

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**. Encercliez 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·le·s 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 cisnormativité
- 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
- Mégenre
- 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.

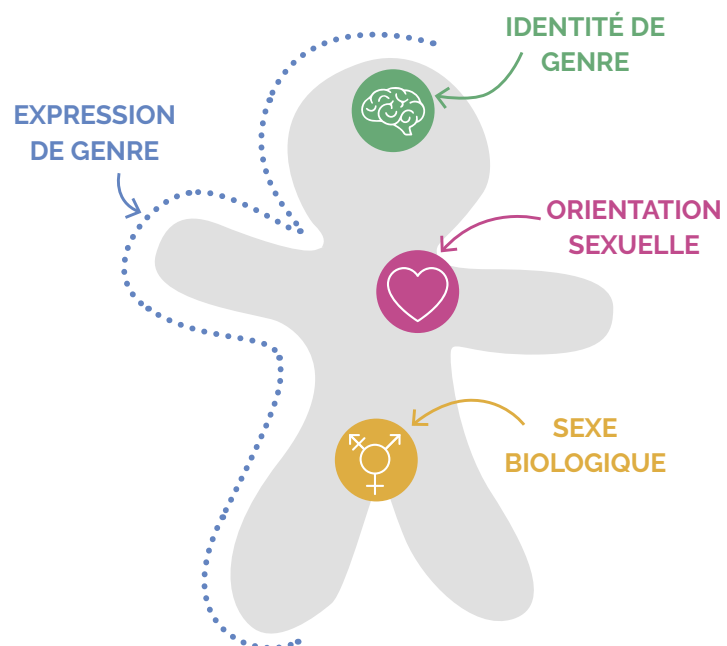
Lorsque l'on parle de LGBTIQ+, on parle de diversité corporelle, sexuelle et de genre, c'est-à-dire de **caractéristiques sexuées, d'identité de genre et d'orientation sexuelle** qui sont des éléments identitaires d'une personne. Nous vous proposons de travailler la théorie à partir de ces trois éléments.

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

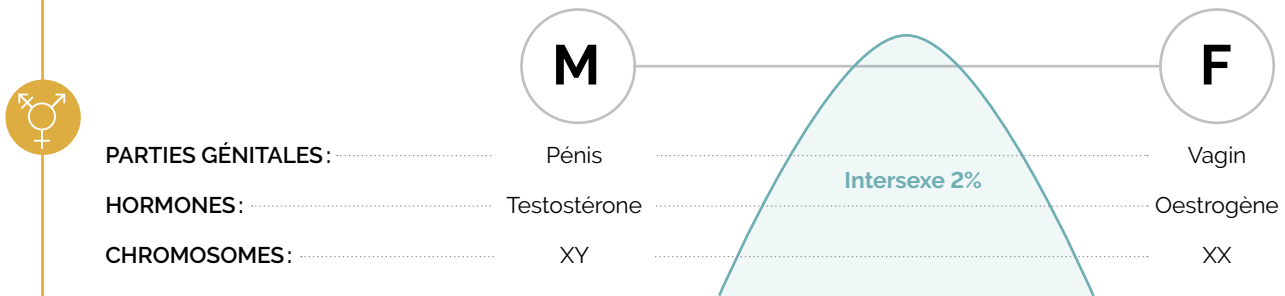
LGBTIQ+ : diversité corporelle, sexuelle et de genre – Sortir de la perspective binaire

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+

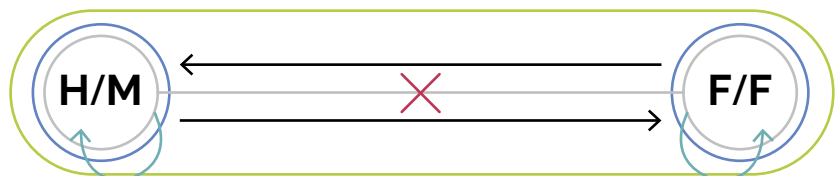
HÉTÉRO (sexe/genre opposé)

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

Attraction 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

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

HÉTÉROSEXUALITÉ

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

BISEXUALITÉ

Attraction 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 sexuées 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'intersexuation, 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).

LGBTIQ+ 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: lerober.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 LGBTIQ+

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

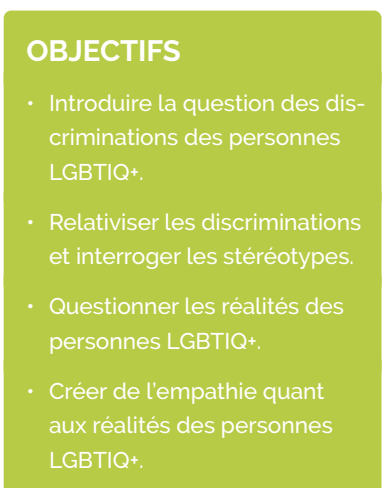
1. Faites tirer au sort une carte «élément identitaire» (matériel 2-1) à chaque jeune et demandez-leur de se créer un personnage (voir verso: comment se créer un personnage)
2. Demandez aux jeunes de se placer côte à côte en ligne au milieu de la salle. Tout le monde regarde dans la même direction.
3. 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 LGBTIQ+:



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



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.

VOUS AVEZ DIT DISCRIMINATION!?

Créer un personnage et listes de questions

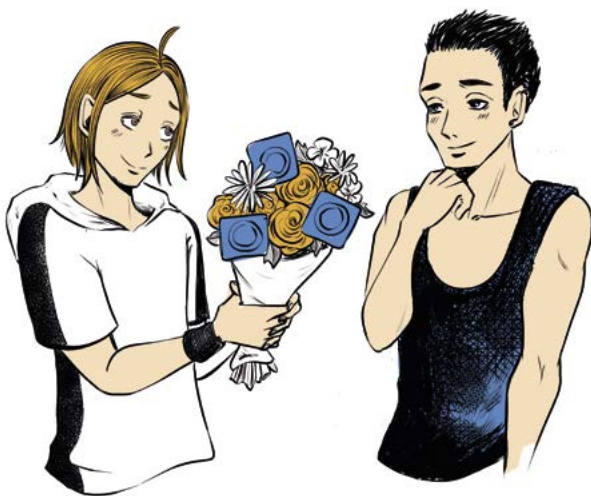
COMMENT SE CRÉER UN PERSONNAGE ?

