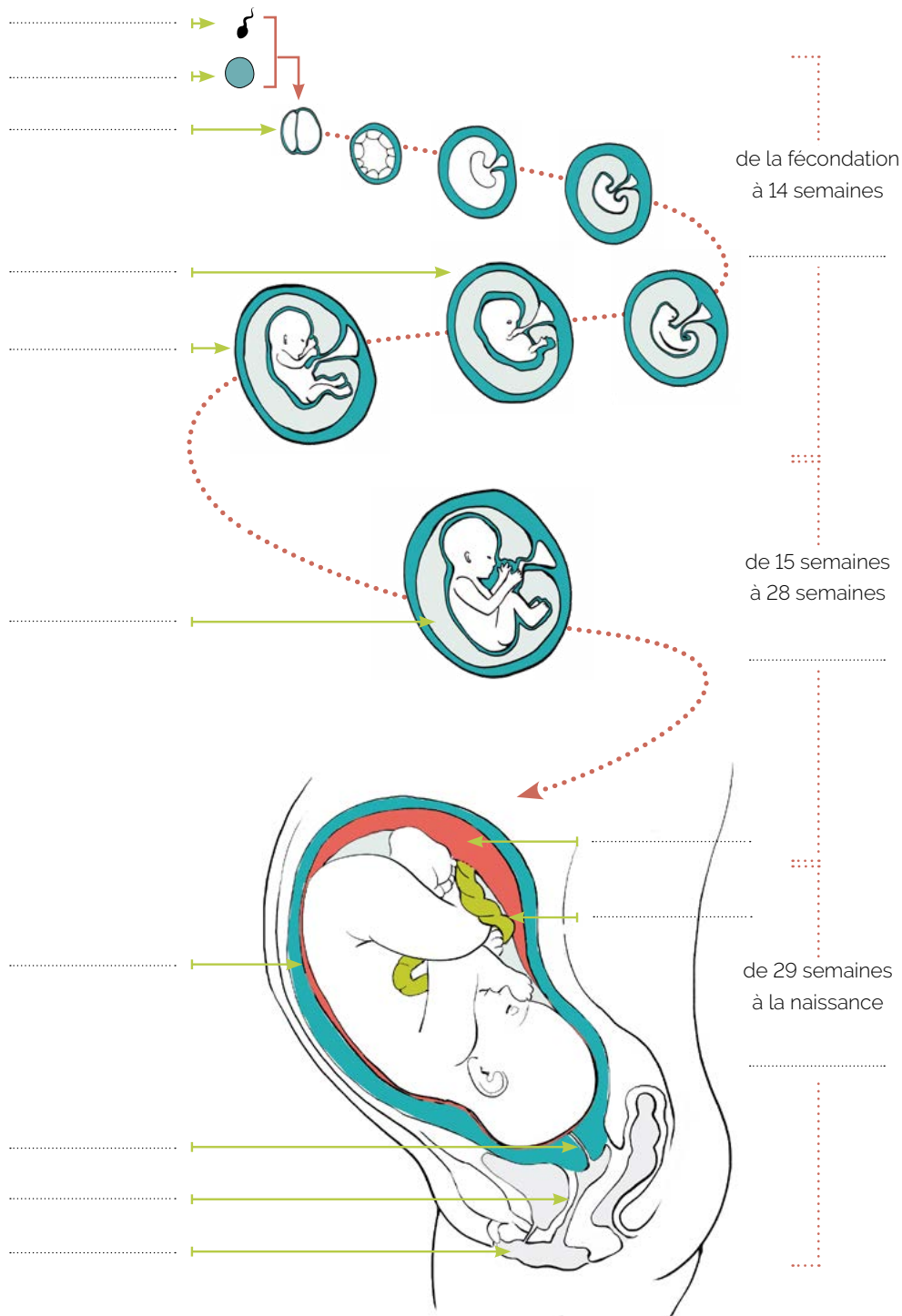
.....

LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Exercice 2: schéma à compléter

Remplissez ce schéma avec les mots que vous venez de définir:

1. Ovule - 2. Spermatozoïde - 3. Liquide amniotique - 4. 1^{er} trimestre - 5. 2^e trimestre - 6. 3^e trimestre - 7. Zygote - 8. Embryon
9. Fœtus - 10. Placenta - 11. Cordon ombilical - 12. Col de l'utérus - 13. Sac amniotique - 14. Vagin - 15. Vulve



LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Corrigé

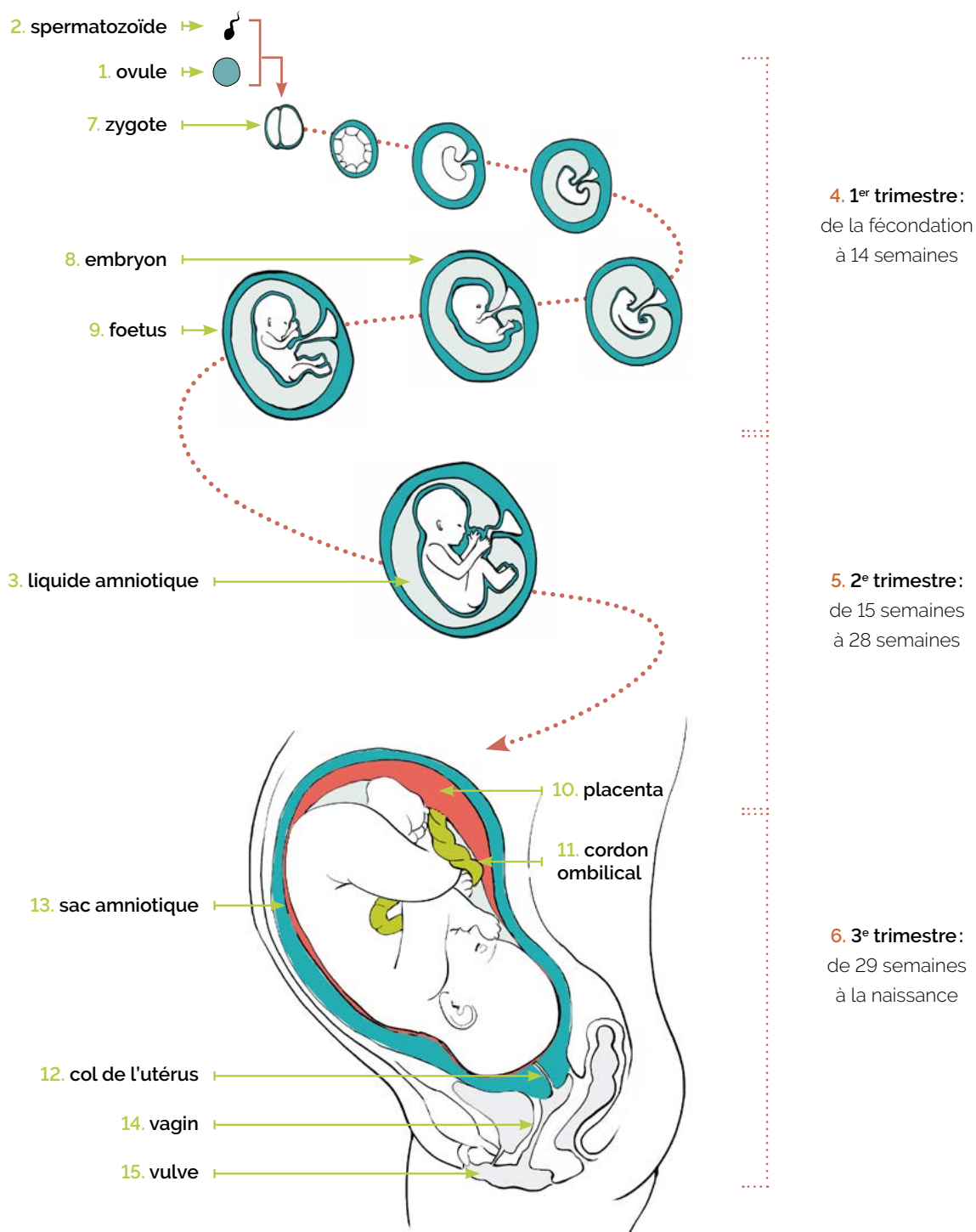
DÉFINITIONS

1. **Ovule**: Cellule reproductrice féminine.
2. **Spermatozoïde**: Cellule reproductrice masculine.
3. **Liquide amniotique**: Liquide biologique stérile contenu dans le sac amniotique et dans lequel baigne l'embryon (puis le fœtus).
4. **1^{er} trimestre**: Période de la grossesse entre la fécondation et la 14^e semaine.
5. **2^e trimestre**: Période de la grossesse entre la 15^e et la 28^e semaine.
6. **3^e trimestre**: Période de la grossesse entre la 29^e semaine et la naissance.
7. **Zygote**: Lorsqu'il y a fécondation, le spermatozoïde et l'ovule forment une première cellule qu'on appellera le zygote. Cette cellule ne s'est pas encore multipliée.
8. **Embryon**: L'embryon est un organisme qui se développe suite à la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde, pendant environ 10 semaines pour ensuite devenir un fœtus. C'est le premier stade d'une grossesse après la fécondation.
9. **Fœtus**: Stade du développement prénatal qui succède à l'embryon et aboutit à la naissance. Le passage du stade « embryon » au stade « fœtus » a lieu après la 10^e semaine de grossesse.
10. **Placenta**: Organe qui se développe tout au long de la grossesse et qui est constitué à la fois de tissu fœtal et maternel. Il joue un rôle fondamental dans les échanges entre le fœtus et la mère. Il apporte au fœtus les nutriments, l'eau et l'oxygène dont il a besoin pour se développer. Il permet également l'évacuation des déchets excrétés par l'embryon, puis le fœtus.
11. **Cordon ombilical**: cordon de 40 à 60 cm de long qui rattache l'embryon, puis le fœtus au placenta. Il permet l'apport d'oxygène et de nutriments.
12. **Col de l'utérus**: Il relie l'utérus au vagin par une ouverture étroite qui s'élargit légèrement pendant les règles et qui se relève lors de l'excitation sexuelle.
13. **Sac amniotique**: Sac rempli de liquide amniotique qui entoure l'embryon ou le fœtus.
14. **Vagin**: L'organe est élastique et doté de muscles qui relient la vulve à l'utérus.
15. **Vulve**: L'ensemble des organes génitaux externes des personnes de sexe féminin.

LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Corrigé

SCHÉMA



JUSQU'OU' IRIEZ-VOUS ?

Présentation et consignes

Dynamique de violence dans une relation

Violence de genre, gradation de la violence domestique.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- L'histoire d'une relation entre adolescent-e-s en 18 étapes (voir matériel 9-1)
- Une salle assez large pour aligner les jeunes, côte à côte et pouvoir faire 18 pas en avant.
- La liste de questions de discussion (voir verso)
- La fiche 2 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez aux jeunes de se placer côte à côte, à une extrémité de la salle.
2. Donnez les consignes : suivant la lecture en étapes d'une histoire, les jeunes doivent :
 - Avancer d'un pas s'ils/elles sont d'accord de continuer la relation.
 - Rester sur place s'ils/elles ne souhaitent pas continuer cette relation et mémoriser le numéro de l'énoncé auquel ils/elle se sont arrêté-e-s.
3. Commencez la lecture des énoncés en nommant chaque fois le numéro de l'énoncé avant de le lire (voir matériel 9-1). Faites attention à rester le plus neutre possible (attention au langage non-verbal, comme par ex. le ton utilisé!). Les jeunes avancent ou s'arrêtent à un numéro, mais doivent toutes écouter l'histoire jusqu'au bout.
4. Une fois l'histoire finie, demandez aux jeunes d'expliquer leur décision. À partir de leurs réponses, animez une discussion collective sur l'activité à l'aide de la liste de questions pour la discussion (voir verso).
5. Pour conclure, vous pouvez présenter les composantes d'une relation saine et d'une relation malsaine de la fiche 2 du chapitre 5 du guide théorique *Let's Talk about Sex*.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>

- Si vous suspectez une des jeunes du groupe d'être victime d'une violence, ou en cas de dévoilement clair d'une violence commise sur mineur-e, référez-vous à la page 25 du cahier d'introduction.



45'

EN FONCTION
DU NOMBRE DE
PERSONNES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



ENTRE
15 ET 20
PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Identifier les signes, les différentes formes et situations de violence dans les relations.
- Reconnaître les dynamiques de violences et analyser la violence de genre.
- Connaître ses propres limites dans le contexte d'une relation.

Activité réalisée dans le cadre d'atelier de prévention et de sensibilisation par le Service Oxygène de Femmes en détresse dans les Lycées. Contribution de TIMA e.V. et PfunzKerle e.V., Tübingen, <http://tima-ev.de>, <http://www.pfunzkerle.org>

JUSQU'OUÛ IRIEZ-VOUS?

Questions de discussion

LISTE DE QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

- Comment vous êtes-vous senti-e-s lors de l'exercice?
- Quand commence la violence?
- Est-ce que c'est différent si ça arrive à une fille ou à un garçon? (Violence de genre)
- Quoi faire si on ne se sent pas à l'aise avec le comportement ou la demande de son amoureux-se?
- Où est la limite entre la jalousie, le harcèlement, la violence, le contrôle et la communication entre partenaires?
- La violence est-elle plus souvent commise par les garçons? Pourquoi?
- Est-ce qu'on a toujours conscience que l'on commet des actes qui sont vécus comme violents pour l'autre?
- Comment se protéger de la violence?
- Où puis-je trouver de l'aide si je vis, ou si je connais une personne qui vit une situation de violence?



JUSQU'OU IRIEZ-VOUS?

Une histoire de relation adolescente

1. Tu es à la fête d'une amie et tu vois un garçon/une fille que tu aimes vraiment. Il/elle te regarde souvent et te sourit. Tu lui rends son sourire.
2. Deux semaines plus tard, tu le/la croises dans le bus. Vous parlez ensemble et tu le/la trouves de suite très agréable – vraiment sympathique. Tu découvres qu'il/elle est nouveau/elle dans la classe de votre amie et qu'il/elle est sorti plusieurs fois avec ses ami·es.
3. Il/elle aimerait bien te revoir et te demande ton numéro de téléphone portable.
4. Le lendemain, tu reçois un SMS: il/elle te demande de sortir avec lui/elle samedi soir, il/elle sera en ville avec le reste du groupe.
5. Tu passes une superbe soirée, vous vous amusez beaucoup ensemble. Il/elle n'est pas seulement charmant·e, mais aussi très beau/belle et tu as l'impression que les autres filles/garçons t'envient parce qu'il/elle s'intéresse à toi.
6. Vous sortez plusieurs fois ensemble, apprenez à mieux vous connaître et tu réalises que tu tombes amoureux·se de lui, réciproquement, il/elle est tombé·e amoureux·se de toi. Vous vous voyez presque tous les jours. Il/elle t'attend après l'école, pour te raccompagner chez toi.
7. Il/elle t'appelle constamment et veut savoir ce que tu fais et avec qui tu es. Il/elle dit qu'il/elle est très amoureux·se et pense beaucoup à toi.
8. Tu remarques qu'il/elle n'aime pas que tu fasses quelque chose sans lui/elle, par exemple passer une soirée entre copain·ine·s. Cela le met toujours de mauvaise humeur et il/elle ne peut s'empêcher de faire des remarques sur tes ami·es.
9. C'est la raison pour vos disputes répétées. Quand tu veux, par exemple, accompagner tes copain·ine·s qui vont à la piscine, il/elle s'énervé et te dit qu'il/elle ne veut pas que tu y ailles. Après cette dispute, il/elle s'excuse et se justifie en expliquant que c'est à cause des autres garçons/filles qui pourraient te voir «à moitié nue».
10. Après cette dispute, vous passez vraiment de bons moments ensemble. Il/elle est affectueux·se, te couvre de compliments et tu réalises combien il/elle t'aime. Peu de temps après, il/elle recommence à argumenter parce que tu as envie de sortir seule avec tes ami·es. Il/elle prétend que tu sors avec un autre garçon/une autre fille et que c'est pour cette raison que tu ne veux pas qu'il/elle t'accompagne.
11. De retour de ta sortie entre filles/garçons, il/elle t'interroge et te demande de lui raconter chaque détail de ce que vous avez fait lors de cette soirée et veut exactement savoir qui était là. Tu lui racontes tout, mais il/elle ne te croit pas.
12. Dans l'après-midi, il/elle s'excuse à nouveau. Il/elle te dit que tu es tellement important·e pour lui/elle et qu'il ne supporte pas l'idée que tu plaises aussi à quelqu'un d'autre.
13. Il/elle dit du mal de tes amies et ne veut pas que tu continues à les voir. Il/elle prétend qu'elles ont une mauvaise influence sur toi. Surtout ton ami·e Alix, il/elle ne semble ne pas l'apprécier du tout. Il/elle l'insulte. Tu lui dis d'arrêter d'insulter ton ami·e. Pour ne pas le contrarier, tu te distancies un peu d'Alix.
14. Au cours des jours suivants, il/elle agit comme si de rien n'était et il/elle est très gentille avec toi. Il/elle te fait même des cadeaux. Pendant un temps, vous vous entendez très bien. Il/elle est aux petits soins avec toi et vous vous sentez vraiment superbement bien.
15. Il/elle devient très facilement jaloux·se. Quand il/elle vient te chercher après l'école et qu'il/elle te voit parler à d'autres filles/garçons. Ces derniers temps, il/elle t'insulte plus souvent et te dit des choses blessantes. Une fois il/elle s'est tellement mis à crier fort et s'est mis devant toi qu'il/elle t'a carrément fait peur.
16. Il/elle dit que tu lui appartiens, par conséquent tu ne dois plus sortir sans lui/elle, parce qu'il/elle ne peut le supporter. Si tu ne fais pas ce qu'il/elle veut, il/elle va de suite rompre avec toi.
17. Après la fête de l'école, à laquelle tu as quand même fini par aller sans lui/elle, il/elle t'attend devant ta porte d'entrée pour te faire des reproches. Il/elle te crie dessus, se fâche et te frappe au visage.
18. Le lendemain, vous recevez un texto de sa part s'excusant et jurant que cela n'arrivera plus jamais.

QUE SE PASSERAIT-IL SI...

