

**Révélance**



**Catalogue des interventions**  
**Education à la Vie Relationnelle,**  
**Affective et à la Sexualité**  
**2026 / 2027**

## Sommaire

<b>Pour le Primaire .....</b>	<b>3</b>
La gestion des émotions .....	4
La puberté .....	5
Pudeur et Consentement .....	6
L'Amitié .....	7
Les langages de l'Amour .....	8
La gestion des écrans.....	9
<b>Pour le collège.....</b>	<b>10</b>
La gestion des émotions .....	11
La puberté .....	12
Savoir dire non et Consentement.....	13
Connaissance de soi et Unité de la personne.....	14
L'Amitié .....	15
Le sentiment amoureux.....	16
Les langages de l'Amour .....	17
Relations saines et équilibrées .....	18
La gestion des écrans.....	19
De l'Amour de soi à l'Amour de l'autre .....	20
Amour et Responsabilité .....	21
<b>Pour le Lycée .....</b>	<b>22</b>
La gestion des émotions .....	23
Savoir dire non et Consentement.....	24
Connaissance de soi et Unité de la personne.....	25
Le sentiment amoureux.....	26
Les langages de l'Amour .....	27
Relations saines et équilibrées .....	28
La gestion des écrans.....	29
De l'Amour de soi à l'Amour de l'autre .....	30
Amour et Responsabilité .....	31
Relations sexuelles : oui ou non ? .....	32
Initiation à l'écoute empathique .....	33
Prendre soin de soi pour mieux aimer et mieux communiquer.....	34

# Pour le Primaire



## Education à la Vie Affective, Relationnelle et à la Sexualité

## La gestion des émotions

### Public :

Elèves du CP au CM2

### Objectifs :

#### **EN : Comprendre la diversité des émotions et des sentiments : les siens et ceux des autres. (CP)**

- Connaître les différentes émotions et leurs besoins correspondants
- Mieux gérer ses émotions et savoir les exprimer
- Mettre en place des actions pour se sentir mieux
- Développer sa connaissance de soi et son affirmation de soi
- Développer l'empathie

### Contenu :

Cette intervention s'appuie sur les principes de la Communication Non Violente (CNV)

- Les émotions, signaux de besoins non satisfaits
- Processus pour mieux gérer ses émotions
- Exercice d'entraînement à la gestion des émotions

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier du processus de gestion des émotions remis à chaque élève
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h par classe

## La puberté

### Public :

Elèves de CM1 et CM2

### Objectifs :

**EN : Connaître et comprendre les changements de son corps (CM1) et celui des autres (CM2).**

- Comprendre les changements qui s’opèrent au moment de la puberté chez la fille et chez le garçon
- Comprendre le fonctionnement et la finalité de son corps sexué
- Disposer d’un espace pour poser ses propres questions sur le sujet
- Grandir en connaissance de soi

### Contenu :

- Qu’est-ce que la puberté ?
- Quels signes ? Quels changements ?
- La finalité de la puberté
- Le sens de l’amour : la relation et donner la vie

#### Pour les filles

- Mettre des mots sur les parties sexuelles (qui ne se voient pas)
- Les règles, le cycle féminin
- Nommer également ce qui peut inquiéter

#### Pour les garçons

- La testostérone et la maîtrise de soi
- L’érection, nature réflexe et rôle du regard.
- Prévention vis-à-vis de la pornographie

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l’intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

- 1h par classe, Garçons - filles séparées
- 1 intervenant masculin pour les garçons, 1 intervenant féminin pour les filles
- La séparation des garçons et des filles favorise la liberté de parole et l’adaptation au questionnement des élèves.
- En amont de l’intervention (15j avant) : Recueil des questions des élèves

## Pudeur et Consentement

### Public :

Elèves du CP au CM2

### Objectifs :

**EN : Connaître son corps et comprendre ce qu'est l'intimité (CP)**

**Grandir, avoir une bonne connaissance et estime de soi, protéger son intimité (CE1)**

**Comprendre ce qu'est le consentement et les différentes manières de le solliciter et de l'exprimer ou d'accepter et de respecter un refus (CE2)**

**Apprendre à repérer les situations de harcèlement (CM1)**

**Apprendre à repérer et se protéger des violences sexistes et sexuelles (CM2)**

- Respecter son corps et celui des autres
- Grandir en affirmation de soi
- Prévenir les abus sexuels
- Apprendre à exprimer ce qui ne me convient pas
- Savoir demander de l'aide

### Contenu :

- Le respect de l'intégrité du corps
- La pudeur, intimité
- Comment dire son désaccord
- Les personnes de confiance
- Pour les CM, Le harcèlement

### Supports pédagogiques :

1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention

1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h par classe

Pour les plus jeunes (CP, CE1, CE2) : Possibilité de découper en 2 séances de 30 min, l'une abordant l'intégrité du corps et la pudeur, la suivante sur le consentement et les personnes de confiance.

