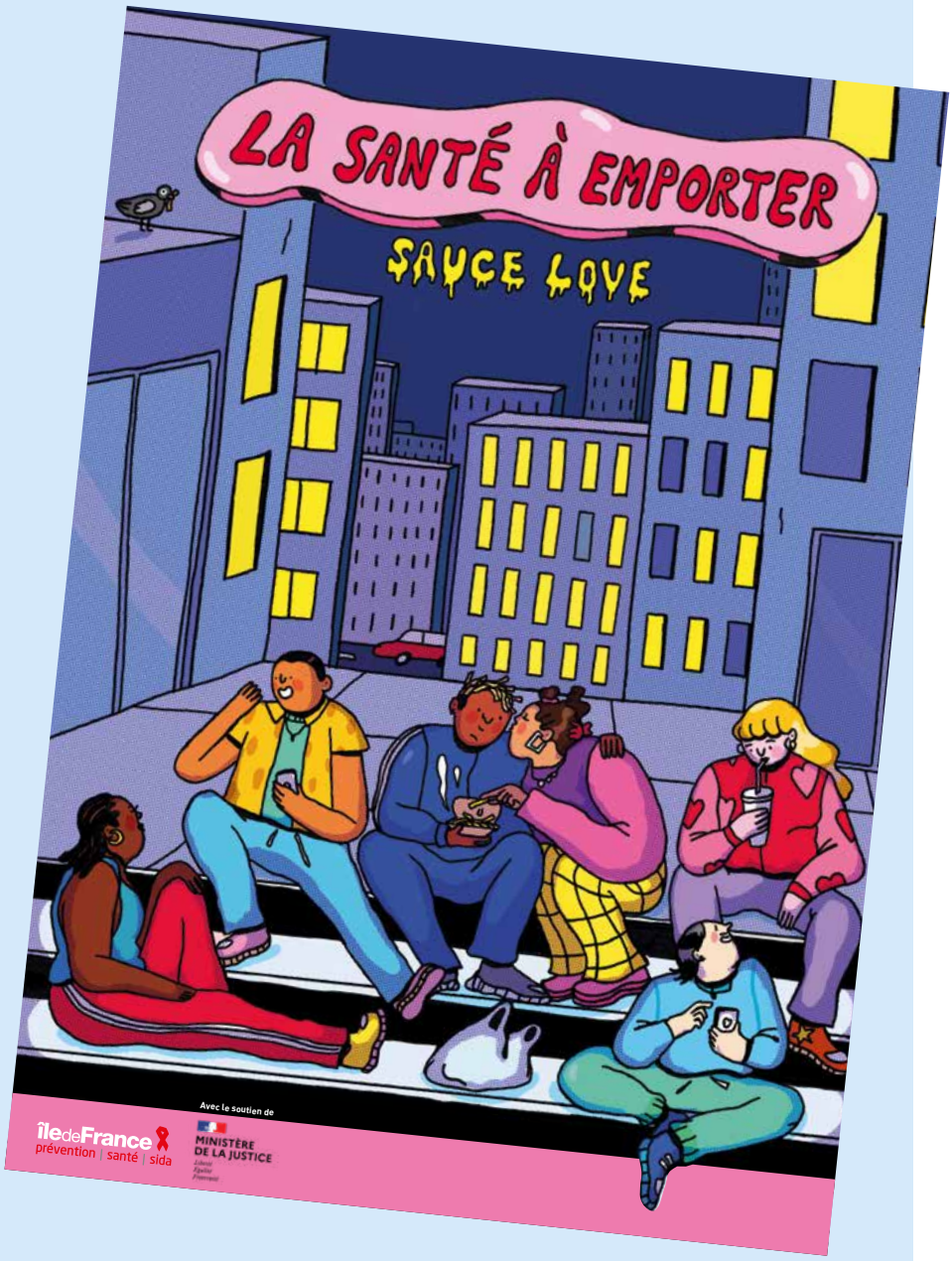
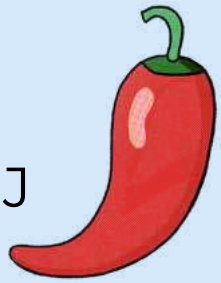


La santé à emporter, Sauce Love

Guide d'animation à destination des professionnels de la PJJ



Crips Île-de-France

Un partenariat Crips Île-de-France et DIRPJJ

Le Crips Île-de-France
Association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France. Acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida, nous travaillons principalement sur quatre sujets : la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations de drogues, l'hygiène de vie et le bien-être. La lutte contre les discriminations est une approche transversale à nos thématiques qui permet d'agir sur l'environnement des publics que nous touchons pour renforcer notre impact.

En partenariat avec la Direction interrégionale de la Protection judiciaire de la jeunesse d'Île-de-France et d'outre-mer, dans le cadre de la Justice de proximité
Depuis 2013, la Direction de la PJJ développe la démarche « PJJ promotrice de Santé » dont l'objectif principal est d'améliorer la santé globale des jeunes pris en charge (santé, posée comme un facteur de réussite de la prise en charge éducative), en agissant sur l'ensemble des déterminants de santé accessibles pendant la prise en charge, dans une approche de promotion de la santé.

Depuis plus de 20 ans, le Crips vient en appui à la PJJ dans sa mission d'éducation des jeunes.
Le cahier d'activités « La santé à emporter, Sauce Love » a été créé par le Crips IdF, à destination des jeunes de 14 à 21 ans et permet d'aborder de manière ludique les thèmes de la vie affective et sexuelle, la lutte contre les discriminations et le développement du bien-être. Il s'agit de mener une réflexion sur les enjeux qui entourent nos relations aux autres, et d'outiller les jeunes à la prévention des violences sexistes et sexuelles.
Ce guide d'animation vise à partager notre expertise avec les professionnels de la PJJ pour qu'ils puissent s'outiller, concevoir, animer en éducation pour la santé et ainsi s'assurer que chaque jeune puisse toujours bénéficier d'actions de prévention.
« La santé à emporter, Sauce Love » s'anime en collectif ou lors d'entretiens individuels.

Sommaire interactif

1. Une approche globale et positive de la santé sexuelle / page 3

2. Données sur la santé sexuelle : les jeunes accompagnés par la PJJ, une population vulnérable / page 3
— Une entrée plus précoce dans la sexualité / 3
— Un recours à la contraception loin d'être systématique / 3
— Plus de recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) / 3
— La violence sexuelle subie / 3
— Un lien à faire entre précarité et santé mentale / 4
— Les objectifs de l'éducation pour la santé / 4

3. Éléments de postures en animation / page 4
— Les grands principes d'animation / 4
— Les techniques et postures à privilégier / 4
— Bien choisir ses mots / 5

4. Fiches outils par jeu / page 6
— Jeu des émojis / 7
— Coaching en séduction / 9
— Story Time / 12
— Le consentement / 14
— On est bien foutu / 15
— Chercher l'intrus / 17
— Texte à trous / 19
— L'escalier des discriminations / 21
— La moustiquaire / 22
— Embrouillamini / 23
— Jeu des forces / 24

5. Ressources complémentaires / page 26
— Sites internet généralistes / 26
— Sites internet spécialisés / 26
— Site internet spécialisés sur le consentement et les violences / 26
— Sites internet spécialisés sur les orientations sexuelles et les identités de genre / 26
— Les numéros d'écoute / 26

6. L'accompagnement des acteurs de la PJJ par le Crips / page 26
— Le Crips propose une journée ou une demi-journée d'intervention auprès d'un groupe de jeunes / 26
— Sensibilisation des équipes au cahier « La santé à emporter, Sauce Love » / 26

prevention@lecrips.net

1. Une approche globale et positive de la santé sexuelle

La sexualité est complexe et revêt différentes dimensions :
— biologique, changements du corps liés à la puberté ;
— psychologique ;
— relationnelle et sociale, impact de la famille, de l'éducation, du milieu socioculturel, des normes sociales, des médias, du groupe de pairs.
Toutes ces dimensions sont à prendre en considération lorsque l'on veut aborder la sexualité avec les jeunes.

La santé sexuelle est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme un « état de bien être physique, émotionnel, mental et social en rapport avec la sexualité ».
Cette approche positive permet de travailler sur les dimensions affectives de la sexualité, les compétences relationnelles, l'estime de soi, les questions d'identité de genre et d'orientation sexuelle pour donner à chaque individu les moyens de vivre une sexualité épanouie et dans le respect de chacun et chacune.

Les jeunes sous main de justice ont très souvent un parcours de vie qui favorise les comportements à risques et les expose davantage à des situations de violence. Ces jeunes, particulièrement éloignés de la prévention, sont dans des situations sociales complexes (pour des raisons économiques, familiales, scolaires, migratoires).

Dans le cadre des suivis PJJ, l'éducation à la santé sexuelle se trouve souvent prise au cœur d'un difficile équilibre entre pratiques éducatives, approche pénale et légaliste et pratique de soins, trois approches entre lesquelles les professionnels jonglent dans le quotidien de la prise en charge.[1]
Souvent considérée comme relevant de la sphère intime ou privée, la santé sexuelle est peu appréhendée dans les suivis sauf en cas de suivi de jeunes auteurs de violences sexistes et sexuelles. Dans ce cas, l'approche pénale et légaliste sera la plupart du temps mobilisée et tend à enfermer les discussions autour de la sexualité dans la seule référence à ce que l'on a le droit de faire ou non.[2]

Une approche globale, positive, centrée sur la personne est une posture favorisée, dans le cadre de la promotion de la santé.