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)

HÉTÉROSEXUELLE

HÉTÉROSEXUELLE

HÉTÉROSEXUELLE

**TRANSGENRE
INVISIBLE**

**TRANSGENRE
INVISIBLE**

**TRANSGENRE
INVISIBLE**

**TRANSGENRE
VISIBLE**

**TRANSGENRE
VISIBLE**

**TRANSGENRE
VISIBLE**

**HOMOSEXUELLE
INVISIBLE**

**HOMOSEXUELLE
INVISIBLE**

**HOMOSEXUELLE
INVISIBLE**

**HOMOSEXUELLE
VISIBLE**

**HOMOSEXUELLE
VISIBLE**

**HOMOSEXUELLE
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 « épaulés contre épaulés », 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.

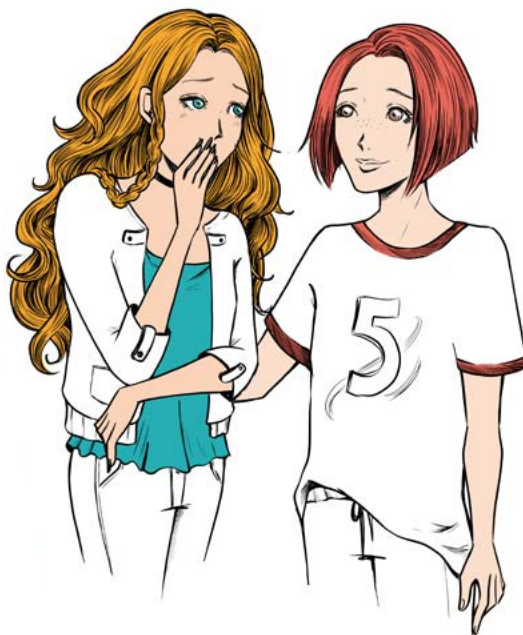
LE JEU DU SECRET

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 « outter », c'est-à-dire qu'il ne faut pas révéler ses caractéristiques sexuées, 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 sexuées, 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 sexuées, 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 « outter » une personne, c'est-à-dire de ne pas révéler ses caractéristiques sexuées, 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 une 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 **reconnaitre** 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 elle va **dire et se révéler**. Ceci d'abord à peu de gens, en général à une amie, 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 « 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 ;
- 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

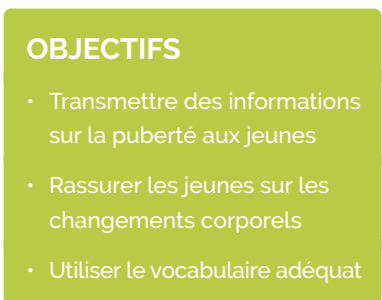
- Tableau ou flipchart, et de quoi écrire (différentes couleurs)
- Idées de questions et remarques (voir verso)

MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

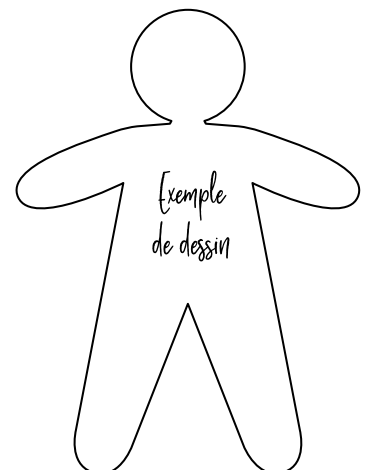
1. Dessinez au tableau/flipchart une personne (dessin très simple, voir image ci-dessous). Cette personne est prépubère.
2. Demandez ensuite aux jeunes quelles parties (mis à part l'anatomie génitale) sont manquantes (ex. les oreilles, le nombril, les yeux, etc.). Pour cette partie, il peut être intéressant 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 tout-e-s 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.



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



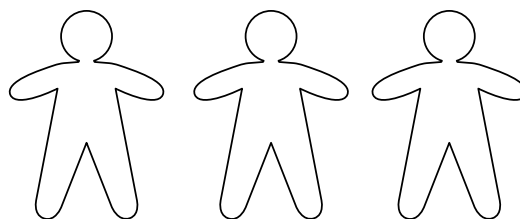
« PABEIERSMÄNNERCHER »

Informations utiles

NOTE: Cette fiche traite des sujets liés aux caractéristiques sexuées (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 sexuées 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

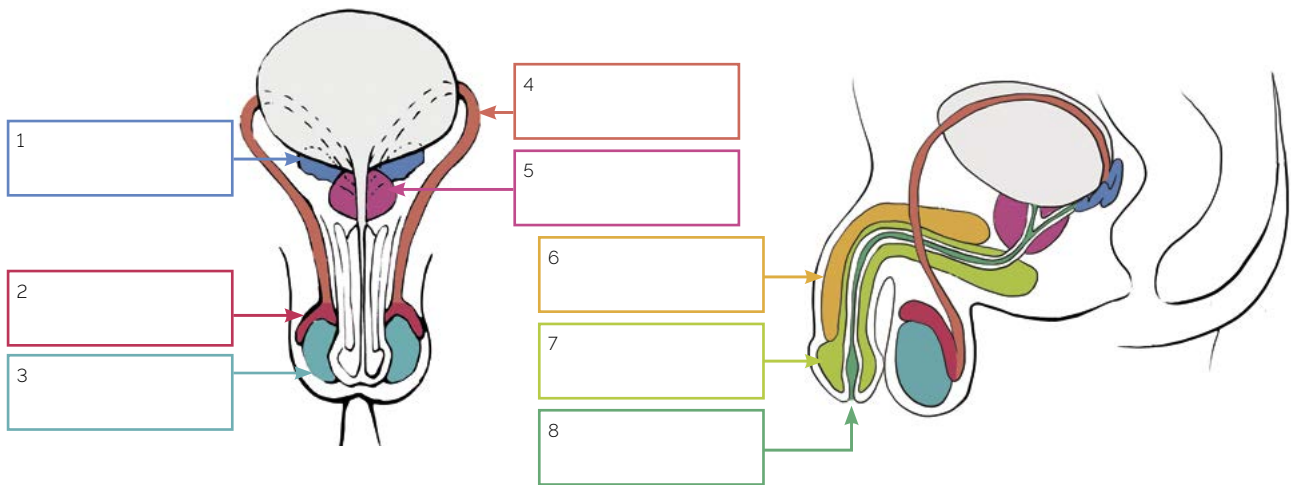
REMARQUE : il peut être important de se familiariser avec les concepts de genre et de sexe avant de faire ce genre d'activité, afin d'éviter d'avoir une vision binaire et parfois discriminante par rapport à la communauté transgenre et intersexe. Afin de vous préparer, veuillez vous référer à la fiche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

