



## Éducation Affective Relationnelle et Sexuelle

Interventions proposées  
aux établissements scolaires

Équipe CLER Amour et Famille de Toulouse  
[www.cler-toulouse.fr](http://www.cler-toulouse.fr)

**Hélène BARBIER**, référente du pôle  
« éducation affective, relationnelle et sexuelle »  
[info@cler-toulouse.fr](mailto:info@cler-toulouse.fr)  
06 82 23 88 26

*Siège : 65 boulevard de Clichy – 75009 Paris – 01 48 74 87 60  
Établissement d'information, de consultation ou de conseil familial.  
Association nationale de jeunesse et d'éducation populaire, reconnue d'utilité publique.  
Siret : 775 664 709 000 34 – Organisme de formation 11 75 007 18 75  
[www.cler.net](http://www.cler.net)*

## Extrait du site du CLER Amour et Famille :

« L'Education Affective Relationnelle et Sexuelle est un temps privilégié d'échange entre les jeunes et un adulte spécialement formé sur ce sujet délicat. Un temps de réflexion et de sensibilisation aux notions de respect et de responsabilité. Un temps pour les aider à identifier leurs aspirations profondes et devenir pleinement acteurs de leur vie affective. »

## Notre rôle d'éducatrice est :

de les  
**ÉCOUTER**,  
les accueillir  
tels qu'ils sont,  
favoriser les  
échanges, faire  
émerger leurs  
questions et leurs  
questionnement.

de les  
**INFORMER**,  
compléter  
l'apport des  
parents, des  
enseignants, des  
éducateurs.

de **PRÉVENIR**  
les violences,  
les abus sexuels,  
le harcèlement  
sexuel.

de les **AIDER A  
SE CONSTRUIRE**  
en associant la  
dimension préventive  
à la dimension  
éducative, les inciter  
à la confiance,  
développer leur estime  
de soi, favoriser  
leurs compétences  
relationnelles, les  
aider dans la recherche  
de sens à leur vie.

de les **FAIRE  
RÉFLÉCHIR**,  
éveiller leur  
esprit critique  
sur les messages  
médiatiques,  
positiver leur  
vision du corps  
et de l'amour  
humain, les  
responsabiliser,  
les sensibiliser à  
la vie.

## 1. Qui suis-je ? Respect de soi, respect des autres.

Me respecter dans mon corps et dans ma personne.

Respecter l'autre dans son corps et dans sa personne.

Respect de soi par l'autre. La loi protège les enfants.

Savoir dire non. La notion de consentement.

Qu'est ce qu'aimer ? L'amour se construit dans ma famille, avec mes amis... L'importance de l'amitié.

## 2. Apprendre à m'émerveiller de mon corps qui grandit : en marche vers la puberté.

Identifier les transformations du corps chez les garçons et chez les filles et se préparer à les accueillir.

Les organes génitaux : anatomie et physiologie simplifiée

Le sens de la puberté : pouvoir donner et accueillir la vie

La fécondation, la grossesse et la naissance du bébé.

### *Supports vidéo :*

- « *l'Odyssée de la vie* » de Nils Tavernier.

- « *le bonheur de la vie* » de Jacques Rémy Girerd.

- « *Lucas et Léa, le cours de la vie* » production AFC en partenariat avec le CLER Amour et Famille

## 1. J'apprends à connaître et à aimer mon corps, il mérite respect, le corps de l'autre aussi.

Éveiller à la beauté du corps humain  
Identifier les changements du corps à la puberté  
Sens de la puberté : pouvoir donner et accueillir la vie  
Les organes génitaux masculins et féminins et leur fonctionnement  
La fécondation, la grossesse et la naissance du bébé.

## 2. Je me prépare à aimer.

### Découvrir l'unité de la personne humaine : les 4 C

Notre Corps que nous avons appris à découvrir et qu'il faut apprendre à soigner, protéger, faire grandir ( j'agis, je réagis)  
Notre Cœur capable d'émotions, de sentiments, de tendresse ( je ressens)  
Notre Cerveau qui me permet de réfléchir, de se contrôler, de choisir.  
Notre Conscience qui me permet de choisir ce qui est bon pour moi.  
J'accueille mes émotions, j'apprends à me contrôler, je suis responsable de la manière dont je réagis.

### L'amour se construit :

Vivre les valeurs de l'amitié pour me préparer à aimer.  
Respect de l'autre / sens de la relation.  
Quelle attitude face à des choix ? Apprendre à dire des vrais OUI, des vrais NON.  
La notion de consentement.

## 1. La puberté et l'adolescence

**La puberté** : rappel sur les changements du corps humain. Beauté du corps dont les transformations sont tournées vers la vie.

**L'adolescence** : expliquer sa fonction dans la croissance de l'être humain. Resituer l'adolescence dans une dynamique de vie. L'adolescence est utile et bonne.