[1] *Yaëlle Amsellem-Mainguy, Marie Dumollard, Santé et sexualité des jeunes pris en charge par la PJJ, Entre priorité et évitement, Rapport d'étude INJEPR/2015/05*
[2] *Ibid.*

2. Données sur la santé sexuelle : les jeunes accompagnés par la PJJ, une population vulnérable

Deux études (assez anciennes) ont été menées pour comprendre la situation et les comportements en matière de santé des jeunes pris en charge par la PJJ (Choquet 1998, 2005)[3] et rapportent des données significatives :

Une entrée plus précoce dans la sexualité
Plus de 77 % des jeunes enquêtés de 16 ans et près de 85 % de ceux de 17 ans ont eu au moins un rapport sexuel.
En population générale et scolaire, l'initiation sexuelle est plus tardive : près de 41 % des 16 ans et 50 % des 17 ans ont eu au moins un rapport sexuel.[4]

Un recours à la contraception loin d'être systématique
Une méthode de contraception est utilisée chez 50 % des garçons et 45 % des filles, mais sans être systématique pour 24 % des garçons et 27 % des filles.
Le moyen de contraception le plus utilisé lors du dernier rapport sexuel est le préservatif chez 57 % des garçons et 37 % des filles.
L'usage déclaré de la pilule contraceptive est de 33 % chez les filles.
Les jeunes sont en partie convaincus que les préservatifs gratuits sont de moindre qualité par rapport aux préservatifs payants.

Plus de recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG)
20 % des filles disent y avoir eu recours durant leur vie, et 36 % disent avoir déjà utilisé la pilule du lendemain.
Les garçons déclarent que 5 % de leurs partenaires ont eu recours à une IVG et que 14 % ont pris la pilule du lendemain. Il semble que les garçons ignorent fréquemment ce qui se passe pour leur partenaire.
La comparaison avec la population générale montre une fréquence de déclaration d'IVG des jeunes accompagnés par la PJJ enquêtés supérieure (29 % contre 21,5 %).

La violence sexuelle subie
Durant la vie, les violences sexuelles concernent 6 % des garçons et 41 % des filles de l'enquête 2004.

[3] *— Marie Choquet, Sylvie Ledoux, Christine Hassler, Catherine Paré, Alain Dru et al., Adolescents (14-21 ans) de la protection judiciaire de la jeunesse et santé, 1998. [Rapport de recherche] Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). 1988, 132 p.*
— Marie Choquet, Christine Hassler, Delphine Morin, Santé des 14-20 ans de la protection judiciaire de la jeunesse (Secteur Public) sept ans après, 10/10/2005
[4] *Baromètre santé 2000. Santé publique France, 2000*

Parmi les victimes, la presque totalité (86 %) connaît son agresseur et 25 % l'ont été en famille, 23 % à l'école ou aux alentours, 7 % en foyer. Mais dans 53 % un lieu « autre » que l'école, la famille ou le foyer a été cité.
Les jeunes victimes de violence sexuelle sont plus concernés par un passage à l'acte suicidaire.
En effet, 54 % ont déjà fait une tentative de suicide contre 10 % des non-victimes.
Les consommations de produits psychoactifs sont supérieures à celles de la population scolaire notamment pour le tabac, le cannabis et les autres toxiques illicites.

Un lien à faire entre précarité et santé mentale

Les corps des jeunes pris en charge par la PJJ sont souvent malmenés par leurs expériences de vie (expérience de vie dans la rue, sous-alimentation, consommations de produits, violences subies, etc.).
L'estime de soi fait, en effet, partie des facteurs protecteurs de la santé. À l'inverse, une faible estime de soi est un facteur propice à l'adoption de conduites entraînant des risques pour sa santé. Il existerait un lien de corrélation entre une forte précarisation et une faible estime de soi.[5]

Les objectifs de l'éducation pour la santé

— Apporter aux jeunes des informations objectives et des connaissances scientifiques ;
— identifier les différentes dimensions de la sexualité : biologique, affective, culturelle, éthique, sociale, juridique ;
— exercer l'esprit critique ;
— favoriser des comportements responsables individuels et collectifs (prévention, protection de soi et des autres) ;
— faire connaître les ressources spécifiques d'information, d'aide et de soutien dans et à l'extérieur des structures.

Cette démarche s'inscrit dans la politique nationale :
— de prévention et de réduction des risques : grossesses précoces non désirées, mariages forcés, infections sexuellement transmissibles, VIH / sida ;
— de lutte contre les comportements homophobes, sexistes et contre les violences sexuelles ;
— de promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes, et de prévention des violences et cyberviolences sexistes et sexuelles.

[5] *Yaëlle Amsellem-Mainguy, Marie Dumollard, Santé et sexualité des jeunes pris en charge par la PJJ, Entre priorité et évitement, Rapport d'étude INJEPR/2015/05*

3. Éléments de postures en animation

Les grands principes d'animation

Une action de prévention en santé sexuelle et affective consiste avant tout à proposer un espace de parole et d'échanges.

Pour ce faire, l'intervenant veillera à :
— garantir un cadre favorisant le débat et l'échange ;
— partir des questionnements et besoins des jeunes ;
— ne pas confondre ses attentes et représentations avec celles des jeunes ;
— éviter d'avoir un savoir descendant et trop informatif, questionner préalablement la connaissance des jeunes, et leur point de vue sur la thématique.
— apporter des connaissances objectives lorsque nécessaire.

Les techniques et postures à privilégier

Différentes techniques et postures, inspirées du counseling (relation d'aide), peuvent être utilisées tout au long de la séance par l'intervenant afin d'accueillir la parole du groupe et la réguler :
— l'empathie,
— les questions ouvertes,
— l'écoute,
— la confiance,
— la reformulation,
— la suspension du jugement.

<u>L'écoute active</u>
Veiller à ne pas écouter que ce que l'on veut entendre, mais s'assurer des propos de la personne en face. Pour ce faire, on peut utiliser la reformulation et les questions ouvertes.
Exemples : *« Si j'ai bien compris… », « Que veux-tu dire lorsque tu dis cela ? », « Comment expliquez-vous cela ? »*

<u>La congruence</u>
C'est être en cohérence avec soi-même. Il s'agit d'identifier ses propres limites, les accepter et être en capacité de clore un débat ou d'orienter vers une autre personne.
Exemple : « Je ne me sens pas capable d'être neutre sur ce sujet, je préfère que ce sujet soit abordé avec un autre collègue ».

<u>Le vocabulaire</u>
Il doit être adapté aux publics rencontrés. Il est nécessaire de s'assurer qu'il soit bien compris, que les jeunes intègrent bien les notions évoquées.
De même, il est important de ne pas s'arrêter à un vocabulaire familier pouvant être utilisé par les jeunes. La reformulation est indispensable pour valider un vocabulaire commun.

<u>Les informations</u>
Elles doivent être véridiques et objectives. Cependant, l'intervenant n'est pas détenteur de tout savoir. Il a le droit de ne pas tout savoir mais il est nécessaire d'être en capacité de le reconnaître face au groupe.

Bien choisir ses mots

Lorsque vous interviendrez auprès de jeunes, il est important d'utiliser les bonnes terminologies afin de ne pas renforcer de fausses croyances et participer à une meilleure représentation de la santé sexuelle.

Attouchement	→ Agression sexuelle	Le terme d'attouchement minimise une agression sexuelle. Or, toucher les fesses d'une personne sans son consentement est bien une agression sexuelle.
Beurette	→ Femme d'origine maghrébine	Beurette est un terme péjoratif à la fois sexiste et raciste.
Contaminant/ Non contaminant	→ Peut transmettre/ Ne transmet pas le VIH	Terme péjoratif qui renvoie à la responsabilité individuelle.
Crime passionnel	→ Féminicide	Il est important d'expliquer aux jeunes qu'on ne tue pas par amour ou par passion, mais que bien souvent ce sont des femmes qui sont tuées par leur conjoint ou ex-conjoint, parce que ce sont des femmes.

Termes à éviter	**→ Termes à privilégier**	**Pourquoi ?**
Grossesses non désirées	→ Grossesses non prévues	Si la grossesse se poursuit, il est moins violent de dire à un enfant qu'il n'était pas prévu plutôt que pas désiré.
MST	→ IST	Le terme MST sous-entend la présence de symptômes. Or, on peut avoir une IST sans avoir de symptôme.
Personnes transexuelles	→ Personnes trans	La transexualité renvoie à une vision médicale et pathologique de l'identité.
Pilule du lendemain	→ Pilule d'urgence	La pilule d'urgence doit se pendre le plus rapidement possible après la prise de risque et non le lendemain.
Se faire violer	→ Être violée	Se faire violer suppose une action de la part de la victime, et cela renforce l'idée que les victimes « l'auraient cherché ».
Stérilet	→ Dispositif intra-utérin (DIU)	Renforce l'idée reçue que ce moyen de contraception puisse rendre stérile.
Tournante	→ Viol en réunion	Certains jeunes peuvent utiliser cette formule alors que cela renvoie bien à un viol en réunion.

4. Fiches outils par jeux

JEU DES ÉMOJIS 🌶🌶🌶 page 7
COACHING EN SÉDUCTION 🌶🌶🌶 page 9
STORY TIME 🌶🌶🌶 page 12
LE CONSENTEMENT 🌶🌶 page 14
ON EST BIEN FOUTU 🌶🌶 page 15
CHERCHER L'INTRUS 🌶 page 17
TEXTE À TROUS 🌶🌶 page 19
L'ESCALIER DES DISCRIMINATIONS 🌶 page 21
LA MOUSTIQUAIRE 🌶 page 22
EMBROUILLAMINI 🌶 page 23
JEU DES FORCES 🌶 page 24



JEU DES ÉMOJIS

Description

L'objectif de l'outil est de travailler avec les jeunes la vie affective et sexuelle sous le prisme des réseaux sociaux et de débattre avec eux des notions de consentement, d'intimité, de relations respectueuses dans le contexte numérique.