Présentation et consignes

Violences sexuelles, basées sur le genre, sexistes, etc.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les cartes « Et si... » (voir matériel 10-1)
- Liste de questions pour la discussion (voir verso)
- La fiche 3 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

Remarque préalable: les situations « Et si... » doivent être adaptées à la maturité du groupe.

1. Placez les cartes « Et si... » le texte vers le bas sur une table ou par terre.
2. Asseyez-vous en cercle avec les jeunes autour des cartes.
3. Invitez un·e jeune à piocher une carte et à lire ce qui est inscrit à haute voix. Le/la jeune tend la carte à la personne à sa droite, pour avoir son avis. La personne de droite doit répondre aussi spontanément que possible et exprimer ce que la situation en question déclenche en elle et expliquer comment elle réagirait.
3. Invitez ensuite le groupe à échanger sur la situation.
4. La personne ayant répondu à la question pioche alors une nouvelle carte et pose la question à la personne à sa droite. Si quelqu'un ne veut pas répondre à une question, simplement passer la carte à la prochaine personne sur la droite.
4. Les jeunes peuvent également créer et proposer leur propre situation « Et si... ».
5. Une fois que tout le monde a participé (ou passé son tour le cas échéant), une discussion en grand groupe permet de revenir sur l'expérience vécue (exemples de questions: voir verso).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort: bien porter attention à tou·te·s les participant·e·s pour éviter de réveiller une expérience difficile.
- Assurer un cadre bienveillant entre les jeunes lorsqu'ils/elles discutent autour d'une situation.
- Animer la discussion.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences : www.cesas.lu/fr/liste.php
- Si vous suspectez un·e des jeunes du groupe d'être victime d'une violence, ou en cas de dévoilement clair d'une violence commise sur mineur·e, référez-vous à la page 25 du cahier d'introduction.



45'

EN FONCTION
DU NOMBRE
D'ÉQUIPES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



**15
PERSONNES
ET PLUS**

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Échanger et discuter sur des sujets désagréables et des situations délicates.
- Exprimer ses sentiments et donner son avis.

Activité réalisée dans le cadre d'atelier de prévention et de sensibilisation par le Service Oxygène de Femmes en détresse dans les Lycées. Contribution de TIMA e.V. et PfunzKerle e.V., Tübingen, <http://tima-ev.de>, <http://www.pfunzkerle.org>

QUE SE PASSERAIT-IL SI...

Liste de questions

LISTE DES QUESTIONS DE DISCUSSION

- Où commence la violence ?
- Est-ce que la violence est normale ? Que peux-tu faire pour t'en protéger ?
- À qui peux-tu parler si tu as des questions ?
- Que faire si tu es dans une situation de violence ?
 - Référez-vous à la fiche 3 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex* pour informer sur les étapes à suivre en cas de violence sur un-e personne mineur-e.
- Comment t'es-tu senti-e lorsqu'il a fallu expliquer ta réponse ? Avais-tu peur d'être jugé-e ? Étais-tu certain-e de ta réponse ? Te sentais-tu sous pression par rapport à ce que pensent les autres ?



QUE SE PASSERAIT-IL SI...

Cartes « Et si... » (à plastifier et à découper)

Un·e ami·e te dit :
« Avant que la relation amoureuse avec
mon/ma copain·ine ne prenne fin, je
préfère coucher avec lui/elle ! ».

Un·e de tes bon·ne ami·e exprime
soudainement le désir de te faire
un câlin ou de t'embrasser.
Cette proximité te met mal à l'aise.

Un·e bon·ne ami·e te dit
qu'elle/il a été abusé·e sexuellement
par son « père » / « mère ».

Dans le tram, une personne
t'a touché les fesses.

À chaque fois qu'une personne
te siffle dans la rue ou te fait un
commentaire sur ton physique, cette
personne devrait payer 50€ d'amende.

Les garçons, dès qu'ils ont une minute,
ils ne font que commenter le physique
et l'apparence des filles.

Un·e inconnu·e t'appelle et te dit
qu'il/elle t'aime et que cela fait
des jours qu'il/elle t'observe.

Ton amoureux·se n'arrête pas
de se plaindre de tes seins et de
ton manque de muscle (flasque).

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

QUE SE PASSERAIT-IL SI...

Cartes "Et si..." (à plastifier et à découper)

Tes ami·e·s t'invitent à visionner des pornos ensemble.

Tes ami·e·s le soir au pub n'arrêtent pas de raconter des blagues sexistes en pinçant les fesses du/de la serveur.se au passage.

Ton amoureux·se t'envoie un *nude* sans ton accord.

Tes ami·e·s t'invitent à aller dans un sexshop.

Ton amoureux·se te demande de lui envoyer un *nude* sinon il/elle te quitte.

Ton amoureux·se te propose de vous filmer pendant que vous avez des relations sexuelles.

Les filles, dès qu'elles ont une minute, elles ne font que commenter le physique et l'apparence des garçons.

À vous d'inventer...

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

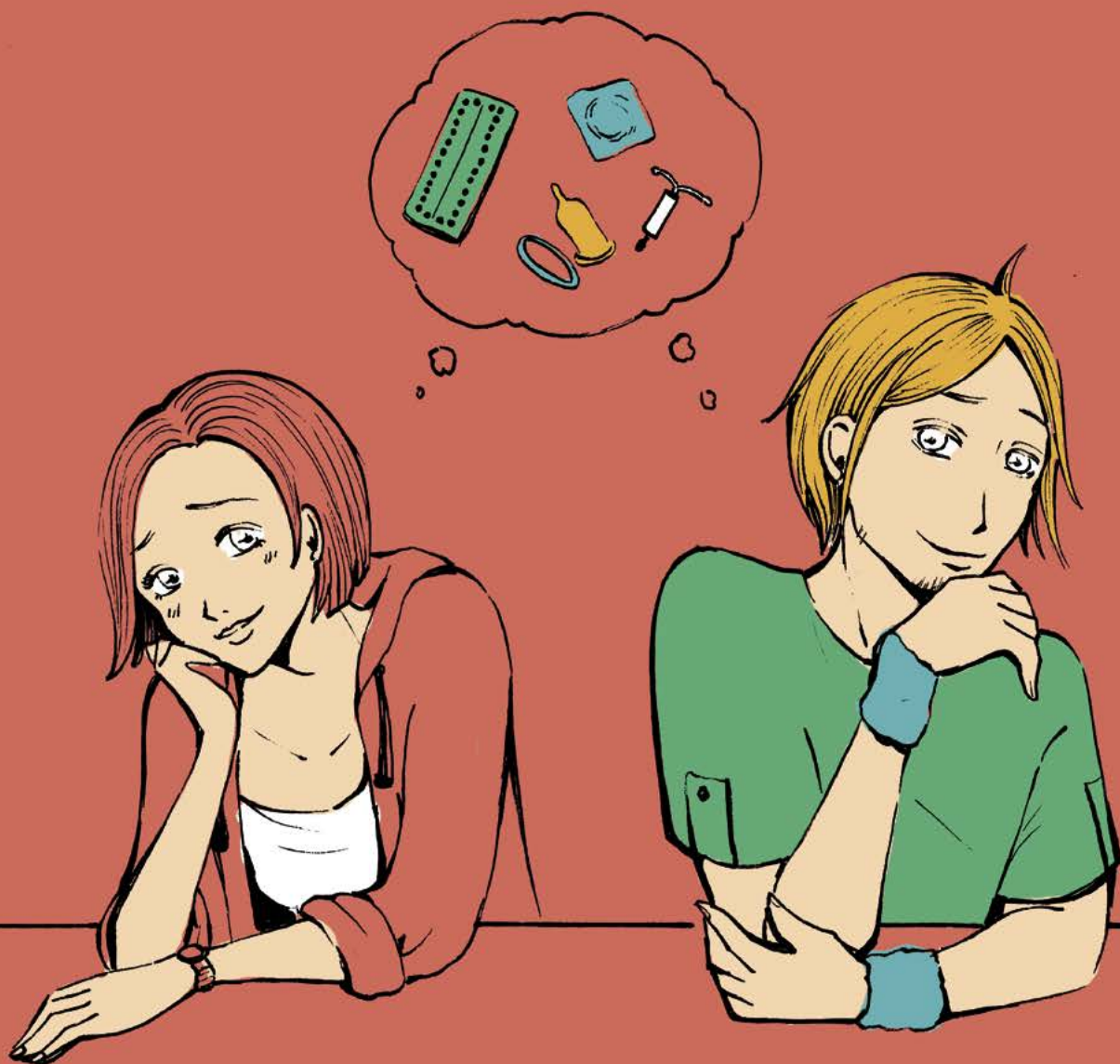
Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1

Let's talk
about Sex!
10-1



Chapitre 3

LA CONTRACEPTION

PRÉSENTE UNE CONTRACEPTION

Présentation et consignes

Les méthodes de contraception

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un flipchart.
- Des crayons de couleur/feutres.
- Les cartes contraceptifs (voir matériel 11-1).
- Du matériel d'information sur la contraception (exemples au verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez aux jeunes de faire des équipes de 2-5 personnes.
2. Faites piocher une carte contraception par équipes. Chaque équipe devra présenter la contraception piochée au reste du groupe (temps de présentation voulu : 5 minutes) incluant les éléments suivants :
 - Comment la méthode fonctionne
 - Les avantages
 - Les inconvénients
 - Comment/où se la procurer

Pour aller plus loin, vous pouvez demander aux équipes de répondre aux questions suivantes :

 - Pour quelles raisons/dans quelles circonstances ce type de contraception pourrait ne pas fonctionner ?
 - Quoi faire quand il y a un « échec » contraceptif ?
3. Laissez les équipes faire leurs recherches d'information sur la contraception piochée avec les outils et de la manière qu'ils/elles préfèrent (ex. Jeu de rôle, Quizz, Dessin, Interview, Pantomimes, présentation orale, etc.). Le temps prévu pour la recherche et la préparation est de 30 minutes.
4. À tour de rôle, proposez aux équipes de venir présenter leurs découvertes en 5 minutes. Le reste du groupe, vous y compris, peut compléter ce qui manque.
5. Présentez les options possibles en cas d'échec de la contraception à l'aide de la fiche 14 et 15 du chapitre 3 du guide *Let's Talk about Sex*.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Guidez les jeunes au besoin.
- Complétez les présentations au besoin.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec la contraception, la contraception d'urgence et les IVG :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



MAX. 1H30

VARIE SELON
LE NOMBRE
D'ÉQUIPES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



**DE 10 À 30
PERSONNES**
ÉQUIPES DE 2 À 5

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Informer les jeunes sur la contraception.
- Reconnaître les avantages et inconvénients liés aux méthodes contraceptives.

PRÉSENTE UNE CONTRACEPTION

Ressources

MATÉRIEL D'INFORMATION SUR LA CONTRACEPTION À METTRE À LA DISPOSITION DES JEUNES :

Le classeur *Let's Talk about Sex*, chapitre 3



<https://sante.public.lu/fr/publications/g/guide-sante-sexuelle-ltas2020-fr-de-en.html>



Des brochures d'information (<https://macontraception.lu/resources-2/>),



<https://macontraception.lu/resources-2>



Des sites internet



www.liebesleben.de



<https://macontraception.lu/>



<https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception>



Le référentiel du présent Toolkit *Let's Talk about Sex*



[https://trello.com/invite/b/8xtiLzGt/ATTId1857968ed2a3818ea329f4f94bd8276D32F3DD8/
chapitre-3-la-contraception](https://trello.com/invite/b/8xtiLzGt/ATTId1857968ed2a3818ea329f4f94bd8276D32F3DD8/chapitre-3-la-contraception)



PRÉSENTE UNE CONTRACEPTION

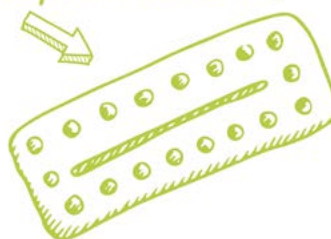
Cartes contraceptions (à plastifier et à découper)



la mini pilule



la pilule combinée



le patch hormonal

la pilule d'urgence



la contraception naturelle



la stérilisation féminine



le stérilet au cuivre d'urgence



le stérilet au cuivre



la vasectomie



les progestatifs injectables



le stérilet hormonal

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

||-|

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

11-1

Let's talk
about Sex!

Let's talk
about Sex!

Let's talk
about Sex!

||-||

Let's talk
about Sex!

Let's talk
about Sex!

||-||

Let's talk
about Sex!

||-||

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Présentation et consignes

Les méthodes de contraception

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les cartes contraception (voir matériel 12-1).
- Le chapitre 3 du guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez aux jeunes de faire des équipes.
2. Brassez les cartes contraception et distribuez-les à chaque équipe. En fonction du niveau de connaissance des jeunes, assurez-vous de distribuer des cartes dont les sujets et les questions sont à leur portée.
3. Demandez à chaque équipe de choisir un·e représentant·e. Cette personne devra expliquer une des cartes (question + réponse) devant le reste du groupe à la fin de l'activité.
4. Ensuite, chaque représentant·e lit les questions à son équipe qui discute pour trouver la bonne réponse. Le/la représentant·e donne la bonne réponse. Laissez environ 15-20 minutes aux équipes pour répondre aux questions.
5. Une fois les questions finies, demandez aux équipes de choisir la question la plus intéressante pour eux/elles.
6. Invitez ensuite chaque représentant·e à poser la question choisie au reste du groupe et à résumer la réponse.
7. Une fois que chaque représentant·e a présenté sa question-réponse, prenez le temps de voir s'il y a encore des questions.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Guidez les jeunes au besoin.
- Complétez les réponses au besoin.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec la contraception et l'IVG:



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



MAX. 1H30

VARIE SELON
LE NOMBRE
D'ÉQUIPES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



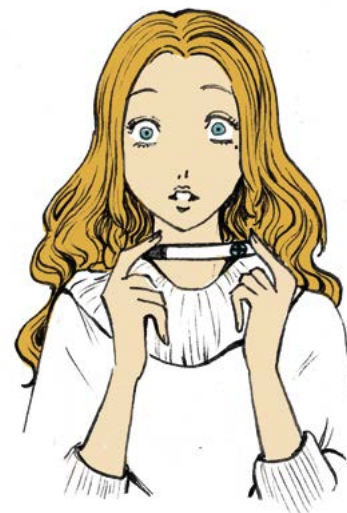
DE 10 À 30
PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Informer les jeunes sur la contraception.
- Déconstruire de fausses informations.



VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 1 recto (à plastifier et à découper)



La contraception d'urgence ne peut s'utiliser que 24h après un rapport sexuel non-protégé (ou mal protégé/mauvaise utilisation de contraception).



Si j'ai mes menstruations, c'est que je ne suis pas enceinte.



Il est dangereux de fumer et prendre de la contraception hormonale.



S'il n'y a jamais eu de menstruations, alors il n'y a pas de risque de grossesse.



Avec une fellation, il y a un risque de grossesse.



S'il n'y a pas pénétration, il n'y a pas de risque de grossesse.



Utiliser deux préservatifs (un par-dessus l'autre) ou encore un préservatif interne (féminin) avec un préservatif externe (masculin) permet une meilleure protection.



Il faut toujours une prescription médicale pour obtenir de la contraception.



Si on a des relations sexuelles pendant la semaine de menstruations, il y a un risque de grossesse.



Si j'ai une grosse diarrhée ou que je vomis après avoir pris une pilule contraceptive, ou une pilule d'urgence, elle n'est plus efficace.

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 1 verso (à plastifier et à découper)

✗ **FAUX:** Vous pouvez avoir vos règles alors que vous êtes enceinte si vous prenez de la contraception hormonale. En effet, ces saignements sont appelés des «hémorragies de privation» déclenchées par l'arrêt temporaire d'hormones (ex. arrêt d'une semaine lors de la prise de pilule, d'anneaux vaginal ou du patch). Sans contraception hormonale, certaines personnes ont encore des saignements mensuels légers durant les premiers mois de grossesse. Pour être sûr: faire un test de grossesse 19 jours après le rapport non protégé.

✗ **FAUX:** Les menstruations ont lieu en moyenne 14 jours après l'ovulation. Ainsi, avoir des relations avant l'arrivée des premières menstruations sans préservatif présente un risque de grossesse puisqu'une ovulation peut arriver à tout moment.

Important: une fois les menstruations finies, il est impossible de prédire quand aura lieu la prochaine ovulation. Le cycle des jeunes est souvent très variable, d'où l'importance de se protéger.

✗ **FAUX:** Une grossesse est possible si le sperme a été en contact avec l'entrée du vagin, et que les spermatozoïdes remontent alors jusqu'à l'utérus. Les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours après le rapport au niveau des organes génitaux internes, d'où le risque de grossesse en cas d'oubli de pilule dans les 5 jours suivant un rapport. Pour les mêmes raisons, une grossesse peut avoir lieu s'il y a eu pénétration sans préservatif et que la personne s'est retirée du vagin avant d'éjaculer.

✗ **FAUX:** Certaines contraceptions ne nécessitent pas de prescription, comme le préservatif interne (féminin) et externe (masculin) par exemple.

✓ **VRAI:** La pilule d'urgence passe par le système digestif et cela fait partie du processus permettant d'absorber la pilule. Vomir ou avoir la diarrhée dans les 4 heures suivant la prise d'une pilule d'urgence va avoir pour effet de prématurément «évacuer» les molécules actives et empêcher la pilule d'avoir un effet. Il faut alors reprendre une pilule d'urgence le plus rapidement possible pour compenser cette «perte».

✗ **FAUX:** Il existe 3 méthodes de contraception d'urgence:

- Le stérilet au cuivre qui protège jusqu'à 5 jours après un rapport
- La pilule à l'ulipristal d'acétate qui peut protéger jusqu'à 5 jours après un rapport
- La pilule au lévonorgestrel qui peut protéger jusqu'à 3 jours après un rapport

Attention, le plus vite le mieux: l'efficacité de ces méthodes diminue avec le temps.

✓ **VRAI:** Le tabagisme est une contre-indication à la prise de contraceptions hormonales œstroprogestatives (pilule combinée, patch, anneau vaginal) lorsque cela fait plusieurs années que l'on est fumeuse. ✗ **FAUX:** Les personnes en dessous de 35 ans peuvent utiliser une contraception hormonale œstroprogestative en l'absence de facteurs de risque cardio-vasculaire associés. Parlez-en à votre médecin. Il existe également de la contraception hormonale progestative qui ne présente pas de contre-indication au tabagisme.