Les besoins de l'adolescent.

Vivre l'adolescence : Les 3 couches de la personnalité : le look, la carapace, l'envie d'aimer et d'être aimé

**La pression du groupe**

**Les relations** qui évoluent avec les parents, les amis

## 2. La connaissance de soi

**La personne humaine : les 4 C**

Corps : pulsions, besoins, sensations

Coeur : émotions, sentiments,

Cerveau : anticipation, discernement, parole, maîtrise, projets, imagination

Conscience : orientation vers le Beau, le Bon, le Bien.

**Les émotions** : repérer les principales émotions, expliquer la fonction des émotions.

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, ce sont des signaux. Que puis-je en faire ? La violence, échec de la colère.

**L'estime de soi** comme socle relationnel.

**La notion de pudeur**, l'intimité du corps et du cœur

**La pornographie** : présence et sens de la loi.

**Classe de 4e : deux séances non mixtes de 1h30**

*Pré-requis : le cours de SVT (contraception – IST)*

## **1. Adolescent qui suis-je ?**

Mon corps change et ses transformations sont tournées vers la vie  
Différences garçon/fille ( physiologiques, psychologiques, maturité...)

La pudeur, l'intimité

Il n'y a pas que mon corps qui change ... Différences entre puberté et adolescence

Conséquences sur les relations avec les parents et l'entourage...

Savoir dire NON : rester libre face à la pression du look et du groupe ?

Identifier ses sentiments, ses besoins, trouver une écoute ou une personne ressource.

Le respect de soi et de l'autre

## **2. Les relations affectives**

L'amitié, comment l'établir et la consolider

Les gestes, la parole et le temps dans les relations amoureuses : différence entre le sentiment amoureux et l'amour.

Découverte de ce qu'évoque pour chacun les mots affectivité et sexualité (le corps, le cœur, le cerveau, la conscience ) : de la pulsion à la relation

Sexualité et médias : représentations subies ou choisies ?... comment se situer ? La pornographie

La présence et le sens de la loi

Sens et implication d'une première relation sexuelle : respect et responsabilité.

## 1. Bien-être – Mal-être à l'adolescence

Puberté, adolescence et changements

Ambiguïté des désirs

Quelles attitudes face aux modes et à la pression du groupe ?

Comment faire mes choix ? Quel sens ont-ils ?

Attitudes face aux conduites à risques – dangers de l'addiction - Savoir dire NON : rester libre

Sexualité et médias : représentations subies ou choisies.. Comment se situer ?

La pornographie ( ses raisons, ses représentations, ses risques)

La présence et le sens de la loi

## 2. Connaissance de soi et estime de soi

Apprendre à se connaître pour vivre ma relation l'autre.

Les bases d'une bonne communication

Les différences garçons/filles

## 3. Affectivité et Sexualité

L'amitié et ses richesses; De l'amitié à l'amour

Besoin d'aimer et d'être aimé : profondément humain.

La recherche de l'autre : attirances, peurs, premiers pas.

Être amoureux à l'adolescence : le dire ? Sortir ensemble ? Et les parents ?

Qu'est ce que moi je veux vivre ?

Coup de cœur, de foudre, rupture : on a le droit de se tromper et on apprend de ses erreurs. Suivre ses envies ou apprendre à discerner ce qui est bon pour moi et pour l'autre ?

Sens et implication d'une première relation sexuelle, pour le jeune homme, pour la jeune fille : grossesse non désirée : attitudes et conséquences possibles

Se sentir responsable : contraception, se prémunir des IST et du SIDA

Les gestes de l'amour - Tout paraît possible, mais tout m'est-il profitable?

Et profitable à l'autre ? => Notion de respect des corps et des cœurs

L'amour, ça se construit : de l'attirance à l'amour vrai ... quelles étapes ?

Classe de 2de : deux séances mixtes de 1h30 ou 2h

## 1 Au lycée, trouver ma place

Connaissance de soi : j'ose dire mes sentiments et j'identifie mes besoins, j'ose m'affirmer.

Donner du sens à ma relation à l'autre, en amitié comme en amour.

Apprendre à découvrir et à accueillir les différences garçons /filles

Prévention du mal être à l'adolescence : quelles sont mes valeurs, mes failles, mon histoire ? On a le droit de se tromper et on apprend de ses erreurs.

Prévention des conduites à risques – les addictions, leurs dangers

Savoir dire non- rester libre face aux pressions du groupe.

La présence et le sens de la loi.

## Deuxième séance : amour et sexualité

Travail sur mes désirs et mes peurs, mes motivations et mes attentes

Quel sens je souhaite donner à la relation sexuelle ?

Comment vivre des relations amoureuses responsables : contraception et prévention IST et SIDA.

Attitudes possibles face à une grossesse non désirée, conséquences possibles.

L'unité de la personne : « aimer engage la personne tout entière »

Les 3 dimensions de la sexualité.