Thématiques principales

Réseaux sociaux, consentement, image de soi sur les réseaux, émotions face aux réseaux, risque en lien avec les réseaux, développement de l'esprit critique.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

— Ouvre le débat sur des situations que les jeunes peuvent rencontrer sur les réseaux.
— Permet de questionner les émotions face aux réseaux sociaux.
— Permet d'aborder les e-ressources et la législation encadrant les réseaux sociaux.

Limites

— Les situations mettent en scène des difficultés, voire des violences : attention à ne pas glisser dans de la prévention « par la peur ».

Aide à l'animation

Cet exercice permet d'aider les jeunes à prendre conscience de leurs émotions face aux réseaux sociaux et l'importance de conscientiser ce qu'ils ressentent face aux différentes publications. Cela va leur permettre de suivre du contenu qui leur fait du bien : *« Désabonnez-vous des comptes qui vous font complexer, qui ne reflètent pas vos valeurs ou bien qui vous énervent ! »*

Les réseaux peuvent inspirer, donner des idées, faire rêver, informer. Mais si les jeunes commencent à se comparer, à avoir l'impression que leur vie a l'air fade à côté de celles des autres, ou qu'ils doivent éditer leur vie pour qu'elle ait l'air assez cool, alors il est peut-être temps de leur conseiller de faire une petite pause et d'évaluer quels sont les impacts des contenus qu'ils consomment.

En écoutant leurs émotions, ils seront davantage capables d'agir de manière responsable et citoyenne sur les réseaux. Écouter sa colère pour ne pas envoyer un message agressif qu'on pourrait regretter ; prendre conscience de son dégoût pour signaler un jeune qui serait victime de cyberharcèlement ; ne pas banaliser la tristesse qui peut indiquer qu'on passe trop de temps sur les réseaux sociaux et qu'on est trop sensible à l'image qu'on cherche à renvoyer.

Règle du jeu

Indique l'émoji qui représente le plus ce que tu ressens face à cette situation.

Questions de relance



Situation : **il transfère à son pote un nude de la fille avec qui il est en récente relation.**
Problème à identifier : diffusion sans le consentement d'une image intime prise dans un cadre de confiance à la base.

Prendre une photo dans le cadre privé n'autorise pas le partage de cette photo en dehors de ce cadre, que ce soit via les réseaux, en message privé, et même en personne. Le droit à l'image doit être respecté.

Que dit la loi ?

Depuis 2016, la loi réprime fermement la diffusion sans le consentement d'images (ou paroles) à caractère sexuel, qu'elles aient été prises dans un lieu public ou privé, y compris si la personne avait donné son accord pour la captation (ex. selfie). Cela concerne par exemple le repartage d'images intimes par son ex partenaire, même si ces images ont été prises dans un cadre de confiance au départ. La diffusion de ces photos, y compris si elles ont été prises à la plage ou à la piscine par exemple, nécessite le consentement pour leur diffusion (ce qui est nouveau en droit).

— Peut-on envoyer un nude de son dernier crush à un ami ou une amie sans le consentement de la personne sur la photo ?
— Si elle l'apprenait, quel impact le fait d'avoir montré sa photo pourrait avoir sur la personne ?
— Que pensez-vous des partages sur les réseaux de photos de vos amis en maillots de bain à la plage ou à la piscine ?



Situation : **une accroche via Snap d'un homme plus âgé. Il met en avant son argent et fait des promesses.**
Points d'attention : les limites d'âges si mineurs de moins de 15 ans avec majeurs, les rapports de pouvoir, le risque d'emprise, le michetonnage.

Dans une relation, si l'argent et les cadeaux sont au centre de la relation, cumulés à un écart d'âge important, la situation peut être décrite comme toxique et inégalitaire, c'est-à-dire ancrée dans des rapports de pouvoir.

En fonction de notre âge par exemple, nous ne sommes pas dans des situations professionnelles égales, nous n'avons pas la même autonomie financière. Si une personne utilise cet écart pour draguer et avoir des rapports sexuels, cette relation est déséquilibrée. Méfie-toi et entoure-toi de gens bienveillants.

— Que pensez-vous d'une relation si elle est centrée sur l'argent ?



Situation : **screen d'un post insta d'un influenceur qui montre que le succès, c'est l'argent. Pleins de likes.**
Problème à identifier : possible impact négatif sur la santé mentale et l'estime de soi des followers.

Derrière des comptes d'influenceurs, il y a souvent de grosses productions. Les vies sont scénarisées, amplifiées, et ne véhiculent souvent qu'un seul modèle de réussite : ils sont normatifs. C'est important de conscientiser ce que tu ressens face aux différentes publications. Désabonne-toi des comptes qui te font complexer et suit du contenu qui te fait du bien.
— Suivez-vous des influenceurs sur les RS ?
— Qu'est-ce qu'on recherche lorsqu'on follow des personnes dont le contenu se base sur le physique, le mode de vie très dépensier, le luxe ?
— Pensez-vous que ces modes de vie soient accessibles et réels ? (Y a-t-il une grosse production derrière ?)
— Selon vous, quelle peut être l'influence de ces contenus sur le bien-être des followers ?



Situation : **mes potes postent un moment convivial où je suis absent.**
Difficultés à identifier : le syndrome FOMO (de l'anglais *fear of missing out*, « peur de rater quelque chose »).

Ce screen met en scène un événement où tu étais absent. Cette situation crée parfois une « anxiété de ratage » ou syndrome FOMO. C'est une sorte d'anxiété sociale caractérisée par la peur constante de manquer une nouvelle importante ou un autre événement quelconque donnant une occasion d'interagir socialement. Cette peur est particulièrement nourrie par certains aspects de la technologie moderne et le réseautage social à l'aide de sites tels Facebook, X (anciennement Twitter), Instagram et TikTok, où l'utilisateur peut continuellement comparer son profil à celui d'autres utilisateurs.
— Avez-vous déjà été jaloux en voyant les stories d'autres personnes ?
— Vous êtes-vous déjà senti exclu d'un groupe à cause de publications sur les RS ?
— Qu'est-ce que ça provoque d'être toujours confronté au meilleur de la vie des autres ?



Situation : **cyberharcèlement. Sous la photo postée par une jeune femme, il y a plusieurs commentaires qui l'insultent et commentent son apparence physique.**
Problème à identifier : cyberharcèlement, grossophobie.

Sur les réseaux il ne faut pas banaliser les messages agressifs, insultants ou humiliants.
Le cyberharcèlement est puni par la loi. Un seul message dans le cadre d'un harcèlement groupé (raid numérique) peut être puni.
Quand un propos te choque, tu n'es pas obligé d'intervenir, mais tu peux soutenir la personne en lui envoyant un message privé si tu la connais, ou signaler les commentaires violents afin que la plateforme les supprime.

Que dit la loi ?
— Cyberharceler est puni par la loi de 2 ans de prison et 30 000 € d'amende.-Les insultes en ligne (« salope », « pute ») tombent aussi sous le coup de la loi.
— Harceler en ligne en groupe (raid numérique) est passible de 3 ans de prison et 45 000 € d'amende.
— Un seul message dans le cadre d'un harcèlement groupé (raid numérique) peut être puni.
Sources : stopcybersexisme
https://e-enfance.org/
— Est-ce que pour vous ça constitue du harcèlement ? Qu'est-ce que le cyber-harcèlement ?
— Est-ce qu'un commentaire positif « compense » un commentaire négatif ?
— Quel type de discrimination est présent dans ce commentaire ? (grossophobie)



Situation : **il découvre le lendemain que son pote a fait une story de lui en train de fumer.**
Problème à identifier : photo postée sans consentement.

Il est important de se poser la question de l'image qu'on veut donner de soi sur les réseaux, et celle de ses amis. Il est important de s'assurer du consentement des personnes avant de publier. En effet, d'après la loi, « une personne peut publier une photo de vous sur internet uniquement si vous donnez votre accord. Le droit à l'image permet à toute personne de s'opposer à la diffusion d'une image sur laquelle elle est reconnaissable, même si elle a été prise dans un lieu public. »
— Qu'est-ce qu'on peut publier sur les RS sans l'accord des personnes ?
— Qu'est-ce qu'on pourrait ressentir à sa place ?
— Est-ce que vous êtes en public ou en privé sur vos RS ?



Situation : **filmer une relation sexuelle à l'insu de sa copine.**
Problème à identifier : diffusion d'image à caractère sexuel.

La pratique de filmer des moments intimes n'est pas un problème si son/sa partenaire est consentant et que vous êtes d'accord sur les termes de son utilisation.
À l'inverse, l'article 226-2-1 du Code pénal réprime le partage sans consentement d'image à caractère sexuel sans consentement (ou « revenge porn ») peu importe que les images aient été prises par la victime elle-même ou avec son consentement et quel que soit le lieu, privé ou public.
— Que pensez-vous de la situation ?
— Quelles pourraient être les motivations de la personne qui capte ces images ?
— Quelles émotions pourrait ressentir la personne qu'on a filmée sans son accord dans ce cadre intime si elle venait à l'apprendre ?



Situation : **un dialogue autour d'une relation d'aide.**
Les réseaux, le téléphone, permettent aussi de se construire une communauté d'entraide.

COACHING EN SÉDUCTION



Description
Identifier les comportements positifs dans les relations de séduction.

Thématiques principales
Techniques de séduction, notion de consentement dans la séduction, relation entre les hommes et les femmes dans la séduction.