## L'Amitié

### Public :

Elèves du CE2 au CM2

### Objectifs :

**EN Apprendre à développer des relations constructives (CM1)  
Promouvoir des relations positives (CM2)**

- Comprendre en quoi consiste l'amitié
- Développer son empathie et sa relation à l'autre, aux autres
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- Les composantes de l'amitié, d'une relation positive
- Comment entretenir l'amitié ?
- Qui sont mes vrais amis ?

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## Les langages de l'Amour

### Public :

Elèves du CE2 au CM2

### Objectifs :

**EN Apprendre à développer des relations constructives (CM1)  
Promouvoir des relations positives (CM2)**

- Savoir dire son amour par des mots, des gestes, des attitudes
- Progresser dans la connaissance de soi
- Développer l'empathie en s'ouvrant à la différence de l'autre
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- Découvrir les 5 langages de l'Amour selon Gary Chapman
- Découvrir son propre langage
- Reconnaître les langages de ceux qu'on aime

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 jeu interactif et échange

### Format :

1h en classe entière

## La gestion des écrans

### Public :

Elèves du CP au CM2

### Objectifs :

#### **EN : Prévenir les risques liés à l'usage du numérique et d'Internet (CM2)**

- Réfléchir sur la place des écrans dans sa vie
- Identifier les impacts sur sa santé et sa volonté
- Mettre en place de bonnes habitudes
- Progresser dans la connaissance de soi
- Grandir en affirmation de soi

### Contenu :

- Les écrans et moi : état des lieux
- Les conséquences sur la santé
- Pour les CM, les risques d'internet et Réseaux Sociaux
- Des repères pour mieux gérer l'utilisation des écrans

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer le sujet

### Format :

- 1h en classe entière pour les CM,
- ¾ d'heure en classe entière pour les CE
- ½ heure en classe entière pour les CP

# Pour le collège



## Education à la Vie Affective, Relationnelle et à la Sexualité

## La gestion des émotions

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Développer une compréhension critique et respectueuse des relations interpersonnelles (4<sup>ème</sup>)  
Interroger les liens entre bonheur, émotions et sexualité (3<sup>ème</sup>)**

- Mieux gérer ses émotions et savoir les exprimer
- Connaître les différentes émotions et leurs besoins correspondants
- Mettre en place des actions pour se sentir mieux
- Prévenir le mal-être du jeune
- Développer sa connaissance de soi et de son affirmation de soi
- Développer l'empathie

### Contenu :

Cette intervention s'appuie sur les principes de la Communication Non Violente (CNV)

- Les émotions, signaux de besoins non satisfaits
- Processus pour mieux gérer ses émotions
- Exercice d'entraînement à la gestion des émotions

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier du processus de gestion des émotions remis à chaque élève
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h par classe

## La puberté

### Public :

Elèves de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Comprendre et apprendre à vivre les changements de son corps (6<sup>ème</sup>)**

**Aborder la sexualité comme une réalité complexe pouvant faire intervenir le plaisir, l'amour, la reproduction, etc. (4<sup>ème</sup>)**

- Comprendre les changements qui s'opèrent au moment de la puberté chez la fille et chez le garçon
- Comprendre le fonctionnement et la finalité de son corps sexué
- Disposer d'un espace pour poser ses propres questions sur le sujet
- Grandir en connaissance de soi
- Prévenir le mal-être du jeune

### Contenu :

- Qu'est-ce que la puberté ? Quels signes ? Quels changements ?
- Le sens et la finalité de la puberté
- Le sens de l'amour et de la relation
- Ce qui peut blesser le jeune et la relation

#### Pour les filles

- Mettre des mots sur les parties sexuelles (qui ne se voient pas)
- Les règles, le cycle féminin
- Nommer également ce qui peut inquiéter

#### Pour les garçons

- La testostérone et la maîtrise de soi
- L'érection, nature réflexe et rôle du regard.
- Prévention vis-à-vis de la pornographie

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h par classe, Garçons - filles séparés en 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

2h par classe en 4<sup>ème</sup> Garçons – filles séparés à minima la 1<sup>ère</sup> heure

1 intervenant masculin pour les garçons, 1 intervenant féminin pour les filles

La séparation des garçons et des filles favorise la liberté de parole et l'adaptation au questionnement des élèves.