ANATOMIX

Planche anatomique à photocopier

LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES MASCULINS

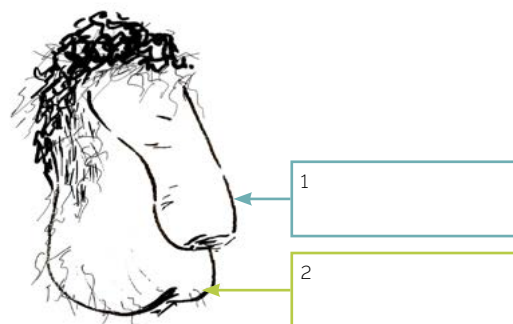
Mots à placer: - les canaux déférents - les corps caverneux - les vésicules séminales - l'urètre - la prostate - les corps spongieux - l'épididyme - les testicules



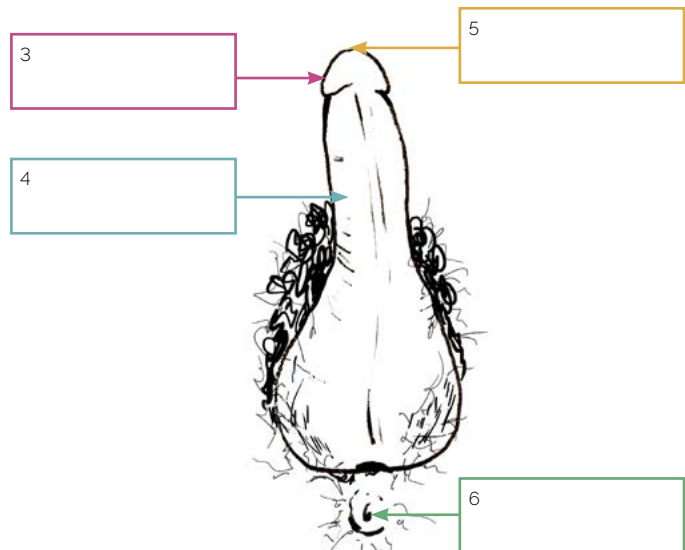
LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES MASCULINS

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

PÉNIS AU REPOS



PÉNIS EN ÉRECTION



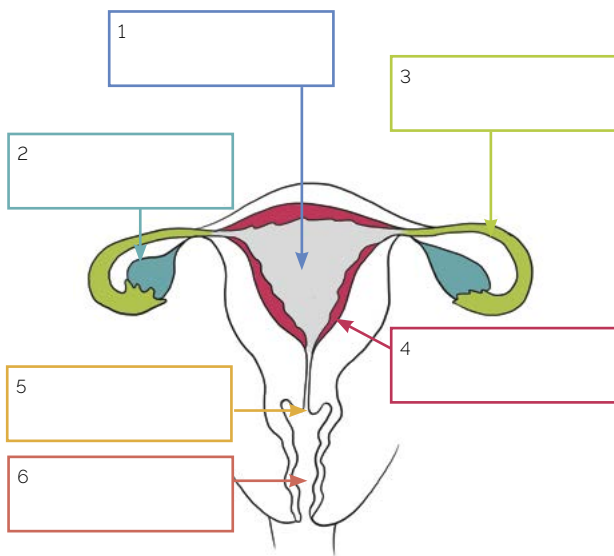
ANATOMIX

Planche anatomique à photocopier

LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES FÉMININS

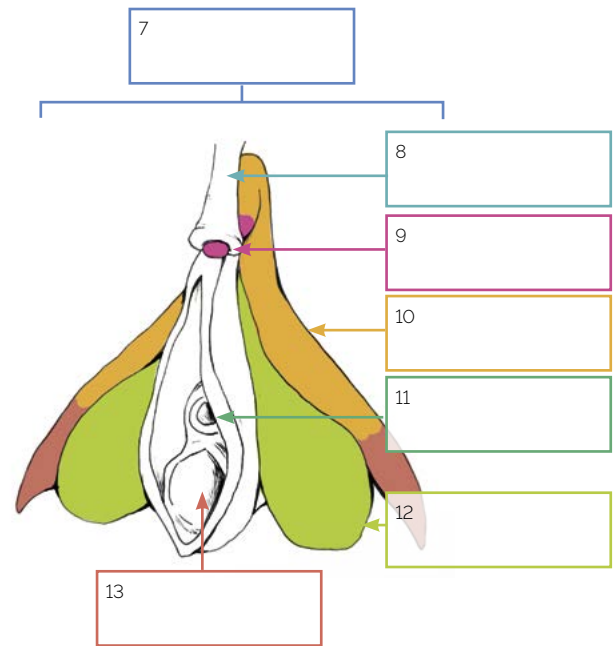
Mots à placer:

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



Mots à placer:

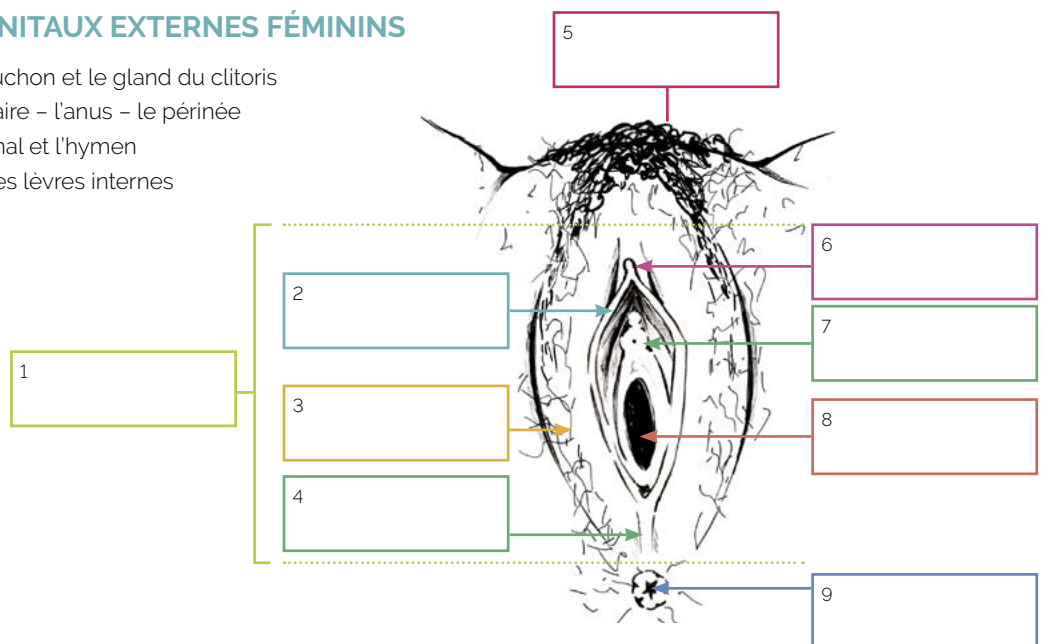
- les corps caverneux - les corps spongieux - le clitoris
- l'orifice urinaire - le gland du clitoris - l'orifice vaginal
- le capuchon du clitoris