Avantages et limites de l'outil
Avantages
— Permet le débat.
— Permet de comprendre les notions de consentement avec des exemples concrets.
— Permet de parler des normes, des stéréotypes, des pressions qui peuvent traverser les contextes de séduction.
Limites
— Nécessite une bonne interaction avec le groupe.
— Vigilance à avoir sur le fait de ne pas valoriser les « Coach en séduction » et avoir un regard critique sur ces influenceurs.

Aide à l'animation
L'objectif en tant qu'animateur/animatrice est d'engager une conversation avec les jeunes sur la séduction, ses limites, intégrer des notions de consentement et accompagner l'esprit critique sur les rapports de pouvoir entre les hommes et les femmes. Il s'agit de laisser les jeunes s'exprimer sur le sujet et les accompagner dans la réflexion.

Règle du jeu
Te voilà entré dans un forum de conseils en séduction. Il s'y trouve des coachs expérimentés, avec de bons conseils et à l'inverse, d'autres aux conseils problématiques. À toi de les classer dans une de ces trois catégories :
— ***charmant :*** *la personne draguée se sent respectée, désirée, en sécurité.*
— ***gênant :*** *la séduction est maladroite ou alors traversée par des stéréotypes de genre. La personne se sent peu comprise, peu écoutée et ne se reconnaît pas dans l'échange.*
— ***violent :*** *le harceleur ou l'agresseur ne cherche pas à séduire ou plaire, il veut imposer ses choix et son pouvoir. La personne est mal à l'aise, nerveuse et cherche à l'éviter.*
L'objectif *est de venir questionner ensemble les rapports de séduction parfois inégalitaires entre les hommes et les femmes qui peuvent exister dans ces forums. Et pour les conseils « problématiques » d'identifier la raison du problème.*
PS : *Saurais-tu retrouver les 4 conseils qui ne proviennent pas du forum de coaching en séduction mais de nos animateurs de prévention ?*

Vous avez déjà entendu parler des « Coachs en séduction » ?
Que pensez-vous de ces influenceurs ?

1. « Y'a pas de mal à mentir et exagérer des détails de ta vie pour l'impressionner. (Technique de la DHV, Démonstration Haute Valeur) » gênant
Problèmes à identifier : mensonge, estime de soi, consentement.
Mentir sur des aspects de sa vie pour impressionner peut être révélateur d'une mauvaise estime de soi, comme par exemple de ne pas se sentir suffisamment à la hauteur, et/ou craindre un refus.
Mais il est inutile de ressembler à une certaine image de l'homme ou la femme parfaite. Il faut se dire que personne ne désire réellement réagir avec le masque d'autrui. Chacun cherche une vraie connexion.
As-tu déjà entendu parler de « congruence » ? C'est une compétence en communication qui se cultive tout au long de la vie, ça veut dire : être en accord entre ce qu'on pense, ce qu'on ressent, ce qu'on dit et ce qu'on montre. C'est un vrai travail et une vraie compétence : être soi de manière authentique, même si ça fait un peu peur.
— Sur quels aspects serions-nous tentés de mentir pour impressionner la personne qui nous plait ?
— Que pensez-vous de l'utilisation de mensonge pour se valoriser dans la séduction ?
— Que risque-t-on si le mensonge venait à être découvert ?

2. « Quand on drague une meuf, ça la valorise, elle devient supérieure. Le NEG, c'est l'arme pour la faire redescendre et reprendre le dessus en tant que mec ! Il s'agit d'une remarque gentille et cassante : "tiens c'est mignon, t'as l'œil qui louche quand tu rigoles". » gênant
Problème à identifier : volonté de s'inscrire dans un rapport de pouvoir, manque de respect.
Le « neg », qui est une remarque négative « ni compliment ni insulte » entraîne l'échange dans un manque de respect et un rapport de force ; ce qui risque d'être vécu comme une offense contre laquelle il faut se défendre.
La drague doit rester un moment agréable pour tout le monde, la valorisation de l'autre peut y participer.
La méthode qui reste encore la meilleure pour créer de l'intimité avec quelqu'un est de s'intéresser à l'autre.
— Comment se sent-on quand on est dévalorisé ?
— Quelle est la différence entre le fait de se taquiner mutuellement et le conseil qui est donné ici ? (la réciprocité, l'égalité, pas l'intention de nuire ou d'arriver à ses fins.)

3. « Changez votre gros portefeuille par un tout petit portefeuille, super discret, qui empêchera les filles de fantasmer votre argent. Il faut leur montrer que c'est nous la récompense et pas notre thune ! » gênant
Problème à identifier : stéréotypes de genre.
Ce conseil fait l'écho à des stéréotypes de genre très connus : « les femmes ne sont intéressées que par l'argent » et « les hommes doivent gagner de l'argent, et si possible plus d'argent que les femmes ».

L'argent peut être un objectif important dans sa vie, mais les personnes sont assurément plus complexes que ça.
Ces caricatures empêchent de vraiment découvrir l'autre, ce qui lui plait, ce qui le/la fait rire, quels sont ses rêves, et ses valeurs. Cela peut aussi créer des blocages dans la rencontre.
— Que pensez-vous d'une fille qui paye l'addition à un date ?
— D'où vient le stéréotype que les femmes seraient intéressées par l'argent ?

4. « C'est la technique du Kino : il faut toucher sa cible, avec les mains, être tactile. Toucher la fille permet de te rendre sexy à ses yeux et de lui donner envie d'aller plus loin. C'est de la programmation neurolinguistique ! ;) » gênant / violent
Problème à identifier : manipulation, consentement.
Pour séduire, il faut trouver la juste distance. Elle est différente selon la personne et la situation. Quand l'autre est trop proche, on peut se sentir envahi, en danger. Quand il est trop loin, on ne se sent pas concerné (ah bon ? Je lui plais ?).
Une seule solution, observer le langage corporel de l'autre : ouverture, mise en garde, mise en retrait. À la moindre tension, nous avons intérêt à lui laisser un peu d'espace.
Et c'est lorsqu'on est sûr de son ouverture et de son accord qu'on peut toucher la personne.
— Que vous évoque le terme « programmation neurolinguistique » ?
(Définition = la programmation neurolinguistique permet de déterminer des objectifs et de les réaliser.)
— Comment avoir des contacts physiques dans la séduction tout en respectant l'autre ?
— Comment savoir si la personne qu'on séduit a aussi envie d'aller plus loin ?

5. « Conseil pour éviter le "last minute résistance" avant de se choper : le soir du date, il faut que ce soit elle qui se déplace jusqu'à toi, comme ça, elle ne pourra pas dire qu'elle n'en avait pas envie. » violent
Problème à identifier : manipulation, consentement, violences sexuelles.
Non à la pression !
Pour s'assurer du consentement de la personne, il faut lui demander et écouter sa réponse. Ni le fait qu'elle se déplace, ni sa manière de s'habiller ne peuvent indiquer son consentement pour un rapport sexuel.
Seul un oui, clair, enthousiaste et spécifique est un consentement et la personne peut changer d'avis à tout moment.
— Que peut-on ressentir si elle ne veut pas avoir de rapport sexuel le soir du date ? Comment réagir face à un refus ?
— Que se passe-t-il si nous insistons face à un refus d'avoir un rapport sexuel ?

6. « Avant d'aller draguer une meuf, fais cinq respirations, répète-toi que tu es un winner, que c'est toi le boss ! » charmant
Avant de faire le premier pas, ressentir du stress est tout à fait normal. Le plus simple est encore de l'accepter et l'utiliser au lieu de chercher à le dissimuler. La respiration profonde pendant quelques minutes est une méthode efficace pour réguler les émotions intenses.
— Quelles peuvent être nos craintes quand on va draguer quelqu'un qui nous plait ?
— Quels sont les bienfaits de respirer quand on est stressé ?
— Avez-vous des techniques pour augmenter votre confiance en vous ?

7. « Soignez votre apparence, mettez vos atouts en avant, mais sans être vulgaire. » gênant
Problème à identifier : normes genrées, injonctions contradictoires.
Le corps et l'apparence des femmes sont depuis toujours soumis à des injonctions (jugement et codes imposés). Celles-ci sont souvent contradictoires, c'est-à- dire que quoi qu'elles fassent, il y a toujours quelque chose qui ne va pas. Ce conseil en est un bon exemple. L'essentiel est de mettre des habits dans lesquels tu te sens bien.
Point de vigilance : la tenue d'une personne n'est pas un consentement.
— Est-ce que l'apparence compte pour un date ?
— Est-ce qu'il y a d'autres aspects qui vous paraissent importants pour un date ?

8. « C'est ton premier date avec la meuf. Roules-en un, attends qu'elle ait fumé un peu pour commencer à la chauffer. Elle sera plus réceptive. ;) » violent
Problème à identifier : manipulation, consentement, violences sexuelles.
Sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues, on peut dire ou faire des choses qu'on n'aurait jamais faites sobre, nous oublions nos peurs, mais aussi la conscience de nos actions. Une personne qui est sous l'effet intense de produit ne peut pas donner son consentement éclairé, c'est-à-dire qu'elle est moins consciente et perd la capacité de faire un choix. Il peut lui être difficile de refuser une proposition.
Rechercher cet état pour draguer quelqu'un est manipulateur, voire peut conduire à une agression.
— Quels sont les effets du cannabis ?
— Quelles sont les intentions de la personne en faisant fumer son date ?