En amont de l'intervention (15j avant) : Recueil des questions des élèves

## Savoir dire non et Consentement

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Trouver sa place au sein d'un groupe sans renier ses propres sentiments, respecter les autres et en être respecté (6<sup>ème</sup>)**

**Développer librement sa personnalité sans se sentir obligé ou contraint (5<sup>ème</sup>)**

**Choisir ses relations : connaître et assumer ses préférences, comprendre qu'elles peuvent évoluer (5<sup>ème</sup>)**

- Exprimer ce qui ne me convient pas
- Savoir demander de l'aide
- Respecter mon corps et celui des autres
- Prévenir les abus sexuels
- Grandir en affirmation de soi
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- Pourquoi faut-il savoir dire stop / non
- Pourquoi c'est difficile de dire non (notions d'influence, effet de groupe, peurs...)
- Les étapes pour dire un vrai non

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

- 1h en classe entière

## Connaissance de soi et Unité de la personne

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Développer librement sa personnalité sans se sentir obligé ou contraint (5<sup>ème</sup>)**  
**Choisir ses relations : connaître et assumer ses préférences, comprendre qu'elles peuvent évoluer (5<sup>ème</sup>)**

- Apprendre à poser des actes libres
- Agir ou réagir en accord avec soi-même et ses valeurs
- Comprendre et gérer ses émotions
- Progresser dans la connaissance de soi
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- Le corps et les sens
- Le cœur et les sentiments/émotions
- Le cerveau et la réflexion
- La volonté et les choix
- La conscience et les valeurs

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## L'Amitié

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN :** Trouver sa place au sein d'un groupe sans renier ses propres sentiments, respecter les autres et en être respecté (6<sup>ème</sup>)

Choisir ses relations : connaître et assumer ses préférences, comprendre qu'elles peuvent évoluer (5<sup>ème</sup>)

Développer une compréhension critique et respectueuse des relations interpersonnelles et des enjeux associés à la sexualité (4<sup>ème</sup>)

Construire une relation réciproque et égalitaire ; savoir reconnaître et caractériser des contextes de danger et de vulnérabilité (3<sup>ème</sup>)

- Comprendre en quoi consiste l'amitié
- Développer son empathie et la relation à l'autre
- Prendre conscience des limites et risques des relations virtuelles
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- Les valeurs de l'amitié
- Comment entretenir une amitié ?
- Qui sont mes vrais amis ?
- Mes amis sur les réseaux sociaux ?

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## Le sentiment amoureux

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Développer une compréhension critique et respectueuse des relations interpersonnelles et des enjeux associés à la sexualité (4<sup>ème</sup>)**

**Interroger les liens entre bonheur, émotions et sexualité (3<sup>ème</sup>)**

- Comprendre la place du sentiment amoureux dans la relation
- Réfléchir à ses relations et l'impact sur soi et l'autre
- S'ouvrir au sens de l'altérité dans la relation
- Progresser dans la connaissance de soi
- Grandir en empathie

### Contenu :

- Aimer et être amoureux, quelle différence ?
- Comment aimer en acte ?