✗ **FAUX:** Il n'est pas possible de tomber enceinte à la suite d'une fellation puisque le sperme n'est pas en contact avec l'entrée du vagin. Cependant, une fellation sans préservatif ne protège pas des IST.

✗ **FAUX:** Malheureusement, non! Il y a de gros risques que l'un des deux préservatifs se déchire. Choisissez le préservatif qui vous convient le mieux.

✓ **VRAI:** Sans contraception hormonale, il y a un risque de grossesse, bien que cela soit moins probable: Comme les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours dans le vagin/l'utérus, si l'ovulation se produit tôt dans le cycle, il peut y avoir fécondation.

✗ **FAUX:** Avec la contraception hormonale, avoir des relations sexuelles pendant les menstruations ne présente pas de risque de grossesse à condition de bien respecter le nombre de jours d'arrêt de la contraception.

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 2 recto (à plastifier et à découper)



Si une personne mineure souhaite faire une interruption volontaire de grossesse, elle doit être accompagnée d'une personne de confiance majeure.



La contraception peut faire grossir.



Le préservatif peut être utilisé pour des relations anales ou encore pour des fellations.



L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est un avortement.



La contraception hormonale peut rendre stérile.



La pilule d'urgence peut s'utiliser couramment sans danger pour la santé.



Le stérilet (Dispositif intra utérin-DIU) ne peut pas être utilisé si on n'a jamais eu d'enfant.



Un ovule vit 12-24h.
Les spermatozoïdes vivent jusqu'à 5 jours dans l'utérus.



Pour qu'il y ait une grossesse, il est nécessaire d'avoir une rencontre entre un ovule et un spermatozoïde.



La pilule protège des Infections sexuellement transmissibles (IST).

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 2 verso (à plastifier et à découper)

❌ **FAUX:** Les premières générations de pilule étaient plus dosées qu'aujourd'hui: elles provoquaient parfois des effets secondaires très désagréables pour les femmes. Actuellement, pendant les premiers cycles suivant la mise en route de la pilule, les femmes peuvent remarquer une prise de poids légère. En moyenne, cette dernière peut aller jusqu'à 2 kilos. En cas de questions ou d'inquiétudes, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

✅ **VRAI:** L'interruption volontaire de grossesse consiste en un avortement. L'IVG est légale et remboursée pour toute personne affiliée à la Caisse Nationale de Santé en faisant la demande, avec la nuance que les personnes mineures doivent être accompagnées d'une personne de confiance majeure pour pouvoir y avoir accès.

✅ **VRAI:** La pilule d'urgence n'est pas dangereuse pour la santé et ne rend pas stérile. Elle peut provoquer un déséquilibre hormonal, et générer quelques effets secondaires passagers comme: Vertiges, maux de tête, nausées, douleurs abdominales, saignements, etc. En cas d'inquiétudes suite à la prise d'une pilule d'urgence, n'hésitez surtout pas à contacter un-e médecin, gynécologue, pharmacien-ne, le Planning Familial ou tout autre professionnelle de santé. Vous pouvez également toujours vous référer à la notice d'information de la pilule d'urgence.

✅ **VRAI:** Il est important de prendre ces paramètres en compte si on souhaite éviter une grossesse, qu'on utilise ou pas de la contraception. Par exemple, si une relation sexuelle a eu lieu il y a 5 jours, sans préservatif ou autre contraception et que l'ovulation a lieu aujourd'hui, il est possible que cela mène à une grossesse.

❌ **FAUX:** Les seules méthodes contraceptives qui protègent à la fois des grossesses et des IST sont les préservatifs externes (masculins) et internes (féminins).

✅ **VRAI:** Au Luxembourg, une personne mineure peut demander une interruption volontaire de grossesse (IVG), mais elle devra respecter 2 conditions particulières:

- Consulter un service d'assistance psychosociale avant de procéder à une IVG (hôpital ou Planning Familial);
- Être accompagné-e par un-e adulte de confiance, c'est-à-dire, qui peut être le titulaire de l'autorité parentale, ou bien le/la représentant-e légale, soit une personne de confiance majeure. .

✅ **VRAI:** Le préservatif externe (masculin) peut s'utiliser pour prévenir les infections sexuellement transmissibles lors de fellation. Le préservatif externe s'utilise également pour les relations anales. Vous pouvez utiliser des préservatifs en polyuréthane qui sont plus résistants. Les préservatifs internes (féminin) peuvent s'utiliser pour les relations anales, mais pas pour les fellations.

❌ **FAUX:** La contraception hormonale, comme la contraception en générale, ne rend pas stérile. En effet, une partie non négligeable des grossesses non-programmées/non-désirées arrivent à des personnes qui utilisent de la contraception. Toute personne qui arrête sa contraception retrouve sa fertilité initiale.

❌ **FAUX:** S'il n'y a pas de contre-indication (ex. antécédent de grossesse extra-utérine – à voir avec un-e médecin), vous pouvez vous faire poser un DIU, sans avoir eu d'enfant et même si vous êtes mineure. Ces éventuelles contre-indications sont identifiées par votre médecin. N'hésitez pas à poser des questions à votre professionnelle de santé au besoin.

✅ **VRAI:** Il s'agit des deux gamètes, c'est-à-dire des deux types de cellules sexuées et reproductrices humaines. Elles contiennent le bagage génétique pour permettre l'éventuel développement d'un embryon, puis d'un fœtus. Il faut également que ces deux cellules se rencontrent dans un environnement permettant une grossesse: l'utérus.

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 3 recto (à plastifier et à découper)



L'anneau vaginal fonctionne grâce à la chaleur du vagin.



Au Luxembourg, l'avortement est légal jusqu'à 12 semaines de grossesse (14 semaines après le premier jour des dernières menstruations).



Lorsqu'on utilise de la pilule d'urgence, il y a beaucoup d'effets secondaires.



L'implant contient du métal et des données de santé. C'est pour cette raison qu'il faut d'ailleurs l'indiquer lorsqu'on passe aux douanes.



L'implant contraceptif s'insère dans le vagin.



L'anneau vaginal s'insère juste avant un rapport sexuel.



N'importe quel préservatif externe (masculin) va à n'importe qui.



N'importe quel préservatif interne (féminin) va à n'importe qui.



Seuls les lubrifiants à base d'eau sont compatibles avec les préservatifs.



Le patch contraceptif peut être posé à n'importe quel endroit sur le corps.

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 3 verso (à plastifier et à découper)

✓ **VRAI**: Il est possible d'avoir accès à l'IVG médicamenteuse ou chirurgicale jusqu'à 12 semaines de grossesse.

✗ **FAUX**: Ce n'est pas un instrument électronique. L'implant hormonal est fabriqué en matière synthétique, non dégradable dans le corps. Il n'y a donc aucune raison qu'il soit détectable par un détecteur de métal, par exemple si on prend l'avion.

✓ **VRAI**: L'anneau vaginal doit être inséré au moins 7 jours avant un rapport sexuel sans préservatif pour être efficace. Néanmoins, il ne faut pas changer d'anneau avant chaque rapport: chaque anneau reste 3 semaines (21 jours) dans le fond du vagin, puis est remplacé par un nouvel anneau.

✓ **VRAI**: Le préservatif interne est un préservatif « taille unique ». En effet, sachant qu'il s'adapte aux parois du vagin qui vont s'allonger au moment de l'excitation sexuelle, il n'est pas nécessaire que ce préservatif soit moulant comme le préservatif externe (masculin). De plus, le préservatif interne ressort du vagin ou de l'anus (lors d'une pénétration anale) et l'éventuel « surplus » est absorbé par cette partie du préservatif qui ressort pour protéger la vulve ou le pourtour de l'anus.

✗ **FAUX**: le patch contraceptif doit être collé sur la peau sur une zone propre, sèche et exempte de plaie: le bas du ventre, la partie supérieure du bras, les fesses ou encore sur l'omoplate. Ne pas coller le patch sur un sein ni sur une partie qui peut être exposée au soleil.

✓ **VRAI**: L'anneau vaginal est un dispositif en forme d'anneau rond et souple dans lequel de tout petits trous permettent la diffusion en continu d'hormones. Ce processus de diffusion est déclenché par la chaleur du corps.

✓ **VRAI** et ✗ **FAUX**: Cela varie d'une personne à l'autre, et d'une utilisation à une autre. Voici quelques-uns des effets secondaires possibles: maux de tête, nausées, douleurs abdominales, saignements, crampes musculaires, diarrhée, etc. Elle peut également causer des vomissements. Attention, il faut reprendre une 2^e pilule d'urgence si on vomit dans les 3 heures suivant la prise, car les hormones contenues dans la pilule n'auront pas eu le temps d'être absorbées par le corps avant d'être évacuées.

✗ **FAUX**: L'implant s'insère sous la peau de la face interne du haut du bras.

✗ **FAUX**: Les préservatifs trouvés en grandes surfaces sont fabriqués sur base des tailles moyennes européennes. Bien entendu, il existe plusieurs tailles de préservatifs, ce qui peut aider.

✓ **VRAI**: Tout préservatif est vendu avec une petite quantité de lubrifiant (dans l'emballage). Cela est nécessaire pour éviter que le latex ne sèche! Toutefois, il est toujours possible d'utiliser du lubrifiant en plus. Attention: il faut toujours utiliser du lubrifiant à base d'eau lorsqu'on utilise un préservatif en latex, car tout autre type de lubrifiant risque d'altérer le latex et alors, provoquer une déchirure du préservatif! Si vous souhaitez utiliser d'autres lubrifiants, veuillez le faire avec un préservatif en polyuréthane, matière similaire au latex qui est beaucoup plus résistante.

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 4 recto (à plastifier et à découper)



Si on utilise de la contraception,
c'est parce qu'on a des relations sexuelles.



Il est nécessaire d'avoir l'accord d'un
parent pour avoir accès à la contraception.



Les antibiotiques peuvent avoir un impact
sur l'efficacité de certaines contraceptions.



Toutes les méthodes de contraception
contiennent des hormones.



La pilule contraceptive peut se prendre
n'importe quand durant la journée.



La meilleure contraception,
c'est celle que la personne concernée
choisit.



Pour se faire prescrire une contraception,
on doit se faire faire un examen
gynécologique.



La pilule du lendemain est très efficace.



On peut faire un test de grossesse
quelques heures après un rapport sexuel
pour se rassurer.



Prendre une douche vaginale
après un rapport sexuel diminue
le risque de grossesse.

VRAI OU FAUX CONTRACEPTION

Cartes Vrai ou Faux contraception – partie 4 verso (à plastifier et à découper)

✗ **FAUX**: Il est possible de demander une prescription à son médecin généraliste, ou encore au Planning Familial. Les professionnelles de santé, y compris les pharmaciennes, sont tenues au secret médical et n'ont pas le droit d'évoquer ta demande auprès d'une tierce personne.

✗ **FAUX**: Il existe des méthodes hormonales et non hormonales. Plus d'informations sur www.macontraception.lu!

✓ **VRAI**: Lorsqu'on décide d'utiliser de la contraception, il est important d'obtenir toutes les informations sur les différentes méthodes de contraception afin de pouvoir faire un choix éclairé et qui convient à notre mode de vie et à nos préférences. L'efficacité d'une méthode est renforcée si on choisit de l'utiliser en toute connaissance de cause.

✓ **VRAI** et ✗ **FAUX**: L'efficacité de la pilule du lendemain, aussi appelée pilule d'urgence, dépend du moment de l'ovulation et du délai de la prise. En effet, la pilule du lendemain va retarder l'ovulation, mais elle ne va pas l'empêcher. Ainsi, si l'ovulation a lieu au moment du rapport sexuel, la pilule d'urgence n'aura aucun effet. De plus, l'efficacité de la pilule du lendemain décroît avec le temps, c'est-à-dire que le plus vite elle est prise, le plus de chance elle a de fonctionner.

✗ **FAUX**: Une fois que le sperme est dans le vagin, cela ne prend que quelques secondes pour que les spermatozoïdes remontent vers l'utérus. Les douches vaginales ne réduisent donc pas la probabilité qu'un rapport non protégé mène à une grossesse.

✗ **FAUX**: La contraception vise effectivement à éviter une grossesse, mais certaines personnes utilisent la contraception sans avoir des relations sexuelles régulièrement ou avoir un-e partenaire régulier.ère. Par exemple, certaines personnes vont utiliser de la contraception hormonale afin d'avoir leurs menstruations de manière plus régulière ou encore pour atténuer certains symptômes liés aux menstruations.

✓ **VRAI**: Certains antibiotiques ainsi que d'autres médicaments, comme les antiépileptiques inducteurs enzymatiques, peuvent avoir un impact sur certaines contraceptions hormonales. Lorsque toi ou ton/ta partenaire prenez de la contraception hormonale, il est vivement conseillé de demander systématiquement à son/sa médecin ou son/sa pharmacien-ne l'impact possible sur la contraception.

✗ **FAUX**: La pilule contraceptive doit être prise à la même heure chaque jour pour être efficace. Si une pilule est oubliée, selon le type de pilule, un certain délai peut être toléré (entre 3 et 12h selon la pilule).

✗ **FAUX**: La seule contraception hormonale qui requiert un examen gynécologique est le DIU (le stérilet – hormonal ou au cuivre). La consultation d'un-e médecin est cependant nécessaire pour vérifier que vous n'avez pas de contre-indication à la prise de certaines contraceptions. Il suffit d'aller chez un-e médecin ou au Planning Familial pour obtenir une prescription.

✗ **FAUX**: Un test de grossesse urinaire n'est fiable qu'environ 3 semaines après un rapport sexuel non-protégé. Cette information est importante, car le test mesure la quantité d'hormone HCG qui doit être sécrétée en quantité suffisante dans l'urine pour que le test la détecte. Si le test est fait avant les 3 semaines, le résultat ne pourra pas détecter cette hormone, même si une grossesse est en cours.



Chapitre 4

**LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES
(IST)**

PRÉSENTE UNE INFECTION SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE (IST)

Présentation et consignes

IST : prévention et protection

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un flipchart
- Des crayons de couleur/feutres
- Les 8 cartes avec IST (voir matériel 13-1)
- Du matériel d'information sur les IST, (exemples au verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez aux jeunes de faire 8 équipes.
2. Faites piocher une carte IST par équipe. Chaque équipe devra présenter l'IST piochée au reste du groupe (temps de présentation voulu: 5 minutes) incluant les éléments suivants:
 - Transmission
 - Symptômes
 - Traitement (ou comment vivre avec l'IST si elle ne se guérit pas)
 - Prévention
3. Laissez les équipes faire leurs recherches d'information sur l'IST piochée avec les outils et de la manière qu'ils/elles préfèrent (ex. Jeu de rôle, Quizz, Dessin, Interview, Pantomimes, présentation orale, etc.). Le temps prévu pour la recherche et la préparation est de 30 minutes.
4. À tour de rôle, proposez aux équipes de venir présenter leurs découvertes en 5 minutes. Le reste du groupe, vous y compris, peut compléter ce qui manque.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Guidez les jeunes au besoin.
- Complétez les présentations au besoin.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les IST:



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



MAX. 1H30

VARIE SELON
LE NOMBRE
D'ÉQUIPES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



**8 ÉQUIPES DE 3
À 5 PERSONNES
DANS L'IDÉAL**

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Sensibiliser les jeunes aux modes de transmission des IST
- Reconnaître les risques, les symptômes, la prévention et le traitement d'une IST

Jeu utilisé dans le cadre des formations données par le service HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise.

PRÉSENTE UNE IST

Ressources

MATÉRIEL D'INFORMATION SUR LES IST À METTRE À LA DISPOSITION DES JEUNES :

Le classeur *Let's Talk about Sex*, chapitre 4



<https://sante.public.lu/fr/publications/g/guide-sante-sexuelle-ltas2020-fr-de-en.html>



Des sites internet



www.liebesleben.de



<https://depistage.be>



<https://formations.hivberodung.lu>



Le référentiel du présent Toolkit *Let's Talk about Sex*:



<https://trello.com/invite/b/GjWx8VV2/ATTI3666191d40c3fc13fa3a8469bedf97cb386BCD07/chapitre-4-les-infections-sexuellement-transmissibles-ist>



PRÉSENTE UNE IST

Cartes IST (à plastifier et à découper)



VIH/SIDA
= virus



SYPHILLIS
= bactérie



**PAPILLOMAVIRUS
(HPV)**
= virus



GONORRHÉE
« Tripper »
= bactérie



HERPÈS
= virus



CHLAMYDIA
= bactérie



HÉPATITE B
= virus



TRICHOMONAS
= parasite

Let's talk
about Sex!

13-1

Let's talk
about Sex!

13-1

Let's talk
about Sex!

13-1

Let's talk
about Sex!

13-1

Let's talk
about Sex!

13-1

Let's talk
about Sex!

13-1

Let's talk
about Sex!

13-1

Let's talk
about Sex!

13-1

PRO - CONTRA

Présentation et consignes

IST: prévention et protection

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cartes à distribuer au hasard (voir matériel 14-1) à distribuer selon les proportions suivantes:
 - 4 Observateurs (2 Pros et 2 Contras, sinon, minimum 1 Pro et 1 Contra)
 - 6 Pro (ou le ½ du reste des personnes)
 - 6 Contra (le reste des personnes)
- 2 chaises
- 1 minuteur ou GSM avec cette fonction
- 4 feutres et des feuilles ou un flipchart
- La fiche 9 du chapitre 3 du guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Distribuez une carte par jeune au hasard afin de leur assigner un rôle.
 - Les Pros ont la mission d'argumenter pour quoi utiliser le préservatif.
 - Les Contras ont la mission d'argumenter pourquoi ne pas l'utiliser.
 - Les Observateur·rice·s ont pour mission de noter les arguments.