9. **« Soyez entreprenante, mais pas trop démonstrative. Il faut réussir à leur laisser croire que c'est eux qui ont pris l'initiative de tout ça. Sinon leur ego va en prendre un coup… »** **gênant**
Problème à identifier : stéréotype de genre, inégalités. Parfois les inégalités et les rapports de pouvoir proviennent des normes sociales auxquelles on a le sentiment de devoir se conformer. Ces normes sont diffusées partout dans la société (par les médias, les réseaux, les magazines, etc.). Il faut savoir les débusquer et les critiquer.
Attention aux idées préconçues quant à ce que l'autre veut et attend de nous. Être soi-même, sans masque, reste la meilleure attitude lors d'une rencontre.
— Qu'est-ce qui peut être dit d'une femme entreprenante dans la séduction ? Et d'un homme entreprenant ? D'où viennent ces stéréotypes ?

Les 4 conseils positifs de nos animateurs de prévention :

10. **« Les petites attentions comme apporter une surprise ou faire à manger, ça fait toujours plaisir. »** **charmant**
— Quelles petites attentions vous font plaisir, vous ?
— Quelles petites attentions vous sentez-vous capable de faire / vous aimeriez faire ?

11. **« Un truc qui marche toujours, c'est de faire rire la personne. L'humour, ça détend l'atmosphère et crée des souvenirs sympas. »** **charmant**
— L'humour c'est quelque chose qui vous séduit vous quand on vous drague ?
— C'est quoi une bonne blague selon vous ? (liens possibles avec le jeu de la moustiquaire)
— Si on ne se sent pas à l'aise dans l'humour, qu'est-ce qu'on peut faire pour séduire quelqu'un ?

12. **« Savoir prendre son temps, c'est une vraie compétence. Ne te précipite pas, laisse les choses se faire. »** **charmant**
— Que signifie « prendre son temps » ?
— Comment faire pour « prendre son temps » ?

13. **« Tu sais, quand tu parles à la personne qui te plait, essaie de lui faire sentir qu'elle est spéciale. Ne fais pas que des compliments sur son apparence ("tu es belle/beau"), mais aussi sur sa personnalité. C'est plus individualisé et ça fait toute sa différence. »** **charmant**
— Comment vous vous sentez quand on vous complimente sur votre personnalité / vos qualités ? (lien possible avec le jeu des forces)
— Qu'est-ce qui vous attire dans la personnalité de quelqu'un ?
— Avez-vous déjà complimenté quelqu'un ? C'est facile ou difficile de le faire ?



STORY TIME

Description
Identifier les différents moyens de résoudre une problématique en lien avec la vie affective et sexuelle.

Thématique principale
Moyens de protection, gestion des émotions, rapport de séduction, relation de couple, homosexualité.

Avantages et limites de l'outil
Avantages
— Permet de faire émerger les représentations sur la vie affective et sexuelle.
— Permet d'aborder et comprendre comment nos choix et décisions influencent la situation.
— Favorise une bonne interaction dans le groupe.
Limites
— Se joue avec un nombre limité de joueurs.
— Nécessite une bonne gestion de la parole et de l'écoute.
— Aide à l'animation.

Ce jeu permet d'échanger à plusieurs sur les solutions ou les impasses qu'on peut rencontrer dans notre vie affective et sexuelle. Il permet de prendre conscience des différents points de vue qui peuvent exister sur une situation. En effet, en fonction de notre éducation, de nos modèles et de nos expériences, nous ne réagissons pas de la même façon. Ce qui peut nous paraître « la meilleure façon d'agir » pour résoudre une situation peut être différent pour un autre. Ce jeu invite à nouer un dialogue sur nos représentations et nos attentes dans les relations, afin de prendre en compte nos besoins et ceux de nos partenaires.

Règle du jeu
À chaque tour, désignez un maître du jeu.
Le maître du jeu pioche une carte situation. Les autres joueurs piochent une carte emoji et ne la dévoilent pas aux autres. Le maître du jeu lit à haute voix la carte situation. Les joueurs ont quelques minutes pour inventer une réponse en fonction de leur émoji 🔥🟡🟡🟡🔺 puis la disent (sans ordre particulier).
Une fois toutes les histoires des joueurs racontées, le maître du jeu doit deviner lequel des émojis avait chaque joueur à partir de leur réponse et doit retrouver l'ordre des émojis 🔥🟡🟡🟡🔺.

Conseil pour l'animation
L'animateur est au tableau et marque les réponses de chaque personne par mot clé. Une fois le tour terminé, le maître du jeu donne un ordre, de 🔥 à 🔺. L'animateur ou l'animatrice inscrit ce classement à côté de chaque réponse. L'animateur ou l'animatrice demande ensuite au groupe ce qu'il pense du classement. Puis leur demande de révéler leur émoji. L'animateur ou l'animatrice marque le résultat à côté des réponses.
Y a-t-il des écarts entre le classement du maître du jeu et les joueurs ? Le résultat doit être discuté, des relances doivent être faites s'il y a des écarts (ou une congruence) dans les réponses.

Situation : tu es avec ton/ta copine et vous n'avez pas de préservatif. Raconte comment tu vas t'en procurer : de la situation la plus gênante à la plus pratique.
— Où est-il possible de trouver des préservatifs gratuitement ? (en pharmacie : marques EDEN et Sortez couvert, centre de santé sexuelle, association)
— Selon vous, est-ce plus difficile ou gênant d'aller chercher un préservatif si tu es une femme ou un homme ?

Situation : tu veux demander à la personne qui te plaît de sortir ensemble. Raconte : de la manière la moins stylée à la plus stylée.
— Quelles sont les émotions qui peuvent nous traverser lorsque quelqu'un nous plait et qu'on veut lui demander de sortir ensemble (ex : stress, peur du rejet, excitation)? Avez-vous une méthode pour gérer une émotion intense ?
— Quels sont les bons conseils que tu donnerais à un ami dans cette situation ?
— Est-ce que c'est la même chose si c'est un homme ou une femme qui prend l'initiative de demander de sortir ensemble ?

Situation : après ta dernière relation sexuelle, tu as découvert que tu as une IST. Tu dois en informer ton/ta partenaire et ton ex. Raconte comment tu le ferais : de la situation la moins conseillée à la plus adaptée.
Conseil pour l'animation : Raconter une petite histoire qui donne des repères (ex : dans cette situation, la personne est dans une nouvelle relation depuis quelques semaines, et a rompu il y a 3 mois avec son ancienne.)
— Quelles IST connaissez-vous ? Comment savoir si on a une IST ? (La plupart sont asymptomatiques, et ça ne se voit pas sur la personne. Pour savoir si on a une IST, il faut se faire dépister.)
— Pourquoi c'est important d'informer les partenaires (et les ex) d'une IST ? Qu'est-ce qui pourrait se passer si on ne le fait pas ? Qu'est-ce qui pourrait aider à cette annonce ?
Bon à savoir : il existe des sites pour avertir de manière anonyme via sms ses partenaires sexuels d'un risque d'infection : https://www.notification-partenaire.fr/

Situation : tu es en couple, mais tu as peur qu'elle ou il ne te soit pas fidèle (tu es jaloux quoi). Comment réagir face à cette sensation ? Raconte de la manière la moins maîtrisée à la plus maîtrisée.
— Est-ce que la jalousie est une preuve d'attachement à l'autre ?
— Quels conseils donnerais-tu à un ami/une amie qui est jaloux/jalouse en couple ?
— Quels conseils donnerais-tu à un ami/une amie qui est en couple avec une personne jalouse ?

Situation : tu as peur d'être enceinte, mais tu n'es pas sûre. Raconte comment gérer la situation de la façon la moins maîtrisée à la mieux maîtrisée.

— Savez-vous pourquoi on ne dit plus pilule du lendemain, mais pilule d'urgence?

La contraception d'urgence sous la forme d'un comprimé unique à prendre le plus tôt possible après le rapport à risque et jusqu'à cinq jours après le rapport sexuel. Plus la contraception d'urgence est prise rapidement, plus elle est efficace. Son efficacité diminue avec le temps.

— Est-ce que la pilule d'urgence coûte cher ? Savez-vous où la trouver ?

Pour les mineurs : la contraception d'urgence hormonale est anonyme, gratuite, sans ordonnance en pharmacie, à l'infirmerie scolaire, dans les centres de santé sexuelle et dans les CeGIDD. Pour obtenir la contraception d'urgence, il n'est pas nécessaire de prouver que vous avez moins de 18 ans, de présenter votre carte vitale ou votre carte nationale d'identité en pharmacie. Une simple déclaration orale au pharmacien suffit.

Pour les majeurs : la contraception d'urgence est disponible sans ordonnance en pharmacie, elle est remboursée à 100 % par l'Assurance maladie sur présentation de la carte vitale ou carte d'AME ou d'une attestation de droits ; ou gratuitement dans les centres de santé sexuelle, dans les Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD).

— Est-ce que cette situation est vécue de la même façon par les hommes et par les femmes ?

Creuser autour de la notion de « charge contraceptive », c'est-à-dire, sur les conséquences et la responsabilité qui pèsent de manière inégale sur les femmes et les hommes.

Situation : raconte un premier date avec la personne qui te plaît. Du pire date au meilleur.

Rebondir si les réponses de réussite de date sont basées sur les dépenses économiques.

Rebondir si le pire date engage une situation dégradante / ou inquiétante pour une personne.

Situation : tu veux rompre avec la personne avec laquelle tu sors. Fais-le de la manière la plus précautionneuse jusqu'à celle à éviter.

— Est-ce qu'il y a des manières de rompre qui pourraient plus faire souffrir que d'autres ?

— Est-ce que c'est possible de rester amis avec son/ses ex ?