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## Les langages de l'Amour

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

- Savoir dire son amour par des mots, des gestes, des attitudes
- Progresser dans la connaissance de soi et grandir en estime de soi
- Développer l'empathie

### Contenu :

- Découvrir les 5 langages de l'Amour selon Gary Chapman
- Découvrir son propre langage
- Reconnaître les langages de ceux qu'on veut aimer

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 jeu interactif

### Format :

1h en classe entière

## Relations saines et équilibrées

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN :** Trouver sa place au sein d'un groupe sans renier ses propres sentiments, respecter les autres et en être respecté (6<sup>ème</sup>)

Entrer en relation avec les autres et comprendre que les relations peuvent changer (6<sup>ème</sup>)

Choisir ses relations : connaître et assumer ses préférences, comprendre qu'elles peuvent évoluer (5<sup>ème</sup>)

Développer une compréhension critique et respectueuse des relations interpersonnelles et des enjeux associés à la sexualité (4<sup>ème</sup>)

Construire une relation réciproque et égalitaire ; savoir reconnaître et caractériser des contextes de danger et de vulnérabilité (3<sup>ème</sup>)

- Construire des relations saines et respectueuses de toute sa personne
- Réfléchir à ses propres relations
- Prévenir le mal être du jeune
- Progresser dans la connaissance de soi et l'affirmation de soi
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- Qu'est-ce qu'une relation malsaine ? Ses conséquences ?
- Les valeurs d'une relation saine et équilibrée et ses bienfaits
- Les 4 repères pour une relation saine

### Supports pédagogiques :

1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention

1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## La gestion des écrans

### Public :

Elèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Distinguer vie publique et vie privée, en réfléchissant à ce que signifie la liberté individuelle, en particulier sur les réseaux sociaux (5<sup>ème</sup>)**

- Réfléchir sur la place des écrans dans sa vie
- Identifier les impacts sur sa santé et sa liberté
- Identifier ses propres limites, voire addictions
- Comprendre le besoin de mettre en place de bonnes habitudes
- Progresser dans la connaissance de soi et l'affirmation de soi

### Contenu :

- Les écrans et moi : état des lieux
- Les conséquences sur la santé
- Les mécanismes d'addiction
- Un outil d'influence
- Les nues
- Que mettre en place pour se libérer des écrans ?

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer le sujet

### Format :

- 1h en classe entière pour les 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>
- 2h en classe entière pour les 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>

## De l'Amour de soi à l'Amour de l'autre

### Public :

Elèves de 4<sup>ème</sup> et de 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Aborder la sexualité comme une réalité complexe pouvant faire intervenir le plaisir, l'amour, la reproduction, etc. (4<sup>ème</sup>)**

**Développer une compréhension critique et respectueuse des relations interpersonnelles et des enjeux associés à la sexualité (4<sup>ème</sup>)**

**Interroger les liens entre bonheur, émotions et sexualité (3<sup>ème</sup>)**

- Progresser dans la connaissance de soi
- Comprendre ses émotions
- Agir ou réagir en accord avec soi-même et ses valeurs
- Réfléchir à ses relations et l'impact sur soi et l'autre
- S'ouvrir au sens de l'altérité dans la relation
- Comprendre la place du sentiment amoureux dans la relation
- Grandir en empathie
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- L'unité de la personne
- L'estime de soi (mes qualités, mes compétences)
- Nos différences (sexuées et autres)
- Aimer et être amoureux, quelle différence ?
- Comment aimer en acte ?

### Supports pédagogiques :

1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention

1 jeu interactif

### Format :

2h par ½ classe

Pour les 4<sup>èmes</sup> : Garçons - filles séparées

1 Intervenant masculin pour les garçons, 1 intervenant féminin pour les filles

La séparation des garçons et des filles favorise la liberté de parole et l'adaptation au questionnement des élèves.

## Amour et Responsabilité

### Public :

Elèves de 3<sup>ème</sup>

### Objectifs :

**EN : Interroger les liens entre bonheur, émotions et sexualité (3<sup>ème</sup>)**

**Construire une relation réciproque et égalitaire ; savoir reconnaître et caractériser des contextes de danger et de vulnérabilité (3<sup>ème</sup>)**

- Réfléchir à ses relations et à leurs conséquences
- S'ouvrir au sens de l'altérité dans la relation
- Comprendre la place du sentiment amoureux et du plaisir dans la relation amoureuse
- Disposer d'un espace pour poser ses propres questions sur le sujet
- Progresser dans la connaissance de soi
- Grandir en empathie
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- La différence homme-femme dans la relation
- Le sentiment amoureux
- Les écueils de la recherche du plaisir pour lui-même
- La responsabilité dans la relation – Se protéger ? De quoi ?
- Le respect de l'autre et le consentement

### Supports pédagogiques :

Echanges interactifs et repères théoriques

### Format :

2h en classe entière ou en ½ classe

Questions des élèves en amont de l'intervention pour s'adapter aux besoins des jeunes