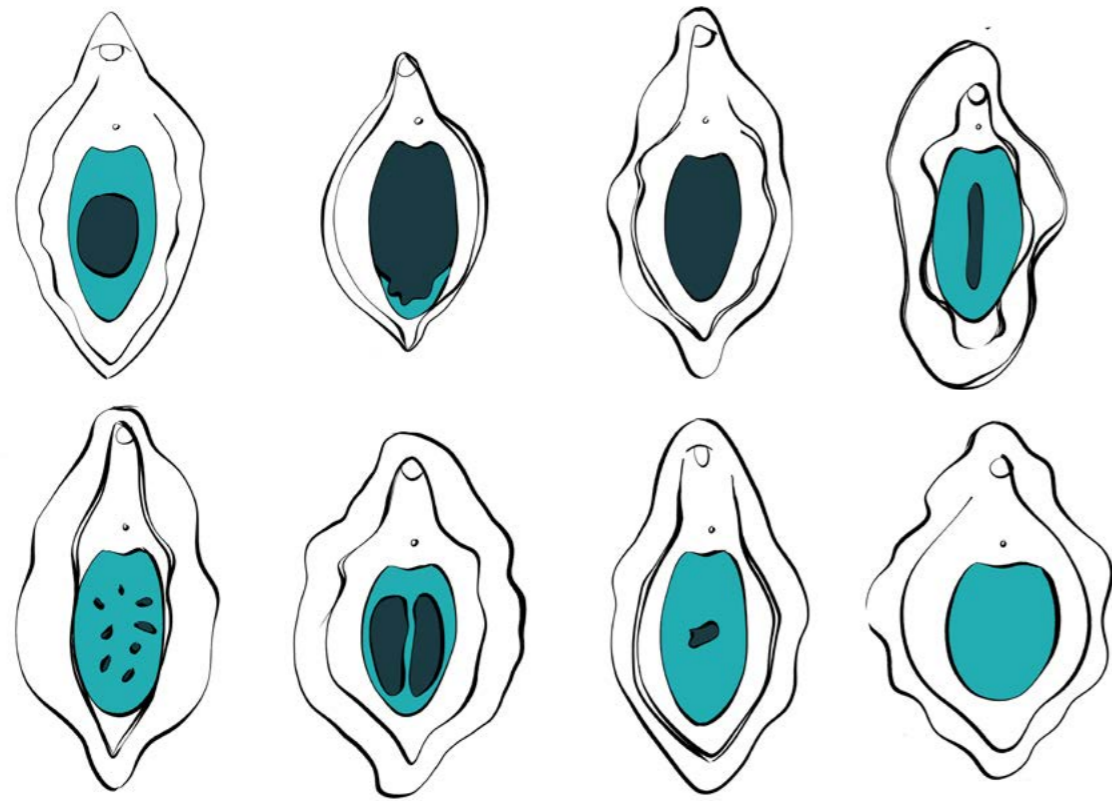
LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES FÉMININS

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

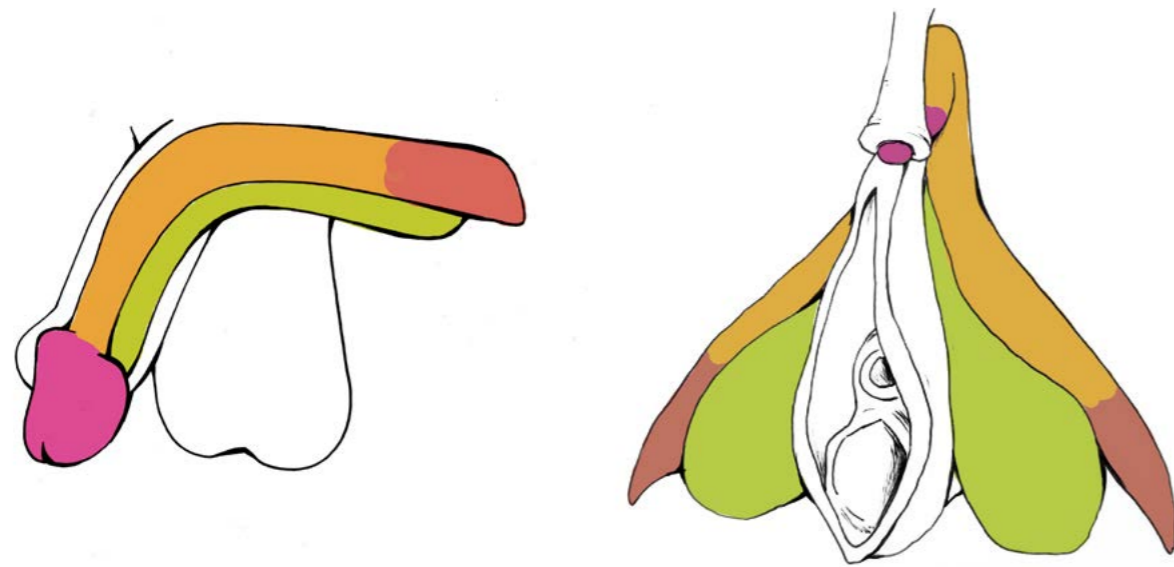


LES HYMENS: EXEMPLES



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.