Rompre c'est savoir poser ses limites, prendre soin de soi, être à son écoute. C'est un moment complexe, souvent balancé entre le regret, les ressentiments et le désir de changement. Rompre c'est souvent triste, les échanges peuvent être culpabilisants, avec des reproches mutuels. À ce moment-là et si la relation le permet, il est important de mesurer l'impact des mots chez l'autre lors de la fin de la relation, il s'agit d'adapter son discours pour que la personne le vive le moins violemment possible. Rompre avec empathie et avec soins c'est faire attention à la santé mentale, à la sienne et celle de l'autre. Mais il ne faut pas oublier que la priorité est avant tout soi.

Situation : ton meilleur pote t'annonce qu'il est homosexuel. Raconte de la pire réaction à avoir à la meilleure.

— Est-ce que que l'homosexualité est un choix ? Est-ce qu'on décide par qui on est attiré ?

Notre orientation sexuelle est comme marquée intimement en nous. Ce n'est pas le résultat d'un choix. Notre cerveau ne peut rien changer, on ne peut pas se convaincre de ne pas être homosexuel. Ni se forcer à le devenir.

Les statistiques montrent qu'au moins 5 à 6 % de la population est strictement homosexuelle. Les 94 % restant ne sont pas « strictement hétérosexuels » mais leur orientation se distribue sur tout un spectre.

On découvre qu'on est homosexuel souvent à l'adolescence. Pour certains c'est clair. Ils et elles le savent depuis qu'ils sont jeunes mais parfois, on se sent juste « pas comme les autres ». Certains l'acceptent presque à contrecœur, se sentir différent peut être dur à accepter ; d'autres l'accueillent avec gratitude.

Devoir se cacher n'est bon ni pour l'estime de soi, ni pour le moral, ni pour les liens familiaux et amicaux, et cela a aussi une répercussion sur nos relations. Mais se dévoiler sans précaution peut nous exposer à des déconvenues, voire des blessures difficiles ensuite à guérir.

Annoncer son orientation sexuelle à son entourage est libérateur quand l'entourage est bienveillant. Néanmoins, la question du coming out est une vraie question : comment mes amis et ma famille vont-ils le prendre ? Ce n'est pas simple, il existe encore beaucoup d'incompréhension, de croyances, de jugements autour de l'homosexualité. Certaines familles peuvent réagir violemment et on n'a vraiment pas besoin de vivre cette violence, de se sentir rejeté, alors qu'on découvre notre sexualité ; le coming out n'est pas à faire à tout prix.



LE CONSENTEMENT

Description
Ticket à gratter qui permet de découvrir les 5 caractéristiques pour qu'un consentement soit valide.

Thématique principale
Les 5 caractéristiques du consentement, prévention de la violence sexuelle.

Avantages et limites de l'outil
Avantages
— Ludique.
— Permet de donner des repères clairs sur le consentement.
Limites
— Nécessite une bonne compréhension des 5 notions pour rendre le sujet accessible et clair.

Règle du jeu
Grattez les cases pour découvrir les mots couverts.



Notions nécessaires à l'animation
Le consentement, c'est un accord volontaire pour faire quelque chose. Quand il s'agit de relations sexuelles, c'est l'accord qu'une personne donne à son ou sa partenaire pour participer à une activité sexuelle.
Le consentement est impératif. Sinon, on parle de violence sexuelle.
La différence entre drague et harcèlement c'est le consentement. Il n'est pas interdit de complimenter quelqu'un, mais la drague est un jeu de séduction qui doit inclure le consentement.

Les cinq caractéristiques du consentement

Libre : la personne concernée doit être en capacité de donner son consentement sans contrainte extérieure (menaces, manipulation, pression ou peur). Diverses circonstances empêchent une personne de pouvoir donner son consentement : être endormie ou inconsciente, une consommation excessive d'alcool ou de stupéfiants, ne pas avoir la capacité mentale de consentir.

Éclairé : une relation sexuelle n'est pas consentie si l'une des personnes ment, dissimule ou omet délibérément certaines intentions. Les partenaires doivent mutuellement s'informer des pratiques. Par exemple, il n'y a pas de consentement éclairé si la personne enlève le préservatif sans en informer le ou la partenaire.

Enthousiaste : la question n'est pas de savoir si une personne dit « non », mais plutôt si elle dit « oui ». La relation doit être désirée et non obligée. Il faut donc un grand « oui » qui peut s'exprimer activement de diverses manières, verbales ou non.

Spécifique : consentir à certains actes n'implique pas forcément consentir à d'autres. Il est important de s'écouter. En cas de doute sur l'envie de son partenaire, il faut poser la question, être à l'écoute, et respecter ses limites. Par exemple, on peut consentir à du sexe buccogénital sans consentir forcément à un rapport pénétratif.

Réversible : le consentement peut être retiré à tout moment. Ainsi, on peut changer d'avis la veille pour le lendemain comme au milieu d'une relation sexuelle.

ON EST BIEN FOUTU

Description
Ce jeu a pour objectif d'apporter des connaissances anatomiques sur les organes génitaux, sur la reproduction et sur la mécanique du plaisir.
Il a pour but de favoriser l'appropriation de son corps, et la connaissance du corps de l'autre.

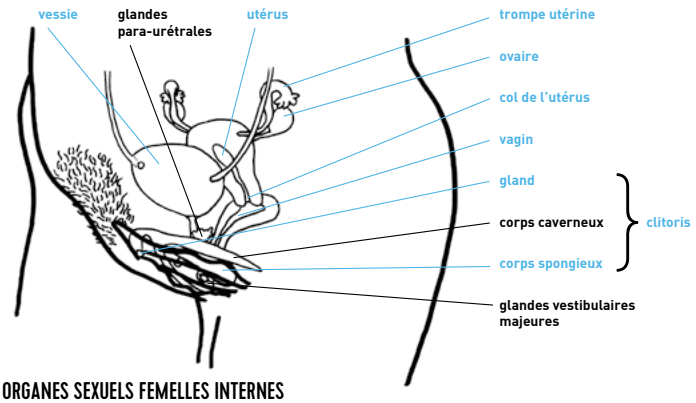
Thématique principale
Anatomie génitale, reproduction, plaisir.

Avantages et limites de l'outil
Avantages
— Permet l'apport de connaissances sur le corps.
— Permet d'ouvrir sur les notions de plaisir et son fonctionnement.
Limites
— Risque de centrer la sexualité uniquement sur les organes génitaux.
— Risque de réduire les identités à l'anatomie.

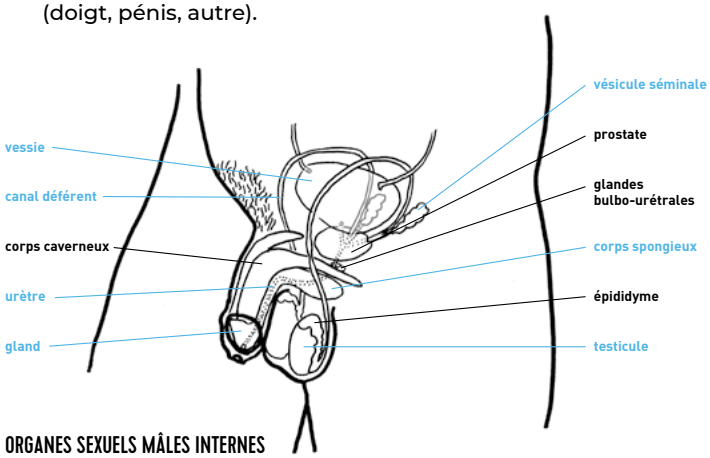
Aide à l'animation
Ce jeu permet d'aborder l'anatomie des organes sexuels et leurs fonctions dans la reproduction, ainsi que leurs aspects relevant du plaisir et du désir.
Ce jeu est une approche biologique des sexes. L'anatomie des organes sexuels ne détermine pas toutes les dimensions affectives et identitaires des personnes : les organes génitaux, l'identité de genre, l'expression du genre, et les préférences sexuelles sont des dimensions différentes et indépendantes les unes des autres.
L'identité de genre est une construction psychologique, sociale et culturelle, qui est influencée par nos sexes biologiques, mais aussi et surtout par notre éducation, nos choix, nos interactions avec les autres. Les identités de genre ne sont pas figées (comme la sexualité).
L'expression du genre est la manière dont la personne exprime son genre et dont les autres la perçoivent. Une personne peut adopter des comportements, codes vestimentaires ou physiques qui sont associés au féminin/masculin/androgyne.
Préférences sexuelles ou orientation sexuelle correspondent à l'attirance pour certains corps, certaines personnes. Ainsi une personne peut se définir comme hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle. Ses préférences ne sont pas figées.

Consigne du jeu
Relie les mots à la partie correspondante.

Notions nécessaires à l'animation
Organes génitaux féminins
2 trompes utérines : lieu de passage de l'ovocyte (fécondé ou non) vers l'utérus.
Utérus : organe musculaire creux. Si l'ovocyte n'est pas fécondé, une partie de la muqueuse utérine (l'endomètre) se détache et s'écoule du vagin : ce sont les règles. En cas de fécondation, l'ovocyte s'implante dans l'endomètre, c'est la nidation.
Col de l'utérus : partie basse et plus étroite de l'utérus qui fait la jonction avec le vagin. En son centre, il y a un petit orifice qui laisse s'écouler les règles et la glaire cervicale. C'est aussi par cet orifice que peuvent passer les spermatozoïdes. Lors de l'accouchement, le col peut se dilater jusqu'à 10 cm.
2 ovaires : lieu de production des ovocytes et de sécrétion des hormones.
Vagin : organe tonique composé de muqueuses qui assurent sa lubrification et d'une paroi musculaire dont la taille se modifie en fonction des situations : il s'allonge lors de l'excitation, s'élargit pour l'accouchement, etc. C'est par là que s'écoulent les sécrétions vaginales au quotidien et le sang pendant les règles.
2 glandes vestibulaires majeures (anciennement appelées glandes de Bartholin) : situées de part et d'autre de l'orifice vaginal, elles sécrètent un peu de liquide qui lubrifie la vulve et l'orifice vaginal.
Vessie : poche où s'accumule l'urine avant d'être évacuée.
Glandes para-urétrales (anciennement appelées glandes de Skene) : sont situées le long de l'urètre, elles sécrètent des hormones (sérotonine) pendant l'orgasme et un liquide laiteux qui ne porte pas encore de nom en français.
Clitoris : organe dédié au plaisir composé de :
— 2 corps caverneux (aussi appelés piliers) : tissus érectiles du clitoris qui se gorgent de sang pour augmenter le volume du clitoris et donner une érection. Ils peuvent être stimulés par une pénétration (doigt, pénis, autre).