Variante: voir verso

2. Chaque équipe (Pro ou Contra) prend une chaise et s'installe derrière (voir schéma au verso). Puis, ils choisissent ensemble qui veut commencer à argumenter pour, respectivement contre le port du préservatif et cette personne s'assoie sur la chaise.
3. Cette première personne donne un argument pour ou contre le préservatif en fonction de son équipe d'appartenance puis retourne derrière la chaise avec le reste de son équipe. Ensuite, la personne de l'équipe adverse fait de même, et les jeunes enchaînent ainsi des arguments pour et contre jusqu'à ce qu'une des deux équipes ne puisse plus donner d'arguments. Pendant ce temps, les 2 observateur·rice·s écrivent respectivement les arguments.
4. **La dernière équipe à donner un argument est l'équipe gagnante.**
6. L'expérience dure maximum 20 minutes, puis les observateur·rice·s ont 5 minutes pour préparer une présentation sur les arguments pour ou contre le port du préservatif. À la fin de leur présentation, complétez au besoin.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

- Préparez le matériel et créez les groupes
- Gérez le temps
- Animez et guidez les réflexions
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les IST, la contraception, la contraception d'urgence et l'IVG:



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



40'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



MIN.: 8 PERS.
IDÉALEMENT:
16 PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

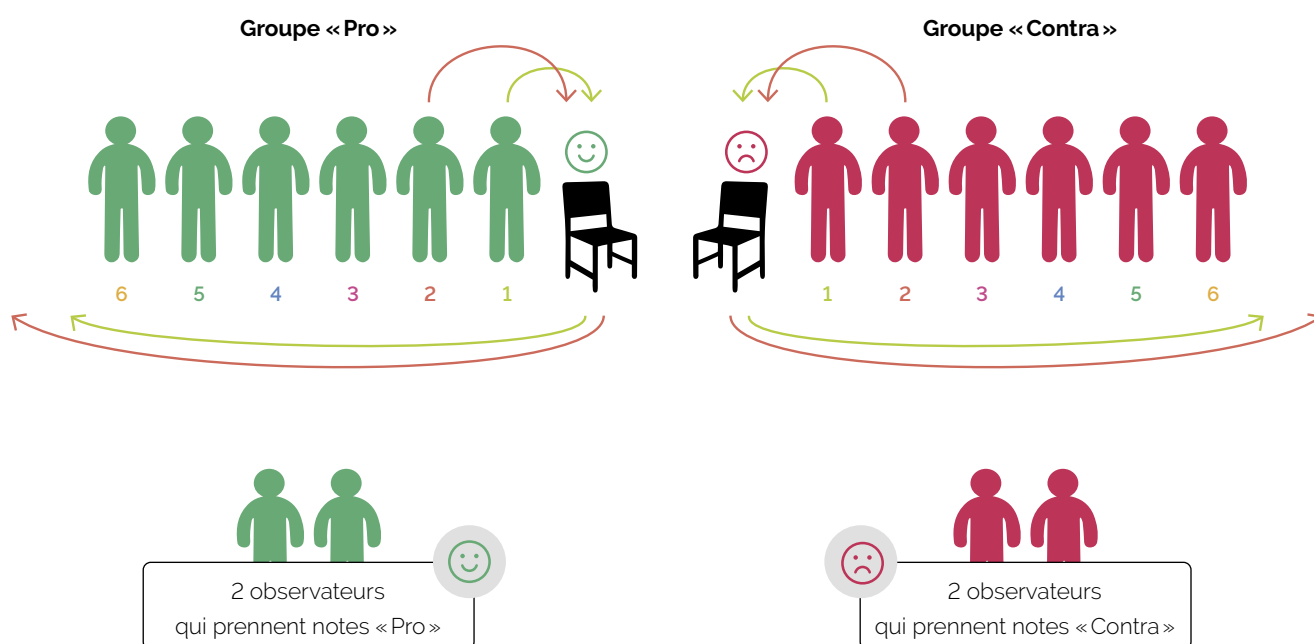
- Argumenter sur le port du préservatif
- Reconnaître l'importance d'utiliser le préservatif ou d'autres stratégies si l'on souhaite arrêter le port du préservatif en toute sécurité.

Jeu utilisé dans le cadre des formations données par le service HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise.



PRO - CONTRA

Consignes: précisions



Variante: Si vous souhaitez rendre l'activité plus éducative, au lieu d'utiliser les cartes, vous pouvez utiliser des emballages cartonnés de préservatif ainsi:

- Des emballages en carton avec un préservatif dedans
- Des emballages en carton vide
- Des emballages en carton avec préservatif et une petite note « observateur-ice »
- Des emballages en carton vide avec une petite note « observateur-ice ».



PRO - CONTRA

Cartes IST (à plastifier et à découper)

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

PRO - CONTRA

Cartes IST (à plastifier et à découper)

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

😊 **PRO**

J'ARGUMENTE pour le préservatif

😞 **CONTRA**

J'ARGUMENTE contre le préservatif

😊 **OBSERVATEUR·RICE**

JE NOTE les arguments POUR le préservatif

😞 **OBSERVATEUR·RICE**

JE NOTE les arguments CONTRE le préservatif

😊 **OBSERVATEUR·RICE**

JE NOTE les arguments POUR le préservatif

😞 **OBSERVATEUR·RICE**

JE NOTE les arguments CONTRE le préservatif

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

Let's talk
about Sex!

14-1

JEU DES GOBELETS

Présentation et consignes

Infections sexuellement transmissibles (IST), prévention et protection

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les cartes imprimées avec les différents profils/consignes: 1 carte par jeune. (voir matériel 15-1).
- Des gobelets remplis à moitié d'eau (1 par jeune).
- Sel ou sucre (un ou l'autre).
- La liste des questions de discussions/réflexions (voir verso).
- Un lavabo ou un bassin (pour recracher l'eau salée/sucrée au besoin).

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Avant l'activité, remplissez tous les gobelets à moitié avec de l'eau. Incorporez et dissolvez un peu de sel ou du sucre dans un nombre restreint de gobelets – 1 gobelet sur 5 gobelets (proportion à adopter selon le nombre de jeunes dans le groupe). Le sel ou le sucre symbolise ici une IST.
2. Distribuez au hasard un gobelet et une carte-profil à chaque jeune. Important: Les jeunes ne connaissent pas le contenu de leur gobelet.
3. Demandez aux jeunes de circuler librement dans la salle en cachant leur carte. À votre signal, demandez-leur de se placer par deux et de comparer leur carte (se montrer leur carte):
 - Si les deux n'utilisent pas le préservatif, alors le contenu d'un gobelet est versé dans l'autre, puis à nouveau divisé en deux.
 - Si une des deux ou les deux utilisent le préservatif, alors les deux jeunes peuvent s'entretenir brièvement sans que le contenu des gobelets ne soit mélangé.
4. Invitez les jeunes à répéter cette étape plusieurs fois.
5. À la fin de l'activité, demandez aux jeunes de s'asseoir en demi-cercle et de goûter l'eau dans leur gobelet. Goûtent-ils quelque chose? S'ils goûtent quelque chose, c'est qu'une IST a été contractée. Sur base de cette situation, animez une discussion avec les jeunes.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

- Donnez les consignes
- Animez le groupe et la discussion, faire émerger les réflexions en discutant ensemble.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les IST:



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



10'- 15'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



ENTRE
16 ET 20
PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIF

Sensibiliser les jeunes aux différents types de transmission et les situations de protection.

Jeu inspiré de www.liebesleben.de



JEU DES Gobelets

Idées pour la discussion

QUESTIONS DE RÉFLEXION, ET PISTES DE RÉPONSES

- Est-ce que quelqu'un a goûté quelque chose en buvant une gorgée de son verre d'eau?

- Comment vous sentez-vous après avoir goûté quelque chose? Et les autres qui n'ont encore que de l'eau?

- Qu'est-ce que ça a à voir avec les IST?

La majorité des transmissions au niveau des IST se font entre personnes qui ignorent leur état de santé sexuelle et qui ne sont donc pas au courant qu'elles sont à risque de contracter ou de transmettre une IST. Une bonne partie des IST ne déclencheront pas de symptômes visibles ou encore avant un certain temps. La transmission se fait donc majoritairement de manière involontaire.

- Que puis-je faire afin de me protéger moi et les autres des IST?

Il faut utiliser les différents outils de prévention: préservatifs, test de dépistage, carré de latex, vaccination, PEP ou PREP pour le VIH, etc... Plus d'infos sur les outils de prévention sur:



<https://formations.hivberodung.lu>



- Quand dois-je me faire dépister?

Quand j'ai des symptômes, c'est-à-dire quand il y a quelque chose de différent au niveau de mon anatomie/physiologie génitale (ex. odeur, picotement, rougeur, bouton, lésions, etc.), quand j'ai un-e nouveau-elle partenaire et que je souhaite ne plus utiliser le préservatif, ou au minimum 1 fois par année (même si en couple).

- Que puis-je faire si je suis infecté-e avec ou sans symptômes?

Discuter avec un-e professionnelle de santé, me faire dépister/traiter/accompagner, informer ma/mon/mes partenaires sexuelle-s.

- Comment je me comporterais envers quelqu'un qui m'a transmis une IST?

Avec respect, tenter de communiquer, assurer la confidentialité, se faire accompagner par des professionnel-le-s qui connaissent les enjeux liés aux IST, etc.

- Comment je réagis si j'apprenais que j'ai transmis une IST à quelqu'un sans le savoir?

Je proposerais d'en parler et de l'écouter, je discuterais l'importance de la prévention et de la co-responsabilité dans cette situation, car nous sommes tout-e-s individuellement responsables de notre santé sexuelle. J'accompagnerais la personne dans un service de dépistage, lui transmettrais les informations que j'ai reçues sur le traitement éventuel, les comportements à éviter par la suite pour ne plus transmettre, etc.

QUELQUES MESSAGES CLÉS À TRANSMETTRE

- La majorité des personnes adultes ayant une vie sexuelle active vont contracter une infection sexuellement transmissible au cours de leur vie.
- Une part non négligeable des infections sexuellement transmissibles ne déclenche pas de symptômes.
- La majorité des personnes qui vont transmettre une IST à un-e partenaire n'est pas au courant qu'il/elle est porteur-se d'une IST.
- L'utilisation du préservatif et du dépistage sont des outils qui aident à éviter de transmettre et de contracter une IST.

JEU DES GOBELETS

Cartes profil (à plastifier et à découper)



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

JEU DES GOBELETS

Cartes profil (à plastifier et à découper)



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**



**J'UTILISE
LE PRÉSERVATIF**



**JE N'UTILISE
PAS LE
PRÉSERVATIF**

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

Let's talk
about Sex!
15-1

IMPULS

Présentation et consignes

Séropositivité - VIH - Charge mentale

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- La liste de questions pour la discussion (voir verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez aux jeunes de s'asseoir en cercle et de fermer les yeux.
2. **Promenez-vous autour du cercle de jeunes et touchez 1 seule personne sur l'épaule** (ce qu'on va appeler l'«IMPULS»). Retournez ensuite vous asseoir dans le cercle avec les jeunes et dites-leur d'ouvrir les yeux.
3. Tout le monde doit maintenant essayer de trouver/démasquer celui/celle qui a eu l'«IMPULS» et celui/celle qui l'a reçu doit essayer de le camoufler, de ne pas le montrer, voire de mentir pour ne pas être démasqué.e!
4. Ensuite, les jeunes doivent débattre pour savoir qui a reçu l'IMPULS en essayant d'argumenter pourquoi il s'agit de cette personne.
5. Après quelques minutes d'argumentation, demandez aux jeunes de désigner la personne qui selon eux/elles est le plus probable d'avoir reçu l'IMPULS. Le/la jeune désigné-e par la majorité des voix doit ensuite confirmer s'il/elle est bien la personne qui a reçu l'IMPULS. Si ce n'est pas le cas, demandez à la personne ayant reçu l'IMPULS de se manifester.
6. **Recommencez un 2^e round, mais cette fois, informez le groupe que vous allez donner un IMPULS à 2 personnes.**
7. **En réalité, donnez un IMPULS à toutes les personnes du groupe.**
8. Ensuite, les jeunes doivent débattre pour savoir qui a reçu l'IMPULS en essayant d'argumenter pourquoi il s'agit de ces deux personnes.
9. Après quelques minutes d'argumentation, demandez aux personnes ayant reçu l'IMPULS de lever la main. Tout le monde lève alors la main.
10. Conclusion: Animez une discussion pour réfléchir avec les jeunes à l'aide des questions de discussion (voir verso).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

- Expliquez les consignes et les règles du jeu.
- Guidez la discussion selon les thèmes qu'on veut aborder.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les IST:



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



10-20'

SELON LE NOMBRE
D'ÉQUIPES ET LES
DISCUSSIONS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



**MINIMUM 6
PERSONNES**

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Se rendre compte de la difficulté et du poids liés au fait d'avoir un secret.
- Voir que l'on n'est pas tout-e seule dans cette situation.
- Comprendre les conséquences que peuvent avoir certaines situations impliquant un secret et aider les jeunes à trouver des solutions

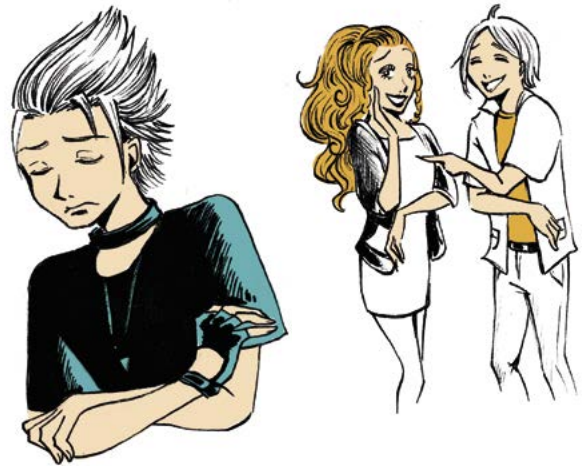
Jeu utilisé dans le cadre des formations données par le service HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise, créé en collaboration avec le service IMPULS pour la formation du Roundabout Aids.

IMPULS

Questions du débat

Dans le cadre de cette activité, L'IMPULS symbolise une personne séropositive et permet de ressentir pendant un tout petit moment comment on peut se sentir lorsqu'on cache cela (voir questions ci-dessous)

L'IMPULS est également le symbole pour une impulsion positive – une aide qu'un-e professionnelle ou que quelqu'un de confiance peut donner à la personne concernée pour sortir de cet isolement et partager le poids qui pèse sur ses épaules.



D'APRÈS VOUS, À QUOI SERT CE JEU ?

Exemple de réponse: Ce jeu permet de se mettre dans la peau de quelqu'un qui a un secret et permet de mieux comprendre et voir que c'est un effort énorme de vouloir cacher quelque chose. Dans le cadre de cette fiche pratique, le lien est fait avec la séropositivité, mais on peut l'utiliser pour parler de consommation de drogue, d'homosexualité, de transidentité, etc.

PEUT-ON DEVINER EN VOYANT QUELQU'UN S'IL/ELLE EST SÉROPOSITIF·VE ? HOMOSEXELLE ? ETC. ?

Exemple de réponse: Non, bien entendu. La séropositivité, comme l'homosexualité, ne se voit pas. Néanmoins, le poids lié au fait de sentir qu'il n'est pas possible de partager librement une partie de son identité ou sa réalité peut être très lourd à porter. Certaines personnes ressentent même que révéler ce genre d'information pourrait les mettre en danger.

POURQUOI UNE PERSONNE NE SOUHAITE PAS RÉVÉLER SON SECRET ?

Exemple de réponse: Par crainte de représailles, violences psychologiques, physiques, discriminations, rejet, etc. Cela peut également être lié à l'impact que la révélation de ce secret peut avoir sur nos proches, notre travail, nos ami·e·s, famille, partenaire, etc.

EST-ON OBLIGÉ DE RÉVÉLER UN SECRET ?

Exemple de réponse: Non, il n'est pas obligatoire de révéler un secret. Il faut se sentir prêt·e, en confiance, et en sécurité.

COMMENT DOIS-JE RÉAGIR SI ON ME CONFIE UN SECRET ?

Exemple de réponse: Le plus important est d'assurer la confidentialité de ce secret et d'écouter. Accueillir un secret avec bienveillance et dans un climat de confiance et de sécurité favorise une bonne expérience lors du dévoilement de ce secret.

QUI A DÉJÀ... ?

Présentation et consignes

IST : prévention et protection

Cette activité peut s'utiliser pour aborder d'autres thèmes (ex. le respect de soi et de l'autre, des nues, de la pornographie, etc.)

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Questions choisies à l'avance (voir exemples au verso).
- Liste de questions préparées à l'avance pour la discussion
- Les messages clés (voir verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Avant de faire l'activité, préparez des questions et informations relatives aux sujets qui seront abordés pour animer la discussion qui suit l'activité.
2. Demander aux jeunes de s'aligner contre le mur. Si cela n'est pas possible, demandez aux jeunes de s'asseoir en cercle.
3. Expliquez le principe du jeu aux jeunes : **vous poserez une question. Si la réponse est « OUI », les jeunes doivent avancer d'un pas** (ou lever le bras si on est assis). Si la réponse est « NON », alors il faut rester sur place (ou laisser le bras baissé si on est assis). Chacun choisit s'il/elle veut montrer au groupe qu'il/elle l'a déjà fait ou pas. Attention, personne n'a le droit de révéler d'information sur une autre personne. Rappelez aux jeunes que « L'important c'est que toi tu saches que tu l'as fait pas les autres. ». Tout le groupe y participe, y compris vous.
4. Posez-leur les questions choisies (voir verso). Vous, ou un-e jeune du groupe, pouvez ajouter d'autres questions pour discuter plusieurs thématiques. Il faudra toutefois préparer la discussion qui suit en fonction des sujets ressortis.
5. Une fois les questions finies, demandez aux jeunes d'expliquer à quoi sert ce jeu d'après eux. Discutez sur les enjeux et conséquences liés à la prise de risques selon les questions posées et les solutions possibles. Assurez-vous de transmettre les messages clés (voir verso).

RÔLE DE L'ANIMATEUR-RICE :

- Expliquez les consignes et les règles du jeu.
- Guidez la discussion selon les thèmes qu'on veut aborder.
- Donner des informations sur les services disponibles pour avoir de l'aide selon le besoin (selon le thème) :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



20-30'

EN FONCTION
DU NOMBRE DE
THÈMES ABORDÉS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



**PAS DE
LIMITE**

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Reconnaître les risques des situations abordées.
- Sensibiliser les jeunes aux différents risques qu'on prend au quotidien sans s'en rendre compte.

Jeu utilisé dans le cadre des formations données par le service HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise.

QUI A DÉJÀ... ?