Qu'est ce qu'aimer ? Réflexion sur les grandes questions autour de l'amour et du sentiment amoureux.

Qu'est ce qu'un amour durable et comment le construire ? Ce que cela représente pour moi, mes aspirations ; les choix que cela implique dans ma vie.

Quand je dis oui, à quoi je dis oui ; quand je dis non, à quoi je dis non.



## 1. Oser se tourner vers l'avenir

Qu'est ce qu'être adulte ?

Prévention du mal être de l'adolescence : quelles sont mes valeurs, mes failles, mon histoire ?

Ma position face aux conduites à risques- les dangers de l'addiction.

Savoir dire non, rester libre

La présence et le sens de la loi

Mes projets d'avenir : apprendre à me connaître, identifier mes ressources

Mes rêves d'avenir : de quel bonheur je rêve ?

Comment rebondir après une déception ?

Se sentir responsable par la prise en compte de soi et de l'autre : sens de la relation sexuelle, regard sur sa finalité, ses conséquences possibles pour moi et pour l'autre, pour moi quand débute la vie ?

Quelles responsabilités et attitudes choisir ( contraception, prévention, Sida, IST).

## 2. Quel amour et quelle sexualité ai-je envie de vivre ?

Qu'est ce qu'être un homme ? Qu'est ce qu'être une femme ?

D'où me vient cette envie d'aimer et d'être aimé ?

Qu'est ce qu'aimer ?

Les cinq grands rêves de l'amour

Se préparer à l'amour adulte : qu'est ce qu'un amour qui dure ? Quelle place peut y prendre la sexualité ? Comment le construire ?

M'engager en amour ? Qu'est ce que cela représente pour moi ?

De quel engagement aurais-je envie ?

Deux propositions de conférences pour les lycéens :

## Les addictions, moi et les autres.

Les différentes addictions, qu'est ce que l'addiction, comment se met elle en place ?

Les conséquences sur moi, sur mes relations avec les autres.

Comment se libérer de l'addiction ?

## Apprendre à aimer

Qu'est ce qu'aimer ?

L'amour, ça se construit : différencier l'amitié, le sentiment amoureux, l'amour.

L'amour, une réalité fabuleuse au confluent de 5 grands désirs.

L'amour peut-il durer ? Quel engagement ?



## Modalités

### Participation financière :

- 60 euros par groupe de 1 heure 30 pour une intervention en EARS.
- 200 euros pour une conférence de deux heures pour les lycéens.
- Frais de déplacement des intervenantes en sus.

**Une réunion de parents** est souhaitable, elle permet de leur présenter notre travail et d'aborder le sujet de l'éducation affective relationnelle et sexuelle avec leurs enfants.

**Un point écoute** est possible sur le temps de pause du midi : 40 euros/heure.

Afin de permettre aux jeunes un plus grand respect de leur **intimité**, la présence des professeurs lors de l'intervention n'est pas souhaitable.

A la fin de la séance, chaque jeune répond de manière personnelle et anonyme à un **questionnaire-bilan**.

**Un bilan général** écrit est envoyé à l'établissement reprenant l'ambiance, les thèmes abordés et les commentaires des jeunes pour chaque groupe.



## Le CLER Amour et Famille est :

- Association créée en 1962, régie par la loi 1901 et reconnue d'utilité publique
- Agréée Jeunesse et Education populaire
- Agréée Organisme de formation pour le Conseil Conjugal et Familial et l'Education à la Vie
- Membre de l'ANCCEF (association nationale des conseillers conjugaux et familiaux)
- Mouvement associé au sein de la Conférence des Mouvements Familiaux de l'Union Nationale des Associations Familiales
- Membre de l'Institut Européen d'Education Familiale
- Associée au Conseil Famille et Société de la Conférence des Evêques de France
- Signataire d'une convention de partenariat avec le Secrétariat Général de l'Enseignement Catholique.

## Le CLER Amour et Famille :

- **Aide les couples, les familles et toute personne qui le demande**, dans leur vie affective et relationnelle en favorisant l'écoute, la communication, la confiance, la résolution de conflits...
- **Soutient les parents dans la relation avec leurs enfants** et leur permet de mieux comprendre le développement de l'enfant et de l'adolescent.
- **Informe les jeunes**, participe à leur éducation affective, relationnelle et sexuelle et les aide à acquérir le sens de la responsabilité, du respect de soi et des autres.
- **Accompagne les adultes en responsabilité de jeunes** sur les questions liées à l'éducation affective, relationnelle et sexuelle.

## Le CLER Amour et Famille, c'est :

- En France : 80 équipes réparties sur tout le territoire, 400 éducateurs, 200 conseillers conjugaux et familiaux, 55 moniteurs, 60 000 jeunes et 20 000 adultes accompagnés chaque année.
- Sur la région toulousaine, 1600 élèves rencontrés en 2019.