● GLAND ● CORPS SPONGIEUX ● CORPS CAVERNEUX ● RACINE

ANATOMIX

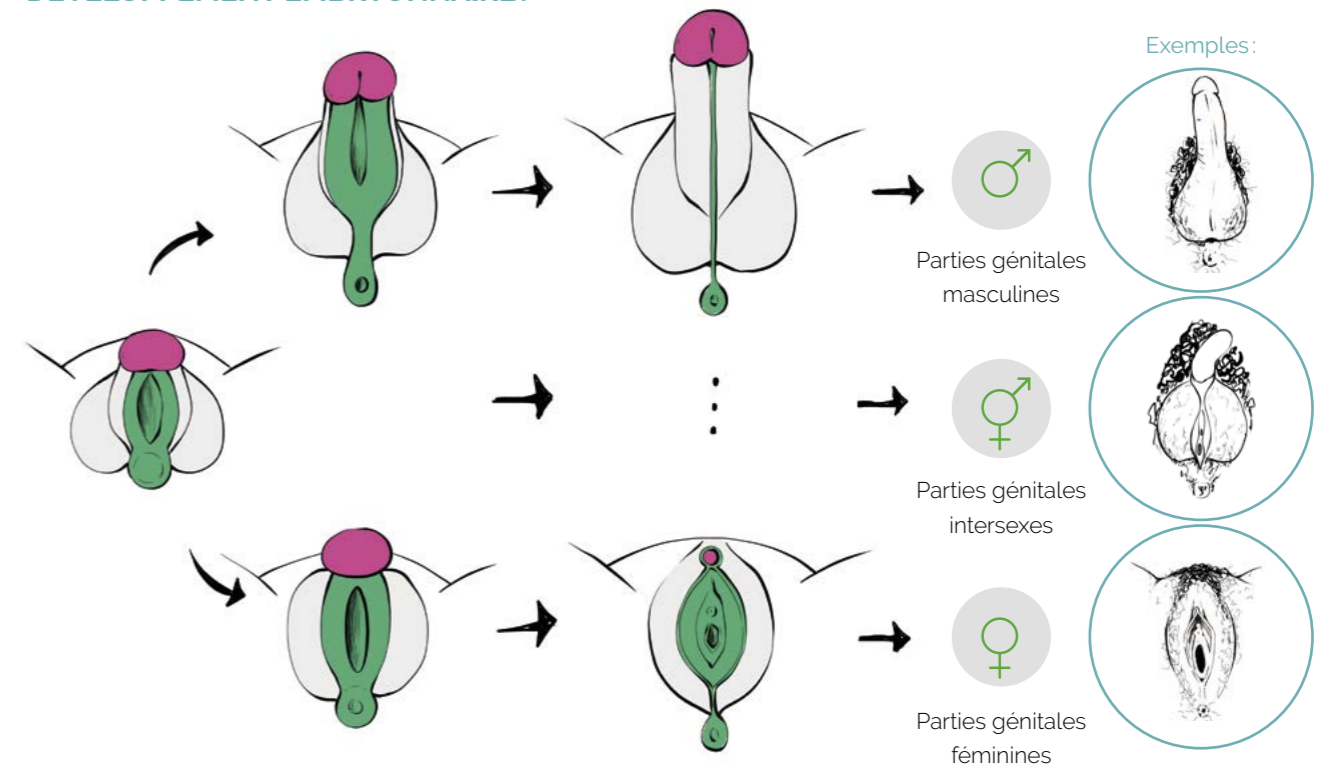
Poster A3: diversité sexuelle (à montrer lors de la conclusion)

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:





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:

<p style="text-align: center;"><i>Peur</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Angoissée • Insécure • Choquée • Inquiet.ète • Mal à l'aise • Désorientée 	<p style="text-align: center;"><i>Tristesse</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Découragé.e • Déprimé.e • Malheureux.se • Anéanti.e • Mélancolique 	<p style="text-align: center;"><i>Colère</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Mécontent.e • Irrité.e • Frustré.e • Fâché.e • Furieux.se 	<p style="text-align: center;"><i>Joie</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bonne humeur • Serein.e • Vivant.e • Joyeux.se • Enthousiaste • Euphorique
--	---	--	---

LES BESOINS:

<p style="text-align: center;">RELATION AUX AUTRES - PARTAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amitié • Collaboration • Chaleur • Être rassuré.e • Partage • Réconfort • Considération • Empathie 	<p style="text-align: center;">REPÈRES - CRÉATIVITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confiance • Changement • Réalisation • Être célébré.e • Structure • Compréhension 	<p style="text-align: center;">SÉCURITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilité • Respect • Tranquillité • Protection • Espace • Abri • Bien-être • Manger, boire • Détente 	<p style="text-align: center;">SENS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harmonie • Justice • Paix • Silence • Solitude • Équilibre • Ressourcement 	<p style="text-align: center;">RÉALISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 âgés :
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.



Activité 7

QUIZZ SUR LE CONSENTEMENT SEXUEL

Messages clés

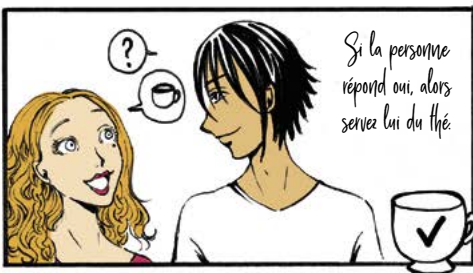
RÉTRACTABLE

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

QUIZZ SUR LE CONSENTEMENT SEXUEL

Corrigé et explications

1. Envoyer une photo ou une vidéo à caractère sexuel non sollicitée (sex tape, nues) 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. Foetus

.....

.....

.....

.....

10. Placenta

.....

.....

.....

.....

.....

11. Cordon ombilical

.....

.....

12. Col de l'utérus

.....

.....

13. Sac amniotique

.....

.....

14. Vagin

.....

.....

15. Vulve

.....