Liste de questions et messages clés

LISTE DE QUESTIONS

« Qui a déjà... au moins 1 fois dans sa vie... »

- traversé au feu rouge ?
- roulé à vélo sans casque ?
- roulé en voiture sans attacher sa ceinture de sécurité ?
- triché/copié chez le voisin
- séché les cours... fait semblant d'aller au lycée
- essayé de fumer un joint ? Et qui s'est fait choper ?
- été ivre/saoule ?
- envoyé des nues ? / reçu des nues ?
- regardé des pornos ?
- tombé sur des images ou films pornos sans le vouloir ?
- fait l'amour en ayant consommé de l'alcool ?
- fait l'amour sans préservatif ?
- fait un test de dépistage VIH ?...

Vous pouvez également profiter de ce jeu pour aborder les thèmes suivants : respect de soi et de l'autre, des nues et des pornos...

Pour cette discussion, vous devez préparer les questions concernant le thème que vous souhaitez aborder.

Ex. : Quels sont les risques d'envoyer une nude (photo de ses parties intimes ou de soi-même en étant nu-e)...etc.

MESSAGES CLÉS À TRANSMETTRE DURANT LA DISCUSSION :

Ce jeu vous permet de :

- Détendre l'atmosphère, rentrer doucement dans le thème du VIH et IST, se faire confiance...
- S'apercevoir qu'on n'est pas le/la seule à avoir fait certaines choses même le/la plus sage n'est pas resté-e contre le mur respectivement a levé le bras.
- Que toutes ces situations peuvent avoir des conséquences/nous mettre en danger, selon nos choix.
- Se rendre compte que tout choix a des conséquences et parfois on a beaucoup de chance.
 - p.ex. traverser au feu rouge.
- Si on prend la situation « faire l'amour sans préservatif » les conséquences peuvent être positives ou négatives.
 - p.ex. je suis tombé-e enceinte, mais je le voulais, je l'ai choisi, je suis prêt-e → conséquence positive.
 - p.ex. je suis tombé-e enceinte, mais je ne le voulais pas, ne l'ai pas choisi, je ne suis pas prêt-e → conséquence négative.
- Tout le monde peut faire, une fois dans sa vie, un « mauvais » choix, mais cela ne justifie pas de s'en vouloir ou de stigmatiser quelqu'un. → Il faut analyser la situation et se demander « que puis-je faire maintenant ? ».



CONCLUSION : le message à retenir est qu'il est important de comprendre que tout le monde prend des risques au quotidien et que ces prises de risques peuvent avoir des conséquences plus ou moins graves.

Ainsi, personne ne devrait être stigmatisé-e ou jugé-e sur base d'une prise de risque (comme par exemple quelqu'un qui est devenue séropositif après avoir pris un risque). Se respecter demande de prendre conscience de ses limites et désirs, et de les affirmer.



Chapitre 5

LES DROITS SEXUELS ET LES VIOLENCES

LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Présentation et consignes

Les types de violences

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une liste des situations de violence imprimée par équipe (voir matériel 18-1)
- Le corrigé, à garder avec vous pour la discussion (voir verso)
- La fiche 2 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*.
- Tableau/Flipchart, avec de quoi écrire

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez aux jeunes quelles formes de violence ils/elles connaissent et discutez/définissez les différentes formes de violence. Vous pouvez vous référer à la fiche 2 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex* ou encore au site :



<https://violence.lu/types-de-violence/>

2. Inscrivez au tableau les 4 formes de violence (Violence physique, psychologique, économique, sexuelle).
3. Demandez aux jeunes de se placer en équipes de 2 ou 3 et distribuez la liste de situations de violence et le tableau de classification (voir matériel 18-1).
4. Demandez aux jeunes de classer les exemples de situation selon le type de violence correspondant en écrivant le numéro de l'énoncé dans la colonne correspondante du tableau (10 minutes).

Vous pouvez également demander aux jeunes d'imaginer eux/elles-mêmes des situations de violence qu'ils/elles doivent alors classer dans une colonne.

5. Lorsque les jeunes ont fini de remplir le tableau, demandez à chaque équipe à tour de rôle de lire la situation et de donner leur réponse. Si une autre équipe n'a pas classé la situation dans la même catégorie de violence, demandez aux jeunes d'expliquer leur raisonnement. Idéalement, chaque équipe lit une situation et donne sa réponse. Si votre groupe n'est pas assez grand, demandez de lire deux situations ou plus par équipe.
6. Tout au long de cette discussion collective, inscrivez le numéro de la situation au tableau en dessous du bon type de violence en vous référant au corrigé (voir verso) (15 minutes).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort.
- Animez la discussion lors du partage des réponses en grand groupe.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>

- Si vous suspectez une des jeunes du groupe d'être victime d'une violence, ou en cas de dévoilement clair d'une violence commise sur mineur·e, référez-vous à la page 25 du cahier d'introduction.



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



MINIMUM
10 PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIF

Identifier et connaître les différentes formes de violence.



LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Corrigé

1. En classe, une fillette lance une règle au visage d'un autre élève, car elle est fâchée.
2. Sasha a reçu une photo sans le vouloir d'une partie intime d'un-e inconnue.
3. Dans la cour de récréation, des enfants ont décidé d'exclure un-e élève de leur jeu.
4. Un-e élève crie à sa mère qu'elle n'est qu'une abrutie et qu'elle ne sert à rien.
5. À l'arrêt du bus, quelqu'un pousse une dame à terre afin de lui prendre son sac.
6. Dominique m'a emprunté de l'argent et ne veut pas me le rendre.
7. Une jeune fille, accompagnée de ses amies, insulte une fillette qui l'a bousculée sans le faire exprès.
8. Nicolas ne veut être en équipe avec aucune fille de la classe, car selon lui, « toutes les filles sont nulles ».
9. À l'école, une enseignante ne cesse de dire à un-e élève qu'il/elle n'est bon-ne à rien.
10. Le grand frère de Lison a 22 ans. Régulièrement, il lui lance des méchancetés concernant son apparence physique.
11. Dans un magasin, une femme hurle sur son époux, car elle n'est pas d'accord avec son comportement.
12. Sophie s'est énervée avec l'ami de son frère, car il n'arrête pas de lui montrer ses parties intimes.
13. En classe, un-e enseignant-e frappe sur les doigts d'un-e élève avec sa règle, car il parle sans permission.
14. Dans la rue, des jeunes menacent un garçon de le ridiculiser devant tout-e-s ses amis si celui-ci ne leur donne pas son G.S.M.
15. Mon père a dit à ma mère que si elle le quitte, il ne lui donnera plus d'argent.
16. Sky m'a donné un bisou sur la joue sans que je le veuille, cela m'a énormément fâché.
17. Dans leur jardin, Amélie pousse son petit frère de la balançoire, car elle a envie d'y jouer.
18. À la maison, un père répète à longueur de journée à son fils qu'il n'arrivera nulle part dans la vie.
19. À la maison, la mère de Julien lui donne une gifle, car il a obtenu de mauvais résultats à son bulletin.
20. Un élève insulte sa/son enseignant-e, car il n'est pas d'accord avec une décision prise par elle/lui.

VIOLENCE PHYSIQUE

1, 5, 7, 8, 13, 17, 19

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

3, 4, 9, 10, 11, 14, 18, 20

VIOLENCE SEXUELLE

2, 6, 8, 12, 15, 16

VIOLENCE ÉCONOMIQUE

6, 15

LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Liste des situations de violence à classer

1. En classe, une fillette lance une règle au visage d'un autre élève, car elle est fâchée.
2. Sasha a reçu une photo sans le vouloir d'une partie intime d'une inconnue.
3. Dans la cour de récréation, des enfants ont décidé d'exclure une élève de leur jeu.
4. Un-e élève crie à sa mère qu'elle n'est qu'une abrutie et qu'elle ne sert à rien.
5. À l'arrêt du bus, quelqu'un pousse une dame à terre afin de lui prendre son sac.
6. Dominique m'a emprunté de l'argent et ne veut pas me le rendre.
7. Une jeune fille, accompagnée de ses amies, insulte une fillette qui l'a bousculée sans le faire exprès.
8. Nicolas ne veut être en équipe avec aucune fille de la classe, car selon lui, « toutes les filles sont nulles ».
9. À l'école, une enseignante ne cesse de dire à une élève qu'il/elle n'est bon-ne à rien.
10. Le grand frère de Lison a 22 ans. Régulièrement, il lui lance des méchancetés concernant son apparence physique.
11. Dans un magasin, une femme hurle sur son époux, car elle n'est pas d'accord avec son comportement.
12. Sophie s'est énervée avec l'ami de son frère, car il n'arrête pas de lui montrer ses parties intimes.
13. En classe, un-e enseignant-e frappe sur les doigts d'une élève avec sa règle, car il parle sans permission.
14. Dans la rue, des jeunes menacent un garçon de le ridiculiser devant tout-e-s ses amis si celui-ci ne leur donne pas son G.S.M.
15. Mon père a dit à ma mère que si elle le quitte, il ne lui donnera plus d'argent.
16. Sky m'a donné un bisou sur la joue sans que je le veuille, cela m'a énormément fâché.
17. Dans leur jardin, Amélie pousse son petit frère de la balançoire, car elle a envie d'y jouer.
18. À la maison, un père répète à longueur de journée à son fils qu'il n'arrivera nulle part dans la vie.
19. À la maison, la mère de Julien lui donne une gifle, car il a obtenu de mauvais résultats à son bulletin.
20. Un élève insulte sa/son enseignant-e, car il n'est pas d'accord avec une décision prise par elle/lui.

Classe les différents types de violence en notant le numéro de chaque situation dans la case correspondante :

**VIOLENCE
PHYSIQUE**

**VIOLENCE
PSYCHOLOGIQUE**

**VIOLENCE
SEXUELLE**

**VIOLENCE
ÉCONOMIQUE**

COMPORTEMENTS RELATIONNELS

Présentation et consignes

Violence intra-relationnelle

Les éléments d'une relation amicale ou amoureuse « saine ».

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les cartes numérotées (voir matériel 19-1).
- La fiche 2 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*.

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Déposer les cartes à l'envers sur une table, le groupe peut se mettre en cercle autour de la table.
3. Le/la premier-e jeune commence et retourne une carte de son choix
4. Le/la jeune retourne la carte et la lit à voix haute. Il demande son/sa voisin-e de droite les questions suivantes :
 - « Comment tu te sens dans cette situation ? »
 - « Que fais-tu ? »

Une fois que le/la voisin-e a répondu aux deux questions, le groupe peut s'exprimer et thématiser la situation.

5. Animez les discussions autour de chaque décision prise en faisant attention d'orienter et déconstruire les éventuels préjugés et stéréotypes de genre.
6. La carte est reposée sur la table, le texte vers le haut. Le/la jeune suivant-e retourne une nouvelle carte uniquement, et lit à son tour la carte, pour ensuite poser les deux questions à son/sa voisin-e de droite. La partie continue jusqu'à ce que chacun-e ait fait un tour, et que toutes les situations aient été traitées.
7. Pour conclure, vous pouvez présenter les composantes d'une relation saine et d'une relation malsaine de la fiche 2 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*.
8. On peut éventuellement rajouter des cartes et varier le jeu.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort.
- Encadrer le déroulement du jeu.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences.



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>

- Si vous suspectez un-e des jeunes du groupe d'être victime d'une violence, ou en cas de dévoilement clair d'une violence commise sur mineur-e, référez-vous à la page 25 du cahier d'introduction.



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



MAXIMUM 15 PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Évaluer différents comportements dans les relations.
- Trouver des solutions.

Activité réalisée dans le cadre d'atelier de prévention et de sensibilisation par le Service Oxygène de Femmes en détresse dans les Lycées. Contribution de TIMA e.V. et PfunzKerle e.V., Tübingen, <http://tima-ev.de>, <http://www.pfunzkerle.org>



COMPORTEMENTS RELATIONNELS

Cartes à plastifier et à découper

CARTE 1.

Ton/ta petit·e ami·e n'arrête pas d'arriver en retard à vos rendez-vous, parfois tu l'attends presque 1 heure.

CARTE 2.

Tu n'aimes pas le/la meilleur·e ami·e de ton/ta petit·e ami·e.

CARTE 3.

Tu aimes regarder des émissions télévisées, mais ton/ta copain·ine déteste ça.

CARTE 4.

Ton/ta petit·e ami·e a des goûts musicaux complètement différents des tiens.

CARTE 5.

Lors d'une soirée, ton/ta petit·e ami·e flirte avec une autre personne.

CARTE 6.

Dans la discothèque, ton/ta copain·ine regarde d'autres personnes.

CARTE 7.

Les parents de ton/ta petit·e ami·e te rejettent parce que ta couleur de peau est différente. C'est pourquoi il/elle ne te rencontre qu'en secret.

CARTE 8.

Ton ami·e a beaucoup de passe-temps/hobbies et passe la plupart de son temps libre sur le terrain de foot. Tu voudrais passer plus de temps avec lui/elle.

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

COMPORTEMENTS RELATIONNELS

Cartes à plastifier et à découper

CARTE 9.

Tu veux attendre pour avoir des relations sexuelles, il/elle te met la pression.

CARTE 10.

Il/elle a «seulement» envie de faire des câlins ce soir, mais tu en voudrais plus, et maintenant ? ...

CARTE 11.

Tu es tombé·e amoureux·se de quelqu'un d'autre.

CARTE 12.

Ton/ta meilleur·e ami·e te dit que ton/ta copain·ine est sorti·e avec quelqu'un d'autre.

CARTE 13.

Ton/ta copain·ine veut aller au cinéma, mais toi tu veux sortir avec ta bande d'ami·e·s en ville.

CARTE 14.

Ton ami·e a un·e ami·e avec le/laquelle il/elle passe beaucoup de temps.

CARTE 15.

Tu ne te sens pas accepté·e par les ami·e·s de ton/ta copain·ine.

CARTE 16.

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

Let's talk
about Sex!
19-1

LE VIOLENTOMÈTRE

Présentation et consignes

Gradation de la violence

Différentes formes de violence, dynamique de violence dans une relation

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une carte de couleur par équipe (voir matériel 20-1).
- Une liste des 23 situations à classer par équipe (voir matériel 20-2)
- Un exemplaire du violentomètre par équipe (voir matériel 20-3).

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Demandez au groupe de se séparer en équipes. Formez 3, ou 6 équipes afin d'avoir le même nombre d'équipes par couleur et faites tirer une des fiches de couleur (voir matériel 20-1) par équipe (vert, jaune, ou rouge), en expliquant que ce code couleur indique ce qui relève ou non des violences :
 - Vert : « Profite ».
 - Jaune : « Vigilance, dis stop ! ».
 - Rouge : « Protège-toi, demande de l'aide ».
3. Distribuez la liste des énoncés à chaque équipe (voir matériel 20-2).
4. Demandez aux jeunes de noter le numéro des énoncés qui, selon eux/elles, devraient être classés dans la fiche de couleur qui leur a été attribuée pendant environ 15 minutes.
5. Indiquez aux jeunes qu'ils/elles peuvent aussi créer d'autres exemples pouvant faire partie des 3 fiches de couleur.
6. Donnez un violentomètre (voir matériel 20-3) à chaque équipe pour corriger les réponses et en tant qu'outil d'auto-évaluation qui peut aider les jeunes à mieux repérer les comportements violents.

Facultatif :

7. Animez une discussion sur base de la question suivante : est-ce que le genre a un impact sur la classification qui a été faite ?
8. Afficher le violentomètre dans la classe comme point de référence.
9. Vous pouvez photocopier et distribuer une version papier du violentomètre de sorte que chaque participant puisse le ramener à la maison.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>

- Si vous suspectez un·e des jeunes du groupe d'être victime d'une violence, ou en cas de dévoilement clair d'une violence commise sur mineur·e, référez-vous à la page 25 du cahier d'introduction.



20''

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



INDIFFÉRENT

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Identifier les signes, les différentes formes et situations de violence dans les relations.
- Reconnaître les dynamiques de violences et analyser certaines situations.
- Utiliser le violentomètre comme outil d'auto-évaluation pour aider les jeunes à mieux repérer les comportements violents.

Activité réalisée dans le cadre d'atelier de prévention et de sensibilisation par le Service Oxygène de Femmes en détresse dans les Lycées. Adaptation de l'outil « violentomètre » <https://www.elleetaitunefois.lu/>.

Note : pour les publics nécessitant un contenu facile à lire et à comprendre, vous pouvez utiliser le document « Feux de protection » développé par la Ligue HMC.

COMPOTEMENTS RELATIONNELS

Cartes à plastifier et à découper

JE PROFITE

Ma relation est saine
quand il/elle

JE PROFITE

Ma relation est saine
quand il/elle

JE DIS STOP!

Il y a de la violence
quand il/elle

JE DIS STOP!

Il y a de la violence
quand il/elle

JE ME PROTÈGE JE DEMANDE DE L'AIDE

Je suis en danger quand il/elle

JE ME PROTÈGE JE DEMANDE DE L'AIDE

Je suis en danger quand il/elle

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

Let's talk
about Sex!
20-1

LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Liste des situations à classer

Ton/ta partenaire:

1. Rabaisse tes opinions et tes projets.
2. Te touche les parties intimes sans ton consentement.
3. S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble.
4. Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe.
5. Te manipule.
6. Accepte tes ami·es et ta famille.
7. T'ignore des jours lorsqu'il/elle est en colère.
8. Insiste pour que tu envoies des photos intimes.
9. Menace de diffuser des photos intimes de toi.
10. Contrôle tes sorties, habits, maquillage.
11. Respecte tes décisions et tes goûts.
12. Te traite de folle quand tu lui fais des reproches.
13. T'oblige à regarder des films pornos.
14. A confiance en toi.
15. T'isole de ta famille et de tes ami·es.
16. Menace de se suicider à cause de toi.
17. Se moque de toi en public.
18. Est content·e quand tu te sens épanoui·e.
19. « Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît.
20. Est jaloux·se en permanence.
21. T'oblige à avoir des relations sexuelles.
22. Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose.
23. Fouille tes textos, mails, applis.

Classe les différentes situations en notant le numéro de chaque situation dans la case correspondante:

JE PROFITE

Ma relation est saine
quand il/elle

JE DIS STOP!