# Pour le Lycée



## Education à la Vie Affective, Relationnelle et à la Sexualité

## La gestion des émotions

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

**EN : Reconnaître et comprendre ses émotions, ses sentiments et ceux des autres (2<sup>nde</sup>)  
Reconnaître ses émotions et ses désirs pour mieux se connaître (Terminale).**

- Mieux gérer ses émotions et savoir les exprimer
- Connaître les différentes émotions et leurs besoins correspondants
- Mettre en place des actions pour se sentir mieux
- Prévenir le mal-être du jeune
- Développer sa connaissance de soi et son affirmation de soi
- Développer son empathie

### Contenu :

Cette intervention s'appuie sur les principes de la Communication Non Violente (CNV)

- Les émotions, signaux de besoins non satisfaits
- Processus pour mieux gérer ses émotions
- Exercice d'entraînement à la gestion des émotions

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier du processus de gestion des émotions remis à chaque élève
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h par classe

## Savoir dire non et Consentement

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

**EN : Désirer et vouloir, donner ou refuser son consentement, savoir être libre et respecter les autres et leur propre liberté (1<sup>ère</sup>)**

- Prévenir les abus sexuels
- Apprendre à exprimer ce qui ne me convient pas
- Savoir demander de l'aide
- Respecter mon corps et celui des autres
- Grandir en affirmation de soi
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- Pourquoi faut-il savoir dire stop / non
- Pourquoi c'est difficile de dire non (notions d'influence, effet de groupe, peurs...)
- Les étapes pour dire un vrai non
- Les personnes de confiance

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## **Connaissance de soi et Unité de la personne**

### **Public :**

Elèves du lycée

### **Objectifs :**

**EN : Prendre soin de son corps et développer une image positive de soi (2<sup>nde</sup>)  
Reconnaître et comprendre ses émotions, ses sentiments et ceux des autres (2<sup>nde</sup>)  
Savoir être libre et respecter les autres et leur propre liberté (1<sup>ère</sup>)  
Être soi, entre acceptation et déni (1<sup>ère</sup>)  
Reconnaître ses émotions et ses désirs pour mieux se connaître (Terminale).**

- Apprendre à poser des actes libres
- Agir ou réagir en accord avec soi-même et ses valeurs
- Comprendre et gérer ses émotions
- Progresser dans la connaissance de soi
- Grandir en estime de soi

### **Contenu :**

- Le corps et les sens
- Le cœur et les sentiments/émotions
- Le cerveau et la réflexion
- La volonté et les choix
- La conscience et les valeurs

### **Supports pédagogiques :**

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### **Format :**

1h en classe entière

## Le sentiment amoureux

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

**EN : Reconnaître et comprendre ses émotions, ses sentiments et ceux des autres (2<sup>nde</sup>)**

- Comprendre la place du sentiment amoureux dans la relation
- Réfléchir à ses relations et l'impact sur soi et l'autre
- S'ouvrir au sens de l'altérité dans la relation
- Progresser dans la connaissance de soi
- Grandir en empathie

### Contenu :

- Aimer et être amoureux, quelle différence ?
- Comment aimer en acte ?

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## Les langages de l'Amour

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

- Savoir dire son amour par des mots, des gestes, des attitudes
- Progresser dans la connaissance de soi et grandir en estime de soi
- Développer l'empathie

### Contenu :

- Découvrir les 5 langages de l'Amour selon Gary Chapman
- Découvrir son propre langage
- Reconnaître les langages de ceux qu'on veut aimer

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 jeu interactif

### Format :

1h en classe entière

## Relations saines et équilibrées

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

**EN : Désirer et vouloir, donner ou refuser son consentement, savoir être libre et respecter les autres et leur propre liberté (1<sup>ère</sup>)**

**S'épanouir dans une relation équilibrée à l'autre (Terminale)**

- Construire des relations saines et respectueuses de toute sa personne
- Réfléchir à ses propres relations
- Progresser dans la connaissance de soi et l'affirmation de soi
- Grandir en estime de soi
- Prévenir le mal être du jeune

### Contenu :

- Qu'est-ce qu'une relation malsaine ? Ses conséquences ?
- Les valeurs d'une relation saine et équilibrée et ses bienfaits
- Les 4 repères pour une relation saine