ORGANES SEXUELS FEMELLES INTERNES



ORGANES SEXUELS MÂLES INTERNES

— 2 corps spongieux (aussi appelé bulbes vestibulaires) : tissus érectiles du clitoris qui, semblables aux corps caverneux, se gorgent de sang pour augmenter le volume du clitoris et donner une érection.
— gland : partie externe et visible du clitoris, composé de nombreuses terminaisons nerveuses et recouvert par le capuchon. Zone extrêmement sensible et capable de procurer beaucoup de plaisir.
Les menstruations (ou règles) : marquent la puberté et le début de la fertilité. Elles surviennent en moyenne autour de l'âge de 12 ans, mais peuvent très bien arriver plusieurs années plus tôt ou plus tard. Les règles durent en moyenne entre 3 et 7 jours (le premier jour des règles est le jour 1 de notre cycle), parfois plus, parfois moins. Le volume est en moyenne de 5 à 10 cl par cycle, soit l'équivalent de deux à trois cuillères à soupe.
Endométriose : cette maladie chronique touche une femme sur dix (sans doute plus encore, car il ne s'agit ici que des personnes diagnostiquées), on met en moyenne sept ans à la diagnostiquer.
L'endométriose est due à des migrations de tissus et de cellules de la paroi de l'endomètre : au lieu de se développer dans l'utérus et de s'évacuer lors des règles, elles migrent par les trompes et se fixent par exemple sur l'appareil digestif, l'intestin, les ovaires, la vessie, où elles fluctuent, saignent et s'enflamment au rythme du cycle menstruel.
Cycle ovarien :
— Du 1er au 6e jour environ : les règles.
— Jusqu'au 13e jour environ : maturation du follicule dans l'ovaire jusqu'à la formation d'un ovule. Production d'oestrogènes, qui permettent à la muqueuse utérine d'épaissir.
— Entre le 13e et le 14e jour (environ 48 heures) : ovulation. Rupture du follicule, libération de l'ovule hors de l'ovaire. Production de progestérone, qui permet la sécrétion de substances nutritives dans l'endomètre. Systématiquement, les règles arrivent 14 jours après l'ovulation.
— Du 14e au 28e jour : migration de l'ovule dans la trompe jusqu'à l'utérus. Baisse du taux d'hormones, qui permet la destruction hémorragique de la muqueuse.

Organes génitaux masculins
2 testicules : lieu de production de spermatozoïdes et de sécrétion d'hormones (androgènes).
Canaux déférents : canaux qui permettent le transport des spermatozoïdes jusqu'à l'urètre.
2 vésicules séminales : sécrètent le liquide séminal qui nourrit les spermatozoïdes.
Prostate : sécrète une partie du sperme et le liquéfie. Elle peut être une zone érogène.
Urètre : canal par lequel se libèrent l'urine, le liquide préséminal et le sperme.
Gland : zone érogène, c'est-à-dire pleine de terminaisons nerveuses, ce qui en fait un endroit particulièrement sensible.
2 corps caverneux : tissus érectiles du pénis qui se gorgent de sang pour augmenter le volume du pénis et donner une érection.
2 corps spongieux : corps moins gonflé que les caverneux qui permet une certaine souplesse du pénis. Il entoure l'urètre et se termine par le gland.

Questions de relance
— Quelle est la taille du clitoris ? Quelle est sa fonction ?
Le clitoris mesure une dizaine de centimètres. Il a pour fonction d'être dédié au plaisir. Il est extrêmement riche en terminaisons nerveuses. Le clitoris est comme le pénis, composé de tissus érectiles. La partie interne du clitoris représente 9/10e du clitoris.
— Est-ce qu'on peut perdre quelque chose dans le vagin (tampon, cup, etc.) ?
Le vagin est un muscle de 7 à 10 cm au repos (qui peut aller jusqu'à 17 cm lors de l'excitation). Il peut s'adapter à la taille de ce qui est introduit. Ce qui rentre dans le vagin ne peut pas aller plus loin que le fond du vagin (le col).
— Qu'est qu'une zone érogène ?
C'est une partie du corps particulièrement sensible et qui provoque du plaisir. Ces zones et leur sensibilité peuvent varier en fonction des personnes, des moments, des contextes etc.
— Comment doit-on laver sa vulve et son vagin ?
Le vagin est une partie du corps qui s'auto-nettoie naturellement et la vulve se nettoie à l'eau claire. Les savons et les douches vaginales sont à éviter, car elles dérèglent le pH du vagin, ce qui peut entraîner des irritations et infections.
— Qu'est-ce que l'hymen ?
Une petite peau qui se trouve dans le vagin de certaines personnes, près de l'orifice vaginal. Une fausse croyance tenace est que la présence de l'hymen serait une preuve de virginité. Pourtant sa forme, sa présence, et son épaisseur varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes naissent sans hymen. Chez d'autres, les tampons ou certaines activités physiques peuvent modifier son aspect ou le faire disparaître.
Lors des premières pénétrations, il peut y avoir une goutte de sang, mais pas de douleur liée à l'hymen : la douleur sera plutôt provoquée par le stress de la première fois, le manque de lubrification etc.
— Peut-on avoir les testicules pleins si on n'éjacule pas pendant une longue période ?
Non. Les testicules possèdent un système continu de production et d'élimination naturelle des spermatozoïdes.
— Quelle est la quantité de sperme en ml dans un éjaculat ?
L'éjaculat est constitué d'environ 2 à 5 ml de sperme soit une cuillère à café.

CHERCHER L'INTRUS

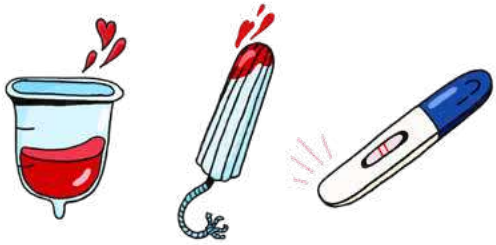
Description
Ce jeu a pour objectif d'apporter des connaissances sur les différents moyens de contraception.

Thématique principale
Contraception, charge contraceptive.

Avantages et limites de l'outil
Avantages
— Permet de fixer les connaissances sur les différents moyens de contraception.
— Permet d'échanger sur la notion de « charge contraceptive ».
Limites
— L'outil nécessite une très bonne connaissance des moyens de contraception par l'animateur ou l'animatrice.
— Le jeu peut être trop facile et infantilisant pour certaines personnes.

Aide à l'animation
L'objectif en tant qu'animateur est d'engager une conversation avec les jeunes sur la contraception, de renforcer la confiance en l'efficacité des méthodes contraceptives et y intégrer la notion de charge contraceptive (c'est-à-dire accompagner l'esprit critique sur la responsabilité contraceptive, qui est surtout à la charge des femmes).

Consigne du jeu
Trouve les 3 intrus qui se sont glissés parmi les différents moyens contraceptifs.
Les intrus sont : cup, tampon, test de grossesse.



Notions nécessaires à l'animation

La pilule : c'est un comprimé à prendre tous les jours pendant 21 ou 28 jours à la même heure. Elle doit être prescrite par un médecin, une gynécologue ou une sage-femme et est ensuite délivrée en pharmacie, sur ordonnance.

Les ciseaux : ils symbolisent la stérilisation, qui est une méthode définitive. Pour les hommes, la vasectomie est une intervention de 15 minutes sous anesthésie locale. En trois mois, les spermatozoïdes sont inactifs. Pour les femmes, la ligature des trompes est une opération qui se fait sous anesthésie générale et nécessite une hospitalisation. Ça peut être douloureux pendant quelque temps, mais efficace immédiatement.

Le préservatif externe : c'est une gaine qui retient le sperme. Il se déroule sur le pénis en érection, en pinçant le bout pour ne pas laisser passer d'air. Il doit être changé entre chaque pénétration. Il est important d'utiliser un lubrifiant pour éviter qu'il ne craque.

Le préservatif interne : c'est une gaine avec un anneau souple qui se place dans le vagin. Ce préservatif peut être placé dans le vagin plusieurs heures avant le rapport.

La pilule d'urgence : c'est une méthode de rattrapage. Quand un rapport n'a pas ou mal été protégé, elle permet de retarder l'ovulation. Il faut la prendre le plus tôt possible. Elle est extrêmement dosée. Elle peut s'obtenir gratuitement et sans ordonnance en pharmacie, jusqu'à 5 jours maximum après le rapport sexuel. Plus elle est prise tôt, plus elle est efficace.

L'anneau vaginal : il se place seul dans le vagin. Après trois semaines, on le retire, laissant place aux règles. Il offre une protection même pendant la semaine de règles. Il est fortement dosé en hormones.

L'implant : il libère une dose d'hormone quotidienne. Il s'insère sous la peau dans le bras. Une fois placé, il ne se voit pas et ne se sent pas et peut être enlevé à la demande. Il est efficace jusqu'à trois ans.