Il y a de la violence
quand il/elle

JE ME PROTÈGE
JE DEMANDE DE L'AIDE
Je suis en danger quand il/elle

LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Corrigé : situations classées sur le violentomètre (un par jeune/équipe)

Ta relation est saine quand il/elle	PROFITE	Respecte tes décisions et tes goûts.	1
		Accepte tes ami-e-s et ta famille.	2
		A confiance en toi.	3
		Est content-e quand tu te sens épanoui-e.	4
		S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble.	5
Il y a de la violence quand il/elle	VIGILANCE, DIS STOP !	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose.	6
		Rabaisse tes opinions et tes projets.	7
		Se moque de toi en public.	8
		Est jaloux-se en permanence.	9
		T'ignore des jours lorsqu'il/elle est en colère.	10
		Te manipule.	11
		Contrôle tes sorties, tes habits, ton maquillage.	12
		Fouille tes textos, mails, applis.	13
		Insiste pour que tu envoies des photos intimes.	14
Tu es en danger quand il/elle	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	T'isole de ta famille et de tes ami-e-s.	15
		T'oblige à regarder des films pornos.	16
		Te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches.	17
		« Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît.	18
		Menace de se suicider à cause de toi.	19
		Menace de diffuser des photos intimes de toi.	20
		Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe.	21
		Te touche les parties intimes sans ton consentement.	22
		T'oblige à avoir des relations sexuelles.	

Ta relation est saine quand il/elle	PROFITE	Respecte tes décisions et tes goûts.	1
		Accepte tes ami-e-s et ta famille.	2
		A confiance en toi.	3
		Est content-e quand tu te sens épanoui-e.	4
		S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble.	5
Il y a de la violence quand il/elle	VIGILANCE, DIS STOP !	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose.	6
		Rabaisse tes opinions et tes projets.	7
		Se moque de toi en public.	8
		Est jaloux-se en permanence.	9
		T'ignore des jours lorsqu'il/elle est en colère.	10
		Te manipule.	11
		Contrôle tes sorties, tes habits, ton maquillage.	12
		Fouille tes textos, mails, applis.	13
		Insiste pour que tu envoies des photos intimes.	14
Tu es en danger quand il/elle	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	T'isole de ta famille et de tes ami-e-s.	15
		T'oblige à regarder des films pornos.	16
		Te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches.	17
		« Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît.	18
		Menace de se suicider à cause de toi.	19
		Menace de diffuser des photos intimes de toi.	20
		Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe.	21
		Te touche les parties intimes sans ton consentement.	22
		T'oblige à avoir des relations sexuelles.	



LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Corrigé : situations classées sur le violentomètre (un par jeune/équipe)

Ta relation est saine quand il/elle	PROFITE	Respecte tes décisions et tes goûts.	1
		Accepte tes ami-e-s et ta famille.	2
		A confiance en toi.	3
		Est content-e quand tu te sens épanoui-e.	4
		S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble.	5
Il y a de la violence quand il/elle	VIGILANCE, DIS STOP !	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose.	6
		Rabaisse tes opinions et tes projets.	7
		Se moque de toi en public.	8
		Est jaloux-se en permanence.	9
		T'ignore des jours lorsqu'il/elle est en colère.	10
		Te manipule.	11
		Contrôle tes sorties, tes habits, ton maquillage.	12
		Fouille tes textos, mails, applis.	13
		Insiste pour que tu envoies des photos intimes.	14
Tu es en danger quand il/elle	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	T'isole de ta famille et de tes ami-e-s.	15
		T'oblige à regarder des films pornos.	16
		Te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches.	17
		« Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît.	18
		Menace de se suicider à cause de toi.	19
		Menace de diffuser des photos intimes de toi.	20
		Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe.	21
		Te touche les parties intimes sans ton consentement.	22
		T'oblige à avoir des relations sexuelles.	

Ta relation est saine quand il/elle	PROFITE	Respecte tes décisions et tes goûts.	1
		Accepte tes ami-e-s et ta famille.	2
		A confiance en toi.	3
		Est content-e quand tu te sens épanoui-e.	4
		S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble.	5
Il y a de la violence quand il/elle	VIGILANCE, DIS STOP !	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose.	6
		Rabaisse tes opinions et tes projets.	7
		Se moque de toi en public.	8
		Est jaloux-se en permanence.	9
		T'ignore des jours lorsqu'il/elle est en colère.	10
		Te manipule.	11
		Contrôle tes sorties, tes habits, ton maquillage.	12
		Fouille tes textos, mails, applis.	13
		Insiste pour que tu envoies des photos intimes.	14
Tu es en danger quand il/elle	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	T'isole de ta famille et de tes ami-e-s.	15
		T'oblige à regarder des films pornos.	16
		Te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches.	17
		« Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît.	18
		Menace de se suicider à cause de toi.	19
		Menace de diffuser des photos intimes de toi.	20
		Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe.	21
		Te touche les parties intimes sans ton consentement.	22
		T'oblige à avoir des relations sexuelles.	



LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Corrigé : situations classées sur le violentomètre (un par jeune/équipe)

PROFITE Ta relation est saine quand il/elle	Respecte tes décisions et tes goûts.	1
	Accepte tes ami·e·s et ta famille.	2
	A confiance en toi.	3
	Est content·e quand tu te sens épanoui·e.	4
	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble.	5
VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a de la violence quand il/elle	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose.	6
	Rabaisse tes opinions et tes projets.	7
	Se moque de toi en public.	8
	Est jaloux·se en permanence.	9
	T'ignore des jours lorsqu'il/elle est en colère.	10
	Te manipule.	11
	Contrôle tes sorties, tes habits, ton maquillage.	12
	Fouille tes textos, mails, applis.	13
	Insiste pour que tu envoies des photos intimes.	14
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il/elle	T'isole de ta famille et de tes ami·e·s.	15
	T'oblige à regarder des films pornos.	16
	Te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches.	17
	« Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît.	18
	Menace de se suicider à cause de toi.	19
	Menace de diffuser des photos intimes de toi.	20
	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe.	21
	Te touche les parties intimes sans ton consentement.	22
T'oblige à avoir des relations sexuelles.		

PROFITE Ta relation est saine quand il/elle	Respecte tes décisions et tes goûts.	1
	Accepte tes ami·e·s et ta famille.	2
	A confiance en toi.	3
	Est content·e quand tu te sens épanoui·e.	4
	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble.	5
VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a de la violence quand il/elle	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose.	6
	Rabaisse tes opinions et tes projets.	7
	Se moque de toi en public.	8
	Est jaloux·se en permanence.	9
	T'ignore des jours lorsqu'il/elle est en colère.	10
	Te manipule.	11
	Contrôle tes sorties, tes habits, ton maquillage.	12
	Fouille tes textos, mails, applis.	13
	Insiste pour que tu envoies des photos intimes.	14
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il/elle	T'isole de ta famille et de tes ami·e·s.	15
	T'oblige à regarder des films pornos.	16
	Te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches.	17
	« Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît.	18
	Menace de se suicider à cause de toi.	19
	Menace de diffuser des photos intimes de toi.	20
	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe.	21
	Te touche les parties intimes sans ton consentement.	22
T'oblige à avoir des relations sexuelles.		



LA DISTANCE PERSONNELLE, C'EST SACRÉ

Présentation et consignes

Le respect des limites de chacun·e

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Salle permettant de se mettre à minimum 4 mètres de distance.
- Liste de questions de discussion (voir verso)
- L'explication théorique (voir matériel 21-1)
- La fiche 3 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*.

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Avant de commencer l'activité, familiarisez-vous avec la théorie liée à la distance personnelle (voir verso).
2. Demandez aux jeunes de se placer par équipe de deux.
3. Indiquez à tou·tes les jeunes de se positionner sur deux rangées, en face à face. Les deux rangées, A et B, doivent être à au moins 4 mètres de distance.
4. Expliquez ensuite le principe: les personnes de la rangée B avancent lentement vers la rangée A, pas à pas, en observant leur partenaire respectif. Chaque personne de la rangée A, qui ne bouge pas, doit se concentrer sur son ressenti et signaler à son·sa partenaire de la rangée B, à la distance voulue, de s'arrêter pour respecter sa limite. Il est important d'avancer lentement et pas à pas. Cette étape dure environ 5 minutes.

Étape optionnelle en fonction du temps à disposition et de l'âge des jeunes (+ 16 ans): Les personnes de la rangée B s'arrêtent à la distance demandée par leur partenaire de la rangée A et sont prié·es de provoquer et narguer, insister et avancer un peu plus (tout contact est interdit) pour déstabiliser les personnes de la rangée A, de manière à ce que celles-ci puissent ressentir si le stop a été exprimé trop tôt, trop tard ou juste au bon moment, et l'inconfort ressenti lorsque la limite personnelle n'est pas/plus respectée.

5. Répétez l'exercice 3 fois pour permettre aux personnes de la rangée A de délimiter la distance personnelle qu'ils/elles préfèrent.
6. À la fin de cette première partie, invitez les équipes à discuter 2-3 minutes.
7. Répétez les étapes 1 à 5 en demandant aux jeunes d'échanger les rôles: les personnes de la rangée A sont maintenant des personnes de la rangée B.
8. À la fin de cette 2^e partie, animez une discussion d'environ 15 minutes avec le groupe à l'aide de la liste de questions de discussion (voir verso).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort. Modérer au besoin d'éventuelles provocations trop intenses.
- Animer la discussion (étape 7)
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



30'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Expérimenter et faire respecter les limites (apprendre à dire « non ») de son espace intime.
- Comprendre les conséquences de l'intrusion dans l'espace personnel d'une autre personne.
- Comprendre le lien entre la distance personnelle et le phénomène du harcèlement et de la violence.

Activité réalisée dans le cadre d'atelier de prévention et de sensibilisation par le Service Oxygène de Femmes en détresse dans les Lycées.

LA DISTANCE PERSONNELLE, C'EST SACRÉ

Liste de questions

QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

- Comment vous êtes-vous senti-e pendant l'exercice?
- À quelle distance avez-vous demandé à votre partenaire de s'arrêter? Comparez la distance entre les jeunes et discutez ce qui peut être à l'origine de ces différences.
- Dans quelle situation, A ou B, vous êtes-vous senti-e le plus à l'aise? Pourquoi? Est-il plus facile de mettre ses limites ou de respecter les limites d'une autre personne?
- Est-ce que vous connaissiez bien votre partenaire?
- Y aurait-il eu une différence au niveau de la distance acceptée en fonction du genre/sexe de votre partenaire?
- Comment peut-on signifier à quelqu'un les limites de notre espace personnel?
- Question si vous avez fait l'activité avec l'étape optionnelle: Quel était votre ressenti quand votre distance personnelle n'est pas respectée?



LA DISTANCE PERSONNELLE, C'EST SACRÉ

Théorie

LA DISTANCE PERSONNELLE

La zone de confort n'est pas la même pour tout le monde. Certaines personnes sont plus ou moins à l'aise avec la distance qu'ils/elles ont avec les autres.

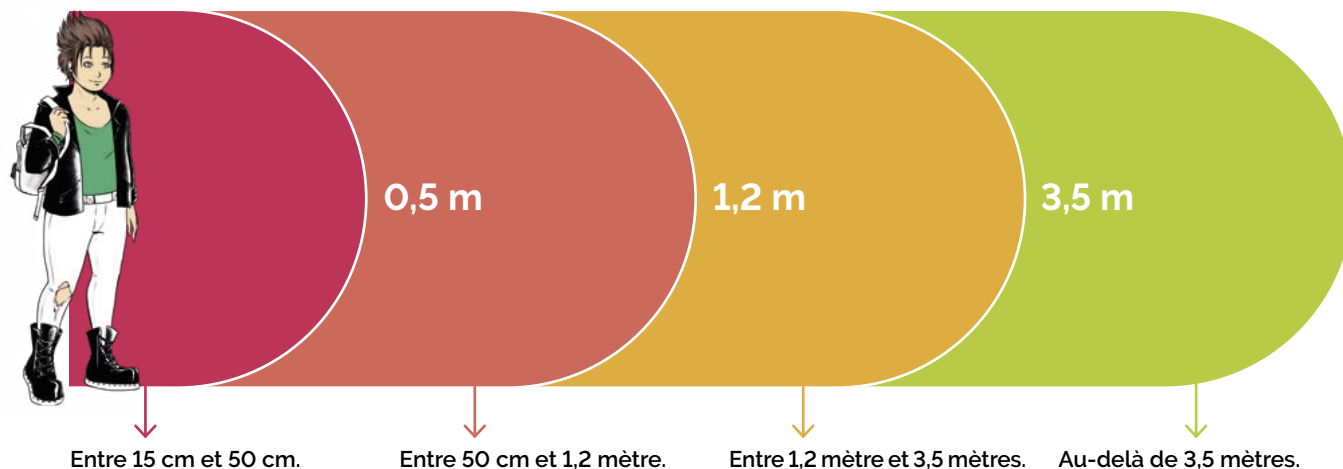
Pour discuter de distance personnelle, il est intéressant de présenter le concept de la **proxémie**¹: la relation que les individus entretiennent avec la distance sous tous ses aspects (distance physique, distance perçue, représentations de ce qui est proche ou loin).



<https://fr.wikipedia.org/wiki/Prox%C3%A9mie>

Néanmoins, il existe certaines distances qui sont moyennes, permettant de distinguer 4 zones: la zone intime, la zone personnelle, la zone sociale et la zone publique².

Ces distances vont varier en fonction du contexte, ou encore de l'endroit où l'on se trouve. **Elles subissent d'importantes variations en fonction de chaque personne, de la culture également.** Par exemple, la distance que les méditerranéens considèrent comme distance sociale est considérée comme distance personnelle, voire intime par les Nordiques. Il est à noter que ces distances varient également en fonction du genre. En effet, elles auront tendance à se réduire pour les femmes et à l'inverse, à augmenter chez les hommes.



LA ZONE INTIME

Parmi toutes les zones, il s'agit de la plus importante, car c'est une zone que l'on considère comme notre propriété. Seules les personnes proches d'un point de vue émotionnel peuvent y être autorisées, par ex. sa famille, ses enfants, la personne que l'on aime, ses ami-e-s très proches ou son animal de compagnie.

LA ZONE PERSONNELLE

C'est la distance à laquelle on se tient en soirée avec des ami-e-s ou entre collègues.

LA ZONE SOCIALE

On se tient à cette distance lorsque l'on rencontre un étranger, un-e nouveau-elle collègue au travail ou de personnes que l'on ne connaît pas très bien.

LA ZONE PUBLIQUE

Il s'agit de la distance que l'on trouve confortable lorsque l'on s'adresse à un grand groupe de personnes.

Sources:

1. La proxémie est une approche du rapport à l'espace matériel introduite par l'anthropologue américain Edward T. Hall à partir de 1963.

2. Bernard Guévorts, « Comment la distance influence la communication », Communication non verbale, 23 janvier 2018. <https://www.bernard-guevorts.com/article/comment-la-distance-influence-la-communication/#.YzcUDkzP2Uk>

DIFFÉRENTES VIOLENCES RECONNUES PAR LA LOI

Présentation et consignes

Violence, type de violence, lois

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cartes « formes de violence » (voir matériel 22-1)
- La fiche 2 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*
- Site internet:



<https://violence.lu>

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Séparer le groupe en équipes.
2. Attribuez une carte avec une forme de violence à chaque équipe au hasard (voir matériel 22-1) et demandez aux jeunes d'aller sur le site www.violence.lu afin de s'informer (le QR code est au verso de la carte).
3. Après 10 minutes de préparation et discussion en équipe, chaque équipe vient présenter devant tout le groupe la forme de violence sur laquelle il a travaillé.
4. Une discussion en grand groupe peut avoir lieu s'il y a des questions.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort.
- Donnez des informations sur les services disponibles en lien avec les violences :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>

- Si vous suspectez une des jeunes du groupe d'être victime d'une violence, ou en cas de dévoilement clair d'une violence commise sur mineur·e, référez-vous à la page 25 du cahier d'introduction.



30' - 40'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIF

Reconnaître les différents types de violence et les lois qui les encadrent.

Activité réalisée dans le cadre d'atelier de prévention et de sensibilisation par le Service Oxygène de Femmes en détresse dans les Lycées.



DIFFÉRENTES VIOLENCES RECONNUES PAR LA LOI

Cartes à plastifier et à découper

**VIOLENCE
PHYSIQUE****VIOLENCE
PSYCHOLOGIQUE****VIOLENCE
SEXUELLE****&****VIOL****VIOLENCE
DOMESTIQUE****MUTILATIONS
GÉNITALES****MARIAGE
FORCÉ****HARCÈLEMENT****&****HARCÈLEMENT
SEXUEL****AVORTEMENT
FORCÉ****&****STÉRILISATION
FORCÉE****CRIME
D'HONNEUR**

violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



violence.lu



FOR YOUR EYES ONLY – EXEMPLES DE CAS

Présentation et consignes

Sexting, Sextortion, Victim Blaming

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Exemples de cas à distribuer (voir matériel 23-1)
- De quoi écrire dans les groupes, et de quoi écrire au tableau ou flipchart
- La fiche 5 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

Cette animation peut être faite indépendamment ou en complément de l'autre activité 25 «For your eyes only – Conseils de sécurité».

1. Demandez aux jeunes de définir les différents concepts (SEXTING, SEXTORTION), ceci afin de tester leurs connaissances. Puis, donnez les définitions (la fiche 5 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*)
2. Concluez la discussion en présentant et discutant sur le concept de VICTIM BLAMING (voir verso).
3. Placez les jeunes en équipes (entre 4-6 jeunes par équipe) et expliquez aux jeunes qu'ils/elles découvriront différents exemples de cas de jeunes qui ont vécu des expériences très différentes avec le SEXTING.

Distribuez au hasard un cas à chaque équipe (voir matériel 23-1) qui prépare des **réponses aux questions** posées et discute des **aspects positifs et négatifs** présents dans le cas.

 Un exercice supplémentaire vous est proposé au verso.

4. Les équipes ont maintenant la tâche de présenter leur cas au groupe et de présenter leurs réponses aux questions.

Après la présentation, chaque équipe doit également expliquer les aspects positifs et négatifs du cas. Les résultats sont notés au tableau. À la fin, il faut que plusieurs points figurent des deux côtés. Si les jeunes n'ont pas d'idées, référez-vous aux exemples pour les aider (voir verso).