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer ou conclure le sujet

### Format :

1h en classe entière

## La gestion des écrans

### Public :

Elèves de Seconde

### Objectifs :

**EN : Se protéger et protéger les autres : l'intimité à l'ère des réseaux sociaux (2<sup>nd</sup>e)**

- Réfléchir sur la place des écrans dans sa vie
- Identifier les impacts sur sa santé et sa liberté
- Identifier ses propres limites, voire addictions
- Comprendre le besoin de mettre en place de bonnes habitudes
- Progresser dans la connaissance de soi et l'affirmation de soi

### Contenu :

- Les écrans et moi : état des lieux
- Les conséquences sur la santé
- Les mécanismes d'addiction
- Un outil d'influence
- Les nues
- Que mettre en place pour se libérer des écrans ?

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 vidéo pour démarrer le sujet

### Format :

2h en classe entière

## De l'Amour de soi à l'Amour de l'autre

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

**EN : Reconnaître et comprendre ses émotions, ses sentiments et ceux des autres (2<sup>nde</sup>)  
Faire des choix en restant maître de soi et attentif à sa santé (1<sup>ère</sup>)  
Reconnaître ses émotions et ses désirs pour mieux se connaître (Terminale).**

- Progresser dans la connaissance de soi
- Comprendre ses émotions
- Agir ou réagir en accord avec soi-même et ses valeurs
- Réfléchir à ses relations et l'impact sur soi et l'autre
- S'ouvrir au sens de l'altérité dans la relation
- Comprendre la place du sentiment amoureux dans la relation
- Grandir en empathie
- Grandir en estime de soi

### Contenu :

- L'unité de la personne
- L'estime de soi (mes qualités, mes compétences)
- Nos différences (sexuées et autres)
- Aimer et être amoureux, quelle différence ?
- Comment aimer en acte ?

### Supports pédagogiques :

- 1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention
- 1 jeu interactif

### Format :

2h par ½ classe,

Garçons - filles séparés sur demande.

Possibilité d'1 intervenant masculin pour les garçons, 1 intervenant féminin pour les filles

La séparation des garçons et des filles favorise la liberté de parole et l'adaptation au questionnement des élèves.

## Amour et Responsabilité

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

- EN :**
- Faire des choix en restant maître de soi et attentif à sa santé (1<sup>ère</sup>)**
  - Désirer et vouloir, donner ou refuser son consentement, savoir être libre et respecter les autres et leurs propres libertés (1<sup>ère</sup>)**
  - Reconnaître ses émotions et ses désirs pour mieux se connaître (Terminale)**
  - S'épanouir dans une relation équilibrée à l'autre (Terminale)**
- Réfléchir à ses relations et à leurs conséquences
  - S'ouvrir au sens de l'autrui dans la relation
  - Comprendre la place du sentiment amoureux et du plaisir dans la relation amoureuse
  - Disposer d'un espace pour poser ses propres questions sur le sujet
  - Progresser dans la connaissance de soi
  - Grandir en empathie
  - Grandir en estime de soi

### Contenu :

- La différence homme-femme dans la relation
- Le sentiment amoureux
- Les écueils de la recherche du plaisir pour lui-même
- La responsabilité dans la relation – Se protéger ? De quoi ?
- Le respect de l'autre et le consentement

### Supports pédagogiques :

Echanges interactifs et repères théoriques

### Format :

2h en classe entière ou en ½ classe

Questions des élèves en amont de l'intervention pour s'adapter aux besoins des jeunes

## Relations sexuelles : oui ou non ?

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

**EN : Faire des choix en restant maître de soi et attentif à sa santé (1<sup>ère</sup>)**  
**Désirer et vouloir, donner ou refuser son consentement, savoir être libre et respecter les autres et leurs propres libertés (1<sup>ère</sup>)**  
**S'épanouir dans une relation équilibrée à l'autre (Terminale)**

- Réfléchir à ses relations et à leurs conséquences
- S'ouvrir au sens de l'altérité dans la relation
- Comprendre la place du sentiment amoureux et du plaisir dans la relation amoureuse
- Progresser dans la connaissance de soi, de l'autre