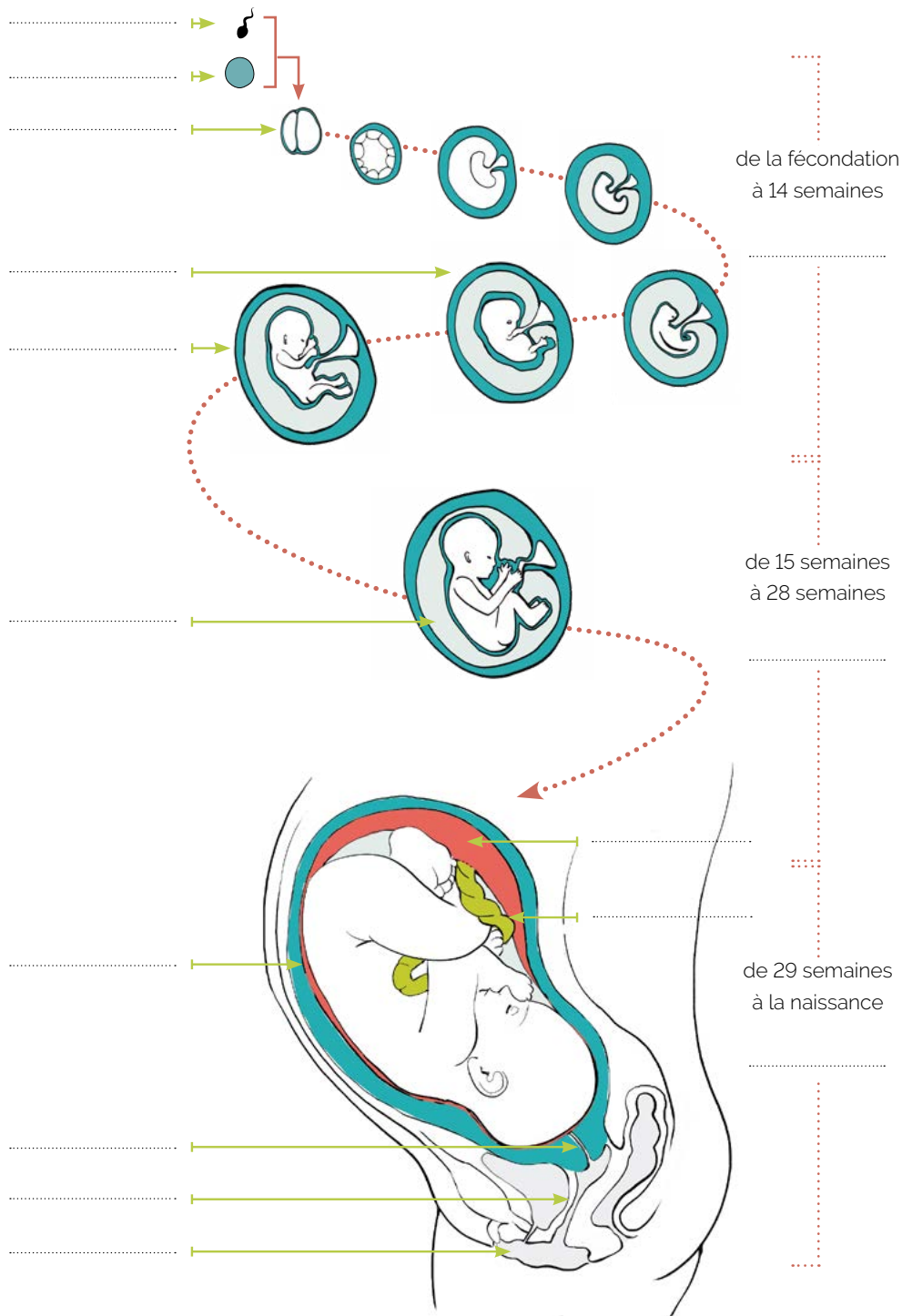
.....

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. Foetus - 10. Placenta - 11. Cordon ombilical - 12. Col de l'utérus - 13. Sac amniotique - 14. Vagin - 15. Vulve



LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

Corrigé

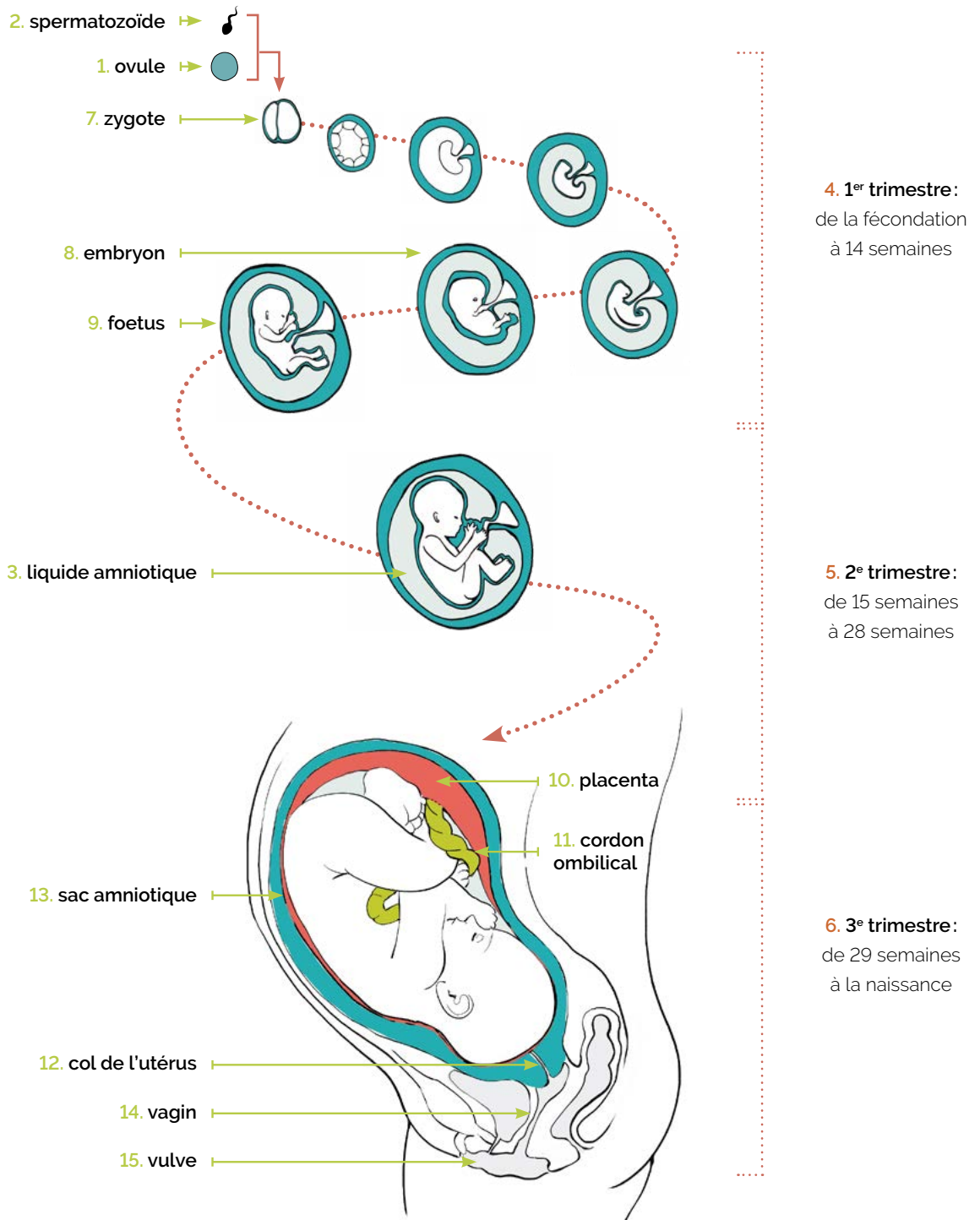
DÉFINITIONS

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 tout·e·s 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 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 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·ines. 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·ines qui vont à la piscine, il/elle s'énerve 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 nu·e».
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

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*

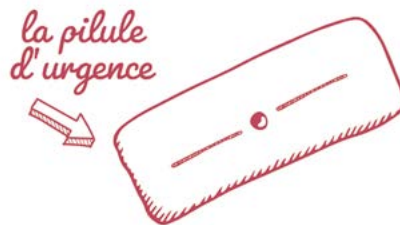


<https://trello.com/invite/b/8xtiLzGt/ATTid1857968ed2a3818ea329f4f94bd8276D32F3DD8/chapitre-3-la-contraception>



PRÉSENTE UNE CONTRACEPTION

Cartes contraceptions (à plastifier et à découper)



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!
||-|

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!
||-|

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



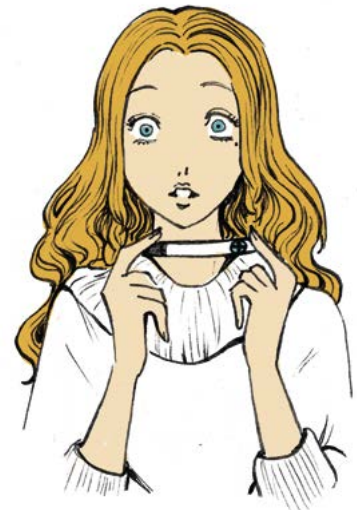

**DE 10 À 30
PERSONNES**

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.

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

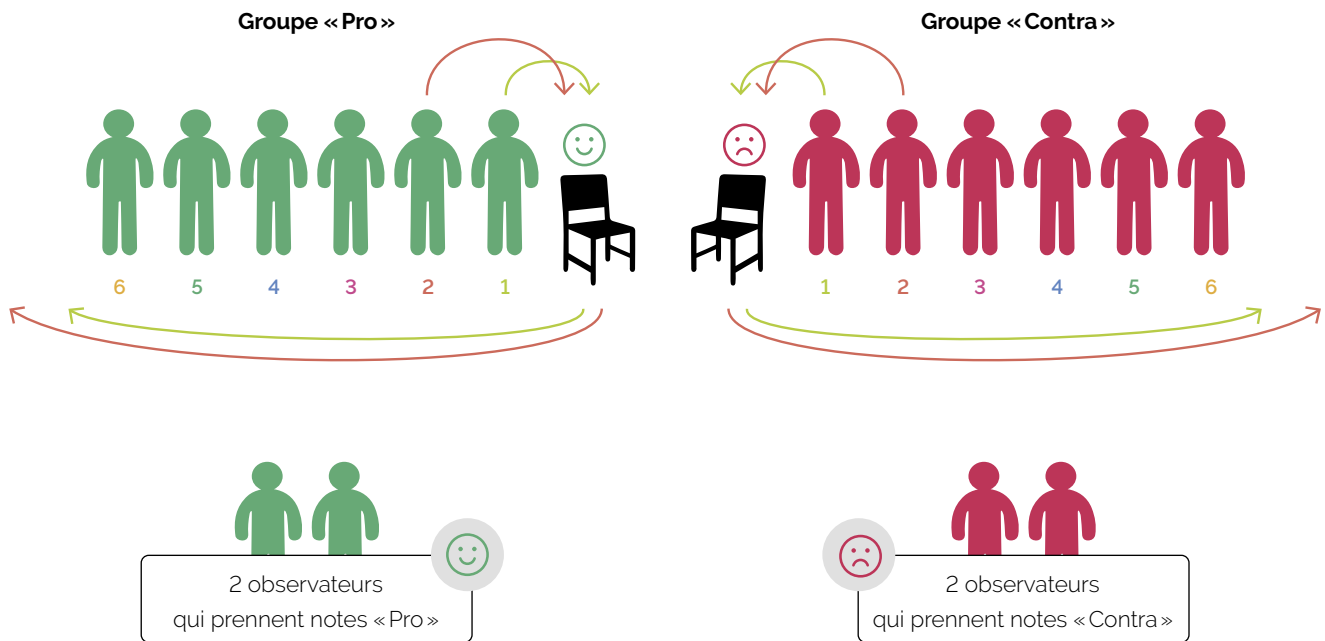
- Argumenter sur le port du préservatif
- Reconnaître l'importance d'utiliser le préservatif ou d'autres stratégies si l'on souhaite arrêter le port du préservatif en toute sécurité.

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-ric »
- Des emballages en carton vide avec une petite note « observateur-ric ».



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 un-e 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.liebestleben.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 professionnelle-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 courant 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 toute seule dans cette situation.
- Comprendre les conséquences que peuvent avoir certaines situations impliquant un secret et aider les jeunes à trouver des solutions

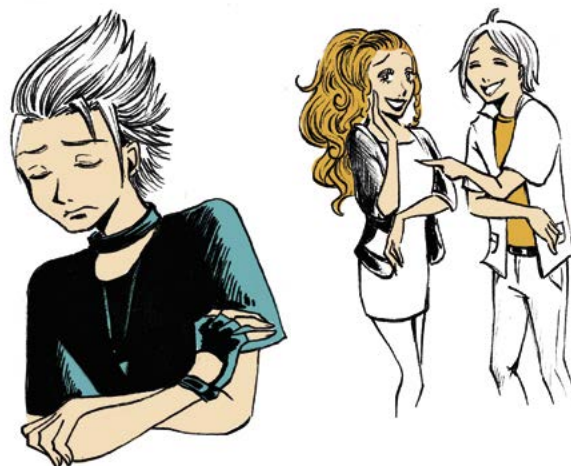
Jeu utilisé dans le cadre des formations données par le service HIV Berodung de la Croix-Rouge luxembourgeoise, créé en collaboration avec le service IMPULS pour la formation du Roundabout Aids.