5. En présentant les exemples et en les illustrant avec les aspects positifs et négatifs du SEXTING, il apparaîtra maintenant clairement aux jeunes qu'il existe de bonnes raisons d'envoyer des textes et photos intimes sur les médias, mais que cela comporte aussi naturellement de grands risques.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Animez les discussions et assurez-vous de ne pas créer de peur face au sexting, mais plutôt de renforcer les compétences des jeunes à faire des choix et à avoir confiance en leur jugement.
- Il est également important de réfléchir si l'atelier est organisé en collaboration avec un service de consultation de l'école (p. ex. le SEPAS) ou avec des pédagogues ou initiatives externes (p. ex. ECPAT).
- Informez le groupe sur les différents services disponibles en lien avec le grooming :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



6 ÉQUIPES
DE 4-6
PERSONNES

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Expliquer les termes SEXTING, SEXTORTION, VICTIM BLAMING.
- Établir des règles de conduite vis-à-vis du SEXTING et des dangers potentiels.
- Encourager un rapport réfléchi avec le SEXTING par la création d'un cadre de discussion ouvert et tolérant.

Unité de cours sur le sexting pour classes de 7^e, développée et fournie par BEE SECURE.

FOR YOUR EYES ONLY – EXEMPLES DE CAS

Informations complémentaires

EXEMPLES DE RÉPONSES POUR AIDER LES JEUNES :

Exemple de cas 1

+ Positif : Les deux personnes ont envoyé des messages et des photos avec un « consentement mutuel ».

– Négatif : Le jeune menace la fille de les publier (ce qui est un délit).

Exemple de cas 2

+ Positif :

- Le jeune veut utiliser la vidéo pour faire une surprise.
- Il ne semble pas avoir l'intention d'envoyer la vidéo à d'autres personnes.

– Négatif :

- Le garçon crée du matériel vidéo érotique sans avoir le consentement de la fille.
- La vidéo a été partagée via un service de messagerie (le serveur n'a probablement pas été assez sécurisé ce qui a rendu possible le vol de données).



DÉFINITION : VICTIM BLAMING

Victim blaming ou blaming the victim, en français faute de la victime et blâmer la victime est la description d'un procédé qui consiste à rejeter la faute d'un acte de violence sur la victime. En cas de contrainte, chantage ou de la violation de la vie hautement privée en prenant ou diffusant des photos nues, l'attention est placée souvent sur la fabrication et l'existence de telles illustrations, pas sur le délit que consiste le fait de partager ou de détenir ces images.

REMARQUE : Ce terme peut être abordé dans l'exemple de cas numéro 4.

Référence: Warum Sexting und Jugendlichen (k)ein Problem ist;
<https://www.medienbewusst.de>

+ EXERCICE SUPPLÉMENTAIRE: LE GUIDE SUR LE SEXTING

Comme exercice supplémentaire et en guise d'élargissement de l'activité, le guide sur le sexting de BEE SECURE peut être partagé avec les jeunes. Il comprend une liste des délits possiblement en lien avec le SEXTING.

→ Chaque équipe doit identifier à l'aide de l'exemple de cas si le comportement d'une ou plusieurs personnes enfreint une ou plusieurs fois la loi.



Lien vers le guide :

<https://www.bee-secure.lu/fr/publication/nue-sur-le-net-sexting-tout-ce-que-tu-dois-savoir/>



FOR YOUR EYES ONLY: EXEMPLES DE CAS

Cartes à découper et plastifier

EXEMPLE 1: Félix (15) et Léa (15) ont rompu récemment. Ils sont sortis ensemble pendant 6 mois. Pendant ce temps, ils se sont envoyés volontairement quelques messages intimes et photos d'eux nus. Deux mois après leur séparation, Léa a un nouveau copain. Félix pense que c'est trop tôt et il menace Léa d'envoyer les photos d'elle nue à leurs ami·e·s communs si elle ne rompt pas directement avec son nouveau copain.

- Quelle peut être la suite de l'histoire ?
- Comment devrait réagir Léa ?

EXEMPLE 2: Sabrina (16) et Henri (15) couchent ensemble depuis un mois. Lors de leur dernière fois, il a filmé leur rapport avec son portable. Sabrina n'était pas au courant. Il ne veut partager la vidéo avec personne, mais souhaite faire une surprise à Sabrina. Henri lui envoie alors la vidéo sur WhatsApp avec le texte « Tu te souviens de cette nuit torride ? » lorsqu'elle est en vacances.

- Comment réagirais-tu à la place de Sabrina ?
- Que penses-tu de la surprise d'Henri ?

EXEMPLE 3: Andreas (16) et Johanna (14) sont en couple. Ils fréquentent des écoles différentes. Comme ils ne se voient pas tous les jours, ils flirtent plutôt sur les réseaux sociaux. Ils s'envoient des photos intimes et des textes érotiques. Ils sont tous les deux très amoureux et ne montrent les photos reçues qu'à leurs « meilleur·e·s ami·e·s ». Parmi eux, il y a Tobi qui voudrait sortir avec Johanna. Souhaitant voler la petite amie à Andreas, Tobi envoie des photos de Johanna en bikini à d'autres élèves de la classe au nom d'Andreas. Elle reçoit ensuite beaucoup de messages à ce sujet...

- Qui pourrait envoyer des messages à Johanna et pour quelles raisons ?
- Comment doit réagir Andreas lorsqu'il découvre que c'est Tobi qui a fait cela ?

EXEMPLE 4: John (17) et Marie (15) se sont liés d'amitié sur Internet et s'écrivent régulièrement sur Snapchat. Ils se sont connus en vacances l'année précédente. Ils ne se sont racontés que des choses à propos de l'école. Après quelques temps, John lui pose des questions sur ses préférences sexuelles. Elle ne sait pas ce qu'elle doit en penser. La semaine dernière, il lui a même envoyé une photo de lui nu et lui demande de lui envoyer une photo intime d'elle en retour.

- Comment te sentirais-tu à la place de Marie et que ferais-tu ?
- Quelles pourraient être les intentions de John ?

EXEMPLE 5: Sue (16) a reçu une demande d'ami sur Instagram de la part de Jessy (20). Jessy a un profil Insta stylé et poste beaucoup de belles photos de mode. Elle écrit à Sue qu'elle travaille en tant qu'agent pour une marque de prêt-à-porter et qu'elle est toujours à la recherche de nouveaux jeunes mannequins. Sue est très jolie et elle recherche une fille comme elle pour un shooting photo. Toutefois, elle a besoin de quelques photos supplémentaires de Sue en sous-vêtements, ce qui serait courant dans le domaine. Sue a une impression bizarre mais envoie quand même une photo en pied d'elle en sous-vêtements. Rapidement, Jessy lui renvoie la même photo de Sue, sauf que dans celle-ci elle est complètement nue ! La photo est accompagnée du message suivant : "Si tu ne veux pas que je publie cette photo, envoie 300 € à l'adresse suivante..."

- Qu'arrive-t-il à Sue ?
- Que ferais-tu à la place de Sue ?

EXEMPLE 6: Thomas (17) et Martin (17) sortent ensemble depuis un an et n'ont pas encore fait leur coming-out. Tous les deux, aiment s'envoyer leurs désirs sexuels par écrit et de s'envoyer des photos d'eux. Les deux sont consentants et trouvent intéressant de pouvoir parler en toute liberté d'amour et de sexe sur Messenger. Ils se sont tous les deux promis de supprimer les messages et les photos en cas de séparation, ce qu'ils ne souhaitent évidemment pas.

- Que penses-tu du fait que les deux jeunes s'envoient des textes et photos intimes ?
- Quel problème pourrait connaître ce couple ?

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

Let's talk
about Sex!

23-1

LE SEXTING : ENVOIE-MOI UNE PHOTO...

Présentation et consignes

Sexting, sexualité, sextorsion, droit à l'image

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- La bande dessinée « Envoie-moi une photo... » (incluse dans la farde bleue du présent toolkit).
- Les cartes de questions (voir matériel 24-1)
- La liste des messages clés (voir verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Distribuez et invitez les élèves à lire la BD « Envoie-moi une photo... » (comptez une vingtaine de minutes).
2. Après la lecture, divisez les élèves en équipes de travail de 3-5 personnes. Idéalement, vous formez autant d'équipes qu'il y a de situations à discuter, donc 4 équipes.
3. Chaque équipe reçoit une carte de questions (voir matériel 24-1). S'il y a plus d'équipes que de situations à discuter, plusieurs groupes peuvent traiter des mêmes questions.
4. Invitez les élèves à discuter des questions dans leur équipe durant 10 minutes. Ils/elles peuvent éventuellement noter les réponses par écrit.
5. Après la discussion dans les équipes, chaque situation est discutée durant 5-10 minutes en grand groupe. Les équipes sont invitées à présenter leurs réflexions en lien avec chaque situation.
6. Encouragez les autres équipes à donner leur avis par rapport aux réponses et complétez les réponses des jeunes en vous référant à la liste des messages clés (voir verso). En fonction du temps, limitez-vous à une question ou un message clé par situation.

RÔLE DE L'ANIMATEUR-RICE :

- Animez les discussions.
- Avec l'aide de la liste des messages clés, assurez-vous que les messages les plus importants sont discutés et intégrés.
- Facilitez la réflexion nécessaire à une prise de décision informée.
- Informez le groupe sur les différents services disponibles en lien avec le sexting :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



INDIFFÉRENT

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIF

Sensibiliser les jeunes aux risques liés au sexting et les encourager à une utilisation responsable des réseaux sociaux.

Activité réalisée dans le cadre de séances de sensibilisation à la santé affective et sexuelle conduites par ECPAT.



LE SEXTING: ENVOIE-MOI UNE PHOTO...

Liste des messages clés

LES MESSAGES LES PLUS IMPORTANTS

- Sois conscient·e que ce qui est en ligne reste longtemps en ligne, et que le partage d'informations et photos intimes peut te rendre vulnérable à des situations de harcèlement et de chantage.
- Même si tu fais confiance à une personne, il faut être conscient·e que les situations peuvent changer et que des relations ou amitiés peuvent prendre fin. Ainsi, on peut faire confiance à une personne à cause du lien que l'on a avec elle, mais si la relation change, la confiance peut disparaître et les comportements peuvent changer.
- Ne fais pas des choses avec lesquelles tu n'es pas à l'aise ou qui te semblent trop risquées sous pression. Il est toujours possible de dire « Non ! » et de mettre fin à une conversation ou de signaler et de bloquer l'autre personne.
- Si tu décides d'envoyer une photo intime, assure-toi de ne pas être reconnaissable et que ton visage, ainsi que d'autres caractéristiques qui pourraient aider à t'identifier (tatouages, piercings, grains de beauté, décorations dans l'arrière-plan, etc.) ne sont pas visibles.
- Tu as le droit de décider ce qui est fait de ton image. Partager ou diffuser des images sans l'accord des personnes qui y figurent est une infraction.
- Il est important de se confier à une personne (adulte) de confiance, si une situation tourne mal ou si tu te retrouves dans une situation où tu ne te sens pas à l'aise.

Il est possible de bloquer et de signaler des contenus illégaux en ligne, par exemple avec l'aide de la BEE SECURE
Stoplevel: stoplevel.bee-secure.lu.



LE SEXTING: ENVOIE-MOI UNE PHOTO...

Cartes de questions – recto (à plastifier et à découper)

CARTE 1

- Est-ce une bonne idée d'envoyer la photo ?
- Pour quelles raisons voudrait-elle envoyer la photo ?
- Comment juges-tu la relation entre la jeune fille et le garçon ? Peut-elle lui faire confiance ?
- Lui conseillerais-tu d'envoyer la photo ou non ? Pourquoi ?
- Quand est-ce qu'une photo devient trop intime, selon toi ?

CARTE 2

- Que penses-tu de la réaction de ses amies ?
- Comment pourraient-elles réagir différemment ?
- Est-ce que cela changerait la situation et comment ?

CARTE 3

- Le garçon au fond de la classe, en bas de l'image, se demande pourquoi personne ne parle de la personne qui a partagé la photo sans consentement : qu'en penses-tu ?
- La jeune fille se voit adresser tous les reproches, tandis que celui qui a envoyé la photo sans son consentement ne s'en voit adresser aucun : qu'en penses-tu ?
- Est-ce qu'il est légal d'envoyer des photos d'autres personnes ou de prendre des photos sans leur consentement ?
- Que sais-tu des photos sur lesquelles des enfants de moins de 18 ans sont nu-e-s ? Est-ce que c'est légal de posséder ou de partager de telles photos ?

CARTE 4

- Que penses-tu de l'explication du garçon ?
- Est-ce que ce qu'il a fait est acceptable ? Est-ce que c'est compréhensible ?
- Est-ce qu'il est permis d'envoyer des photos sans avoir le consentement de la personne qui y figure ?

LE SEXTING: ENVOIE-MOI UNE PHOTO...

Cartes de questions – verso (à plastifier et à découper)



FOR YOUR EYES ONLY : CONSEILS DE SÉCURITÉ

Présentation et consignes

Sexting, Sextortion, Victim Blaming

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Questionnaire en nombre nécessaire (voir matériel 25-1)
- De quoi écrire au tableau ou flipchart
- La fiche 5 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

Cette animation peut être faite indépendamment ou en complément de l'activité 23 « For your eyes only – Exemples de cas ».

1. Demandez aux jeunes de définir les différents concepts (SEXTING, SEXTORTION), ceci afin de tester leurs connaissances. Puis donnez les définitions (voir la fiche 5 du chapitre 5 du guide *Let's Talk about Sex*).
2. Concluez la discussion en présentant la définition de VICTIM BLAMING (voir verso de l'activité 23)
3. En fonction du nombre de jeunes et du temps disponible, distribuez le questionnaire (voir matériel 25-1) aux jeunes ou à de petites équipes de jeunes (tout le questionnaire, ou bien divisez en plusieurs parties).
4. Chaque équipe ou jeune remplit le questionnaire en cochant « J'ACCEPTÉ » ou « JE N'ACCEPTÉ PAS » en fonction de la situation.
5. Ensuite, le travail est restitué en grand groupe, chaque cas est passé en revue et les jeunes ou équipes de jeunes expliquent les raisons d'accepter ou de ne pas accepter les différentes situations. Discutez des enjeux liés aux réponses des jeunes et questionnez-les sur leurs raisonnements.

Alternativement, les actions peuvent être imprimées sous forme de cartes et distribuées à chaque équipe ou jeune, et seront placées/collées sur un panneau, séparées en deux colonnes : J'ACCEPTÉ | JE N'ACCEPTÉ PAS. Ce panneau peut éventuellement rester exposé dans la classe après le projet.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Animez les discussions. Assurez-vous de ne pas créer de peur face au sexting, mais plutôt de renforcer les compétences des jeunes à faire des choix et à avoir confiance en leur jugement.
- Il est également important de réfléchir si l'atelier est organisé en collaboration avec un service de consultation de l'école (p. ex. le SEPAS) ou avec des pédagogues ou initiatives externes (p. ex. ECPAT).
- Informez le groupe sur les différents services disponibles en lien avec le sexting :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



30' à 50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



INDIFFÉRENT

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Explication des termes : SEXTING, SEXTORTION, VICTIM BLAMING.
- Établir des règles de conduite vis-à-vis du SEXTING et des dangers potentiels qui en résultent.
- Encourager un rapport réfléchi avec le SEXTING par la création d'un cadre de discussion ouvert et tolérant.
- Par cette action, les jeunes apprennent les règles et conseils de sécurité importants au sujet du Sexting.

Unité de cours sur le sexting pour classes de 7^e, développée et fournie par BEE SECURE.

FOR YOUR EYES ONLY: CONSEILS DE SÉCURITÉ

Questionnaire pour les jeunes

1. Si je suis amoureux·se depuis peu, il n'y a pas de problème à ce que j'envoie un selfie intime.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

2. Je n'envoie que des photos et des vidéos de certaines parties du corps. (p. ex. la base de la culotte, le nombril, le décolleté avec soutien-gorge)



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

3. Je supprime régulièrement les photos et les vidéos de mon portable.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

4. Lorsque je me photographie ou me filme nu·e, je ne montre pas mon visage!



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

5. Je prends des photos et je préfère filmer devant un arrière-plan neutre (par ex. pour que l'on ne puisse pas reconnaître la pièce et/ou la maison).



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

6. Je vérifie toujours l'adresse de contact avant d'envoyer des photos ou des messages.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

7. Je ne montre des photos de moi nu·e que sur mon propre portable et je ne les envoie jamais.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

8. Je fixe des règles claires avec mes ami·es au sujet du SEXTING.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

9. Avant d'envoyer un message ou une photo intime, je vérifie toujours l'adresse de contact.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

10. La confiance, c'est bien — les règles, c'est mieux!



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

11. Je me demande si je pourrais assumer que ces photos/vidéos soient encore sur Internet dans 10 ans.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

12. Si on me fait du chantage avec des photos ou des vidéos, je ne peux rien entreprendre contre cela.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

FOR YOUR EYES ONLY: CONSEILS DE SÉCURITÉ

Questionnaire pour les jeunes

13. Je change les mots de passe que d'autres personnes (p. ex. les camarades de classe) pourraient connaître.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

14. Si quelqu'un a partagé une photo de moi qui me dérange, je demande à cette personne de la supprimer immédiatement.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

15. Lorsqu'une photo de moi nu-e est partagée sur Internet, je n'ai aucune possibilité de me défendre.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

16. Celui/celle qui envoie une photo de lui/d'elle nu-e doit s'attendre à être harcelé-e!



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

17. Il est interdit de filmer ou de photographier quelqu'un à son insu.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

18. Il est dangereux de sauvegarder des photos de soi nu-e sur le cloud ou les back-up photo.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

19. Fais le test: est-ce que cela me dérangerait, si mes camarades de classe recevaient ce message ou cette photo?



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

20. Si je veux savoir si une photo de moi a été partagée sur Internet, je peux faire une recherche à l'aide d'une image.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

21. La fabrication, la possession et la diffusion de photos représentant des jeunes de moins de 18 ans nu-es est punissable.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

22. Si une photo se retrouve sur le Net, elle y reste pour toujours.



JE SUIS
D'ACCORD



JE NE SUIS
PAS D'ACCORD

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

Let's talk
about Sex!

25-1

LE GROOMING: DIS-MOI QUI TU ES...