### Contenu :

- Les conditions pour une relation sexuelle de confiance
- La place des sentiments, du plaisir, de la responsabilité, de la liberté
- Les différentes représentations de la sexualité
- La différence homme-femme dans la relation

### Supports pédagogiques :

Débat et saynète

### Format :

2h en classe entière

## Initiation à l'écoute empathique

### Public :

Elèves du lycée

### Objectifs :

- Découvrir le bénéfice de l'écoute active et empathique
- Connaître les caractéristiques de l'écoute active selon Carl Rogers
- Améliorer la qualité de ses relations interpersonnelles
- Développer son empathie

### Contenu :

- Les bénéfices de l'écoute
- Les conditions favorables à une bonne écoute
- L'écoute active et empathique selon Carl Rogers
- Exercices interactifs

### Supports pédagogiques :

1 support papier remis à chaque élève en synthèse de l'intervention  
Exercices pratiques

### Format :

2h : 2 x 1 heure espacées d'une ou deux semaines pour avoir le temps de l'expérimentation et faire un retour d'expérience

Possibilité de faire une formation plus approfondie sur un temps plus long.

## **Prendre soin de soi pour mieux aimer et mieux communiquer**

### **Public :**

Elèves du lycée

### **Objectifs :**

- Apprendre à gérer son stress
- Prévenir l'épuisement psychologique
- Découvrir et comprendre les différents besoins psychologiques de chacun.
- Identifier ses propres ressourcements psychologiques.
- Identifier et mettre en place ses propres stratégies de ressourcement
- Apprendre à mieux se connaître

### **Contenu :**

- Les besoins psychologiques et la nécessité du ressourcement
- Le fonctionnement du ressourcement vertueux
- Jeu d'appropriation des différentes stratégies des ressourcements psychologiques
- Identification de ses propres ressourcements psychologiques

Son contenu s'inspire de Process Com Model de Thaïbi Khaler.

### **Supports pédagogiques :**

Apports théoriques avec supports fournis en fin de formation

Jeu collectif

### **Format :**

Atelier de 3h consécutif

Groupe de 15 élèves est idéal, mais possibilité de s'adapter à plus d'élèves

## Intervenants

Isabelle Dacre-Wright



Infirmière Diplômée d'Etat, Formatrice en santé et en Éducation Affective, Relationnelle et Sexuelle et Coach de vie.

Intervient dans les domaines de l'EVARS, de la santé, et de la relation à l'autre et à soi-même.

Isabelle pratique l'Écoute Rogérienne (Écoute active et empathique) depuis 2010 et utilise des outils pour le développement de l'estime de soi, inspirés par Jean Monbourquette. Elle intervient sur les sujets de la santé et de l'Education à la Vie Affective, relationnelle et à la Sexualité depuis 2012. Elle a à cœur de favoriser l'unité de la personne dans toutes ses dimensions : physique, psychologique, affective, sociale et spirituelle. Son expérience de l'accompagnement du jeune et de l'adulte ainsi que sa passion pour la vie, les relations humaines et le mystère de l'être humain, font d'elle un intervenant dynamique et à l'écoute des jeunes et un coach profondément optimiste et enthousiaste.

Benoît Dacre-Wright



Conseiller Conjugal et Familial (CLER – 2018) et Coach Professionnel Certifié Coach&Team® (2022).

Intervient dans les domaines de la vie conjugale et familiale, du développement des compétences psychosociales et relationnelles, et de la posture professionnelle.

Benoît accompagne les personnes et les couples dans leur vie personnelle et relationnelle, affective et sexuelle, et les professionnels dans leur pratique managériale et leur intelligence collective. Ingénieur et Docteur en sciences de formation, marié depuis trente-deux ans et père de cinq enfants, Benoît a eu le souci constant d'enrichir son expérience par des formations de management, d'écoute rogérienne, d'analyse transactionnelle ou d'approches systémiques. Après trente ans de carrière industrielle, il se consacre aujourd'hui totalement à l'accompagnement personnel et relationnel, et professionnel. Il intervient comme animateur et formateur dans les domaines de l'éducation à la relation, de la posture professionnelle et de l'animation d'équipes, dans les collèges, lycées et en université.

## Contact

Par mail : [isabelledw@revelanceco.fr](mailto:isabelledw@revelanceco.fr)

Par téléphone : 06 72 13 77 38

Site internet : <https://revelanceco.fr>