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 ? HOMOSEXUELLE ? 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·es, 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 prête, 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.

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



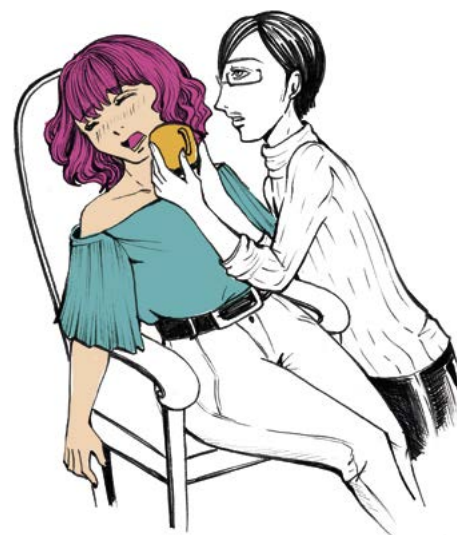
MINIMUM
10 PERSONNES

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'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 abrutié 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.

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 abruti·e 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 enseignant·e 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·es 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 suivante 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.

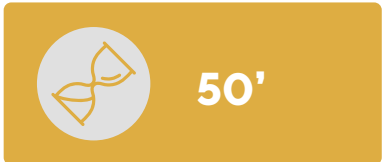
RÔLE DE L'ANIMATEUR-RICE :

- 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 de 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.

COMPORTEMENTS 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·e·s 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·e·s.
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. « Pète 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)

PROFITE Ta relation est saine quand il/elle	Respecte tes décisions et tes goûts.	1
	Accepte tes ami·es 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
	T'isole de ta famille et de tes ami·es.	15
T'oblige à regarder des films pornos.	16	
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il/elle	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·es 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
	T'isole de ta famille et de tes ami·es.	15
T'oblige à regarder des films pornos.	16	
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il/elle	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.	

Let's talk
about Sex!
20-3

Let's talk
about Sex!
20-3

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·es 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
	T'isole de ta famille et de tes ami·es.	15
T'oblige à regarder des films pornos.	16	
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il/elle	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·es 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
	T'isole de ta famille et de tes ami·es.	15
T'oblige à regarder des films pornos.	16	
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il/elle	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.	

Let's talk
about Sex!
20-3

Let's talk
about Sex!
20-3

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·es 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
		T'isole de ta famille et de tes ami·es.	15
T'oblige à regarder des films pornos.	16		
Tu es en danger quand il/elle	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	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·es 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
		T'isole de ta famille et de tes ami·es.	15
T'oblige à regarder des films pornos.	16		
Tu es en danger quand il/elle	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	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.	



Let's talk
about Sex!
20-3

Let's talk
about Sex!
20-3

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.

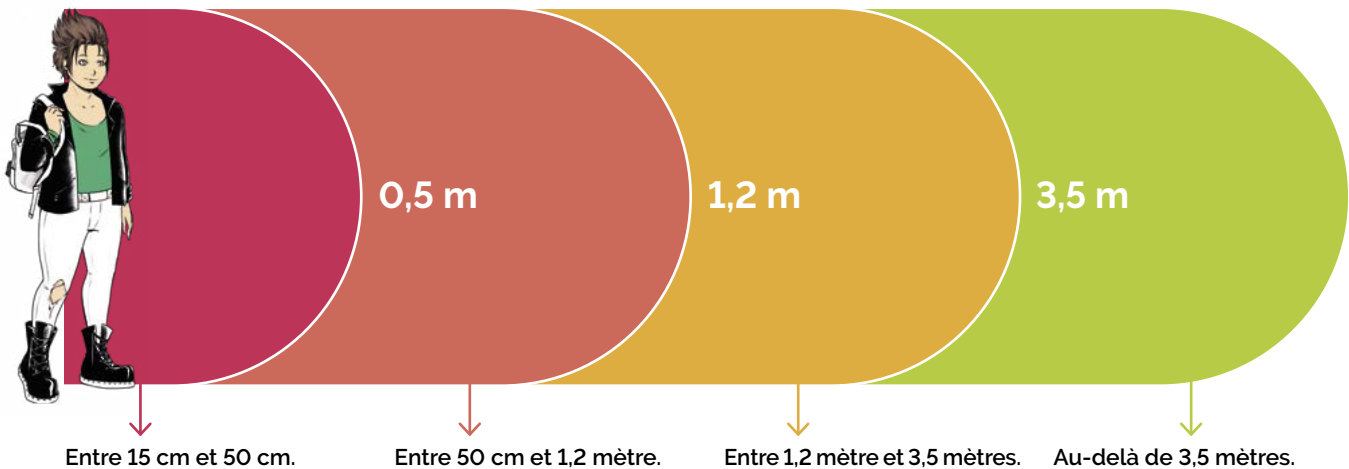
Pour discuter de distance personnelle, il est intéressant de présenter le concept de la **proxémie**¹: la relation que les individus entretiennent avec la distance sous tous ses aspects (distance physique, distance perçue, représentations de ce qui est proche ou loin).



<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.



Entre 15 cm et 50 cm.

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.

Entre 50 cm et 1,2 mètre.

LA ZONE PERSONNELLE

C'est la distance à laquelle on se tient en soirée avec des ami·e·s ou entre collègues.

Entre 1,2 mètre et 3,5 mètres.

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.

Au-delà de 3,5 mètres.

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

Reconnaitre 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**

&

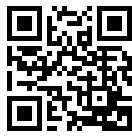
**STÉRILISATION
FORCÉE**

**CRIME
D'HONNEUR**

violence.lu



violence.lu



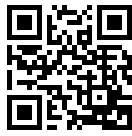
violence.lu



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 Stopleveline: stopleveline.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-e-s 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·e·s 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·s 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 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)



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.



Activité 30

Je crée ma propre activité



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

.....
.....
.....
.....



NIVEAU DE DIFFICULTÉ



MÉTHODOLOGIE/CONSIGNES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



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/PHznQ0Rp/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.