Grooming, dangers en ligne, sexualité, sextorsion

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- La bande dessinée « Dis-moi qui tu es... » (incluse dans la farde bleue du présent toolkit).
- Les cartes de questions (voir matériel 26-1)
- La liste des messages clés (voir verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Distribuez et invitez les élèves à lire la BD « Dis-moi qui tu es... » (comptez une vingtaine de minutes).
2. Après la lecture, divisez les élèves en équipes de travail de 3 à 5 personnes. Idéalement, vous formez autant d'équipes qu'il y a de situations à discuter, donc 4 équipes.
3. Chaque équipe reçoit une carte de questions. S'il y a plus d'équipes que de situations à discuter, plusieurs équipes peuvent traiter des mêmes questions.
4. Invitez les jeunes à discuter des questions dans leur équipe durant 10 minutes. Ils/elles peuvent éventuellement noter les réponses par écrit.
5. Après la discussion dans les équipes, chaque situation est discutée durant 5-10 minutes en grand groupe. Les équipes sont invitées à présenter leurs réflexions en lien avec chaque situation.
6. Encouragez les autres équipes à donner leur avis par rapport aux réponses et complétez les réponses des jeunes en vous référant à la liste des messages clés (voir verso). En fonction du temps, limitez-vous à une question ou un message clé par situation.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Animez les discussions.
- Avec l'aide de la liste des messages clés, assurez-vous que les messages les plus importants sont discutés et intégrés.
- Facilitez la réflexion nécessaire à une prise de décision informée.
- Informez le groupe sur les différents services disponibles en lien avec le grooming :



<https://www.cesas.lu/fr/liste.php>



50'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



INDIFFÉRENT

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIF

Sensibiliser les jeunes aux dangers en ligne avec un focus sur les risques potentiels liés à l'échange avec des inconnu·es sur Internet.

Activité réalisée dans le cadre de séances de sensibilisation à la santé affective et sexuelle conduites par ECPAT.



LE GROOMING: DIS-MOI QUI TU ES...

Liste des messages clés

LES MESSAGES LES PLUS IMPORTANTS

- Il est facile de se cacher derrière une fausse identité en ligne et il y a des personnes qui sont très fortes pour se faire passer pour quelqu'un d'autre. Reste donc vigilant·e quant aux informations que tu partages avec des personnes inconnues.

Quelques situations où il convient de se méfier:

- Si quelqu'un te demande de garder la conversation privée;
- Si quelqu'un te demande très rapidement des informations très personnelles, telles que ton adresse, ton numéro de téléphone, ta localisation, etc.;
- Si quelqu'un te demande de lui envoyer des photos sexuellement explicites ou d'autres contenus sexuels, ou t'en envoie sans que tu ne l'aies demandé;
- Si quelqu'un te demande de le/la rencontrer et insiste sur le fait que tu viennes seule.

- Garde le contrôle des informations et des contenus que tu partages en ligne! Sois conscient·e que le partage d'informations et de photos intimes peut te rendre vulnérable à des situations de harcèlement et de chantage.
- Ne fais pas sous pression des choses avec lesquelles tu n'es pas à l'aise, ou qui te semblent trop risquées. Il est toujours possible de dire «Non!» et de mettre fin à une conversation ou de signaler et de bloquer l'autre personne.
- Si tu as pris la décision d'aller rencontrer une personne dont tu as fait la connaissance en ligne, vas-y avec un·e accompagnant·e (adulte) et rencontre-la dans un lieu public.
- Il est important de se confier à une personne (adulte) de confiance, si une situation tourne mal ou si tu te retrouves dans une situation où tu ne te sens pas à l'aise.
- Au Luxembourg, le grooming est une infraction pénale et devrait être signalé à la police.

LE GROOMING : DIS-MOI QUI TU ES...

Cartes de questions – recto (à plastifier et à découper)

CARTE 1

- Que penses-tu de la réaction du garçon ?
- Pourquoi penses-tu que le garçon se met à l'écart de ses ami-e-s ?
- Que penses-tu de la réaction de ses ami-e-s ?
- Comment auraient-ils/elles pu réagir différemment ?

CARTE 2

- Est-ce que c'est une bonne idée de se rencontrer ?
- Que penses-tu de la relation entre le garçon et sa connaissance en ligne ?
- Peut-il lui faire confiance ?
- Pourquoi penses-tu qu'il a accepté une rencontre ?

CARTE 3

- Qui est la personne sur la photo ?
- Les adultes ont-ils le droit de communiquer d'une telle manière avec les enfants et les adolescent-e-s ?
- À partir des messages, aurais-tu reconnu qu'il ne s'agissait pas d'une jeune fille, mais d'un homme adulte ?
- As-tu des idées de comment vérifier si la personne de l'autre côté est vraiment la personne pour laquelle elle se fait passer ?

CARTE 4

- Que penses-tu de la réaction du garçon ?
- Peut-il vraiment être certain de ce qu'il dit ?
- Quels conseils lui donnerais-tu dans cette situation ?

LE GROOMING: DIS-MOI QUI TU ES...

Cartes de questions – verso (à plastifier et à découper)





Chapitre 6

ACTIVITÉS TRANSVERSALES

SEX ABC

La vie affective et sexuelle en général :

Amour et sexualité, sexe et orientation sexuelle, contraception, infections sexuellement transmissibles, consentement, corps humain, etc...

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tableau/flipchart, et de quoi écrire

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Notez les lettres de l'alphabet les unes en dessous des autres au tableau.
2. Pour chaque lettre, demandez aux jeunes de trouver des mots concernant l'amitié, l'amour et la sexualité (exemple: A: amour, B: bisexualité...). Chaque jeune peut à tour de rôle proposer un mot correspondant à la lettre de l'alphabet, mot que vous noterez alors au tableau.
3. Pour aller plus loin, proposez de catégoriser les mots selon différentes thématiques, en entourant les mots avec différentes couleurs. Ces catégories peuvent être :
 - Anatomie
 - IST
 - Contraception
 - Violence
 - Pornographie/média
 - LGBTIQ+ : Diversité sexuelle, corporelle et de genre
 - Affection/Sentiments/amour
 - Mots qui peuvent blesser quelqu'un/vulgaire/provocation/stigmatisation
4. Ces différentes catégories peuvent être la base d'une discussion avec le groupe de jeunes.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE :

- Si un·e jeune utilise un vocabulaire inapproprié (ex. vulgaire), proposez une alternative qui est respectueuse du cadre mis en place **sans réprimander ou juger**.
- Demandez aux autres jeunes s'il existe un mot plus approprié ou s'ils/elles ont connaissance d'un autre terme pour ce même mot.
- Au besoin, retrouvez les mots dans le glossaire du Guide *Let's Talk about Sex* afin d'en donner la bonne définition.



50'

SELON LE
NOMBRE DE MOTS
TROUVÉS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Faire réfléchir les jeunes sur les sujets liés à la santé affective et sexuelle.
- Permet de connaître le vocabulaire utilisé par les jeunes du groupe et l'étendue de leurs connaissances en début d'animation.

Activité réalisée dans le cadre de séances d'ESAS offertes par le Planning Familial.



LE JEU DES MOTS

Activité pour discuter de toute thématique

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les cartes imprimées avec les différents mots (voir matériel 28-1).
- Cartes imprimées sans mots afin d'ajouter d'autres mots au besoin.

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

Commentaire préparatoire: Il est important de vous préparer à définir les mots du jeu avant de le faire avec les jeunes. Vous pouvez vous référer au glossaire du guide *Let's Talk about Sex* pour vous aider.

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle.
2. Demander à un-e volontaire de piocher une carte imprimée avec un mot (voir matériel 28-1) et de bien le cacher aux autres.
3. Le/la volontaire doit alors décrire le mot inscrit sur la carte afin de le faire deviner aux autres, **sans nommer le mot en question**. Le reste du groupe essaye d'identifier le bon terme.
4. Dès que le bon terme est identifié, demandez au reste du groupe comment ils/elles auraient pu décrire autrement ce terme et complétez au besoin.
5. Faites piocher une carte imprimée à un-e autre jeune volontaire – et ainsi de suite. Si un-e jeune ne sait pas comment décrire le mot, il/elle passe la carte à quelqu'un d'autre, mais ne pourra plus répondre car il/elle a lu le mot.
6. Vous pouvez également demander à un-e volontaire de décrire un mot qu'il/elle a en tête sur l'une des cartes vierges. Cela peut permettre de faire émerger des mots qui intéressent vos jeunes.
7. Discutez de l'importance d'utiliser les bons mots pour conclure l'activité.

Variante afin de choisir un-e volontaire:

Au lieu de demander qui veut être le/la prochain-e, celui/celle qui vient de finir de décrire un mot choisi la prochaine personne. À cet effet, il peut être intéressant d'utiliser un objet qui symbolise le droit de parole et de le passer entre les jeunes. Un objet mou et non fragile est conseillé (ex. les peluches anatomiques Paomi®, une pelote de laine, etc).

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

- Si un-e jeune utilise un vocabulaire inapproprié (ex. vulgaire), proposez une alternative qui est respectueuse du cadre mis en place sans réprimander ou juger.
- Demandez aux autres participant·es s'il existe un mot plus approprié ou s'ils/elles ont connaissance d'un autre terme pour ce même mot.
- Au besoin, retrouvez les mots dans le glossaire du Guide *Let's Talk about Sex* afin d'en donner la bonne définition.



15-20'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



PAS DE
LIMITE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Apprendre (et utiliser) un vocabulaire adapté.
- Savoir décrire les différents mots.
- Identifier les représentations autour d'un mot.

Jeu utilisé dans le cadre des formations données par le service HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise.



LE JEU DES MOTS

Liste de mots à piocher – partie 1 (à plastifier et à découper)

SE MASTURBER

SÉCRÉTION VAGINALE

DILDO / GODE / VIBRATEUR

SPERME

ORGASME

HOMOSEXUELLE

**PILULE DU LENDEMAIN
(PILULE D'URGENCE)**

HÉTÉROSEXUELLE

PÉNÉTRATION

BISEXUELLE

CLITORIS

ÉRECTION

RAPPORT VAGINAL

PRÉLIMINAIRES

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

LE JEU DES MOTS

Liste de mots à piocher – partie 2 (à plastifier et à découper)

SEXE ORAL

POINT - G

SEXE ANAL

ANUS

PÉNIS

VAGIN

CUNNILINGUS

FELLATION

COÏTUS INTERRUPTUS

CARRÉ DE LATEX

PEP

TRITHÉRAPIE

CONSENTEMENT

PORNO

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

LE JEU DES MOTS

Liste de mots à piocher – partie 3 (à plastifier et à découper)

PLAISIR

AUTODÉTERMINATION

ANULINGUS

**INFECTION SEXUELLEMENT
TRANSMISSIBLE**

ORIENTATION SEXUELLE

IDENTITÉ DE GENRE

SEXE BIOLOGIQUE

INTERSEXE

TRANSGENRE

CISGENRE

FÉMININ

MASCULIN

MÂLE

FEMELLE

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

LE JEU DES MOTS

Liste de mots à piocher – partie 4 (à plastifier et à découper)

AMOUR

AMITIÉ

VIOLENCE

VULVE

VAGIN

CONTRACEPTION

VIH

SIDA

SPERMATOZOÏDE

PORNOGRAPHIE

SEXTING

« NUDE »

PRÉSERVATIF

PILULE CONTRACEPTIVE

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

LE JEU DES MOTS

Liste de mots à piocher – partie 5 (à plastifier et à découper)

SEXTORSION	GROOMING
MENSTRUATION	PANSEXUELLE
NON-BINAIRE	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

Let's talk
about Sex!

28-1

BRAINSTORMING

Pour discuter de toute thématique

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tableau ou Flipchart et de quoi écrire.

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

1. Écrivez une thématique au milieu du tableau, par exemple: «La violence sexuelle», «La sexualité», «LGBTIQ+», «Anatomie», «Puberté», «IST», «Contraception», etc.
2. À tour de rôle, invitez les jeunes à venir écrire au tableau ce qui leur vient à l'esprit par rapport à la thématique énoncée. Cette partie de l'activité doit se faire préférablement en silence afin de favoriser la réflexion individuelle.
3. Tout ce que les autres jeunes ont écrit peut également être immédiatement commenté ou complété par écrit au tableau.
4. Une fois l'exercice terminé, invitez le groupe à lire tout ce qui a été écrit au tableau.
5. Animez une discussion sur les mots utilisés et laissez la possibilité aux jeunes de poser des questions sur la signification des termes et sur les commentaires individuels.

Supplément: Afin d'orienter votre séance d'éducation à la santé affective et sexuelle, vous pouvez demander au groupe d'indiquer les sujets sur lesquels ils/elles aimeraient continuer à travailler et en savoir plus.

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

- En début de séance, indiquez qu'il est possible d'arrêter de participer à tout moment en cas de malaise ou inconfort.
- Faites respecter le silence durant l'activité.
- Si un·e jeune utilise un vocabulaire inapproprié (ex. vulgaire), proposez une alternative qui est respectueuse du cadre mis en place **sans réprimander ou juger**.
- Demandez aux autres participant·es s'il existe un mot plus approprié ou s'ils/elles ont connaissance d'un autre terme pour ce même mot.
- Au besoin, retrouvez les mots dans le glossaire du Guide *Let's Talk about Sex* afin d'en donner la bonne définition.



DE 20 À 45'

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

SANS
IMPORTANCE

MOMENT DE L'ACTIVITÉ



OBJECTIFS

- Permettre de débiter une conversation sur la thématique choisie et de briser la glace.
- Connaître le vocabulaire utilisé par les jeunes.

Activité réalisée dans le cadre de séances d'ESAS offertes par le Planning Familial.





Chapitre 7

**RÉFÉRENTIEL DE
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES**

Je crée ma propre activité



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

.....

.....

.....

.....



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

[illegible]

MOMENT DE L'ACTIVITÉ

OBJECTIFS

RÔLE DE L'ANIMATEUR·RICE:

.....

.....

.....

RÉFÉRENTIEL DE RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

LE CESAS

Le centre national de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle a été créé dans le cadre du Plan d'action national « Santé affective et sexuelle » engageant 4 ministères.

Le Cesas a pour mission de promouvoir la santé affective et sexuelle au niveau national, à travers l'information, la sensibilisation, et la formation. Ainsi, parmi ses missions, le Cesas vise à informer, guider et orienter les professionnel·le·s du secteur socio-psycho-éducatif, notamment dans le cadre de leurs actions d'éducation à la vie affective et sexuelle auprès des jeunes.

Au sein du projet de la Direction de la Santé *Let's Talk about Sex*, le Cesas a non seulement participé à la réalisation du guide sur la santé affective et sexuelle des jeunes, mais il contribue aussi plus largement à l'identification et la promotion des outils et supports pédagogiques pertinents et reconnus sur ces thématiques.



Centre national de référence
pour la promotion de la santé
affective et sexuelle

LES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES OFFERTES DANS LE TOOLKIT *LET'S TALK ABOUT SEX*

Aujourd'hui reconnue et promue par de nombreux organismes internationaux, dont l'OMS et l'UNESCO, l'éducation à la vie affective et sexuelle vise à accompagner les enfants dès le plus jeune âge et les adolescent·e·s dans le développement de leur vie relationnelle, affective et sexuelle et les aider à devenir des adultes épanouis.

Au Luxembourg et au-delà, de nombreux outils, supports, jeux, brochures, vidéos, formations, etc. ont été développés pour soutenir ces démarches pédagogiques. Ils peuvent inspirer ou être utilisés par les professionnel·le·s, notamment du secteur éducatif, et par le grand public en général. Néanmoins, il n'est pas toujours facile d'identifier et connaître les bons outils en termes d'éducation à la santé affective et sexuelle, discipline évoluant rapidement, impliquant des sujets parfois sensibles, ou encore, devant s'adapter à un âge particulier.

Les activités proposées dans cette mallette pédagogique ont été réalisées par des expert·e·s d'organisations actives sur le terrain. Elles sont donc adaptées au contexte du Luxembourg et correspondent aux critères de qualité nécessaire pour permettre aux jeunes d'accéder à de l'information valide, actuelle et émancipatrice.

Bien au-delà, il existe énormément de supports pédagogiques, dans différentes langues, pour tous les âges, et sur de nombreux sujets de la vie affective et sexuelle! Ce chapitre du Toolkit propose ainsi, une série de liens vers la plateforme Trello.

Sur cette plateforme en ligne, chaque chapitre du toolkit fait l'objet d'un espace dédié offrant des ressources supplémentaires sur la thématique en question. Vous y trouverez ainsi divers liens vers:

- Des jeux et activités pédagogiques à réaliser avec les jeunes
- Des livres, brochures, ouvrages sur les thématiques
- Des ressources web supplémentaires et des vidéos
- Des formations complémentaires

Ces ressources ont fait l'objet d'une évaluation afin d'en assurer la pertinence et la qualité, de manière à ce qu'elles soient adaptées pour le public concerné par le projet *Let's Talk about Sex* – Toolkit. Les pages sont complétées et mises à jour régulièrement.

En cas de questions, suggestions ou de difficulté d'accès, n'hésitez pas à nous contacter letstalkaboutsex@cesas.lu

LIENS VERS PLUS DE RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

INTRODUCTION

La posture professionnelle en éducation à la santé affective et sexuelle

<https://trello.com/b/EaR2QCmT/introduction-la-posture-professionnelle-en-éducation-à-la-santé-affective-et-sexuelle>



CHAPITRE 1

L'être humain au cœur de la santé affective et sexuelle

<https://trello.com/b/PHznQORp/chapitre-1-l'être-humain-au-cœur-de-la-santé-affective-et-sexuelle>



CHAPITRE 2

L'amour, la sexualité et la santé affective et sexuelle

<https://trello.com/b/GeKrQ4sT/chapitre-2-l'amour-la-sexualité-et-la-santé-affective-et-sexuelle>



CHAPITRE 3

La contraception

<https://trello.com/b/8xtiLzGt/chapitre-3-la-contraception>



CHAPITRE 4

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

<https://trello.com/b/GjWx8VV2/chapitre-4-les-infections-sexuellement-transmissibles-ist>



CHAPITRE 5

Les droits sexuels et les violences

<https://trello.com/b/TTMdkMP2/chapitre-5-les-droits-sexuels-et-les-violences>



CHAPITRE 6

Activités transversales

<https://trello.com/b/G3EF3d9r/chapitre-6-activites-transversales>



Notez que les liens ont été modifiés en avril 2024.