Le DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre ou hormonal : c'est un contraceptif qui s'insère dans l'utérus.
Le DIU au cuivre rend les spermatozoïdes inactifs et peut être utilisé d'urgence jusqu'à 5 jours après le rapport.
Le DIU hormonal épaissit les sécrétions du col de l'utérus, les spermatozoïdes ne peuvent ainsi plus passer. Il diminue la durée et le volume des règles.

Le patch : il se colle sur la peau et diffuse des hormones dans le sang. Un nouveau patch se colle chaque semaine pendant trois semaines sur quatre. Le patch peut s'appliquer dans le bas ventre, les épaules ou le bas du dos, mais attention, surtout pas à proximité des seins. Ils sont vendus par boîte de trois en pharmacie, sur ordonnance.
Site ressources : https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/tableau-comparatif-pour-vous-guider-dans-votre-choix-de-contraception

Intrus

La cup menstruelle est une protection menstruelle : placée à l'intérieur du vagin pour recueillir le sang, la coupe menstruelle se conserve jusqu'à 6 heures, 8 heures maximum, avant de devoir être vidée, rincée puis réinsérée. Réutilisable pendant plusieurs années, elle est ainsi perçue comme une alternative écologique aux protections hygiéniques jetables comme les tampons et les serviettes.

Le tampon : un tampon hygiénique, ou tampon périodique, est un dispositif absorbant jetable, à changer fréquemment.

Le test de grossesse : Pour être efficace, le test de grossesse urinaire doit être réalisé à partir de la date présumée des règles. Il est généralement recommandé d'attendre quelques jours de retard dans ses règles pour faire un test afin d'avoir une réponse plus fiable et éviter un « faux-négatif ». Certaines marques permettent de faire le test jusqu'à 6 jours avant la date présumée des règles.

Questions de relance

— Quels moyens de contraception protègent des IST ?
— Où peut-on se procurer des moyens de contraception gratuitement ?
— Si je suis mineure, est-ce que je peux obtenir la contraception d'urgence ?
Oui, c'est possible en pharmacie sur simple déclaration, c'est-à-dire qu'il n'est pas nécessaire de présenter sa carte vitale.
— Cette contraception est-elle fiable selon vous ?
Aucun moyen contraceptif n'est efficace à 100 %. L'efficacité est évaluée à partir de la probabilité d'une grossesse non désirée en dépit de son utilisation. On distingue l'efficacité théorique et l'efficacité pratique. Un écart est généralement dû à une utilisation complexe ou contraignante du moyen contraceptif.

TEXTE À TROUS

Description
Promotion du dépistage comme moyen de protection et de lutte contre les IST.

Thématique principale
Dépistage, IST.

Avantages et limites de l'outil
Avantages
— Information concise sur un mode de protection des IST.
— Permet de faire un point sur les connaissances des jeunes sur le dépistage.

Limites
— N'ouvre pas à des aspects plus larges de la santé sexuelle que les IST.

Aide à l'animation
L'objectif en tant qu'animateur est de faire un point d'information avec les jeunes sur le dépistage et les recommandations en santé publique concernant le dépistage des IST.

Règle du jeu
Décrypte le code qui permet de découvrir comment se protéger des IST.

Les  sont des virus qui se déposent sur les 
. Ils se transmettent par  et par le .
Les symptômes sont    mais le plus souvent,
il n'y a pas de  car les symptômes , parfois pendant
plusieurs , donc on ne sait pas qu'on est .
La  pour se protéger des IST : c'est que les  aillent 
ou chez le  pour faire des  + . Ils auront les  après
peu de . En attendant les , les  doivent se .

Il est conseillé de refaire la  des    tous les 
(ou + selon ta vie ).

Solution

Les IST (infections sexuellement transmissibles) sont des virus qui se déposent sur les fesses, dans le vagin, sur le pénis, sur la langue ou dans la gorge (= les muqueuses). Ils se transmettent par les fluides sexuels (le sperme et la cyprine) et par le sang.
Les symptômes sont une sensation de brûlure, une odeur inhabituelle et malodorante ; ça pique.
Mais le plus souvent, il n'y a pas de traces car les symptômes dorment, parfois pendant plusieurs mois, donc on ne sait pas qu'on est malade.
La clé pour se protéger des IST: c'est que les partenaires aillent dans un CEGIDD, un centre de santé sexuelle, un laboratoire ou chez le médecin pour faire des dépistages sanguins et des prélèvements locaux.
Ils auront les résultats après peu de temps.
En attendant les résultats, les partenaires doivent se protéger.
Il est conseillé de refaire la recherche des IST tous les ans
(ou plus selon ta vie sexuelle).

Phrases de relances

— Peut-on avoir une IST si on ne se lave pas assez bien ?

Les IST (infections sexuellement transmissibles) se transmettent par contact de muqueuses et de liquides corporels (sperme, cyprine, liquide préséminal, sang). Ce n'est pas une question d'hygiène. En revanche, il est important d'avoir une bonne hygiène intime pour éviter d'éventuelles autres infections. Il est donc important de nettoyer le gland afin d'éviter la stagnation de bactéries sous le prépuce (on parle de décalotter). Quant au vagin, il est autonettoyant : il est donc nécessaire de le laisser faire le travail seul sans lui incorporer du savon ou autre produit (afin de protéger la flore vaginale).

— Est-ce que ça se voit quand quelqu'un a une IST ?

La plupart des IST sont asymptomatiques.

— Est-ce que tout le monde peut avoir une IST ?

Toute personne sexuellement active. Certaines personnes ont plus de difficultés à la négociation du préservatif.

Notions nécessaires à l'animation

Les IST, dont le VIH

Les IST sont des infections provoquées par des virus, des bactéries, des champignons ou des parasites. Beaucoup d'idées reçues circulent sur la transmission des IST comme par exemple, avoir une mauvaise hygiène ou passer aux toilettes après quelqu'un d'autre. Pourtant, les IST se transmettent lors des relations sexuelles : rapport vaginal, anal ou orogénital (sexe/sexe, anus/sexe, bouche/sexe). Toutes les personnes ayant des rapports sexuels (avec des hommes, des femmes ou à plusieurs) sont susceptibles de contracter une infection. Ce n'est ni honteux ni sale. La plupart des IST se dépistent et se soignent sans difficulté. Cependant, si elles ne sont pas détectées et traitées assez tôt, elles peuvent entraîner des complications.
Concernant la population jeune, il est important d'informer sur les différentes IST et notamment sur les modes de transmission, les modes de dépistage et les moyens de prévention.

Pour s'en protéger : 4 grands moyens

1. Les préservatifs : avec eux les IST ne passent pas et en plus on est remboursé. Ce sont les moyens les plus efficaces pour éviter les transmissions des IST. Vous pouvez l'accompagner de lubrifiant.
Depuis 2023, les préservatifs masculins ou externes des marques « Eden » et « Sortez couverts ! » sont gratuits en pharmacie pour les moins de 26 ans ; les préservatifs féminins ou internes de la marque « Ormelle », depuis janvier 2024.
2. Les dépistages : ce sont des tests simples et rapides qui permettent de diagnostiquer une infection. Généralement, il s'agit d'une simple prise de sang. Mais certaines nécessitent d'effectuer une prise d'urine ou un prélèvement local.
Ils peuvent être réalisés en laboratoire de ville sur prescription médicale, en CeGIDD (centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic) ou en centre de santé sexuelle.

↓



Les différentes IST

Infections à chlamydia	IST les plus répandues chez les moins de 25 ans (femmes et hommes).
Papillomavirus (HPV)	Virus très contagieux. Il en existe plus de 200 types différents qui peuvent provoquer des verrues génitales et des cancers de la sphère orogénitale. On estime qu'environ 75 % des personnes sexuellement actives seront en contact avec un ou plusieurs HPV au cours de leur vie et principalement au début de la vie sexuelle.
VIH	Virus qui peut provoquer le sida. Il s'attaque au système immunitaire de l'organisme (les défenses naturelles ou « globules blancs »). Beaucoup d'idées reçues sont encore véhiculées. Il est nécessaire de continuer la prévention autour du VIH.
Herpès génital	Virus qui touche environ 20 % de la population sexuellement active. Il reste présent dans l'organisme à vie, et peut réapparaître dans des moments de stress ou de grande fatigue. C'est au moment des crises qu'il est très contagieux.
Gonorrhée	Aussi appelée « chaude-pisse » ou blennorragie, IST due à une bactérie. Elle est actuellement en recrudescence, en particulier chez les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes.
Syphilis	IST due à une bactérie.
Hépatite B	Infection du foie qui peut provoquer des cirrhoses ou un cancer du foie.
Trichomonase et mycoplasmes	IST causées par des bactéries.

3. Les vaccins : ils sont fiables et efficaces et permettent de se protéger de l'hépatite B et des papillomavirus.
4. La PrEP : c'est une stratégie de prévention contre le VIH basée sur la prise d'un médicament. Elle permet aux personnes séronégatives (qui n'ont pas le VIH) d'éviter une contamination. La PrEP ne protège que du VIH.

L'ESCALIER DES DISCRIMINATIONS

Description

Ce jeu permet de comprendre les différentes étapes qui peuvent mener jusqu'à des situations de discriminations et d'exclusion. Il permet de saisir la mécanique (step après step), et ainsi, de se rendre compte de l'importance de comportements ou schémas de pensée qui participent à un climat inégalitaire.

Thématique principale

Lutte contre les discriminations.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

— Permet d'illustrer des principes théoriques.
— Suscite l'échange et la réflexion.
— Permet d'avoir une approche structurelle des rapports sociaux.

Limites

— Nécessite une bonne compréhension des notions pour rendre le sujet accessible.

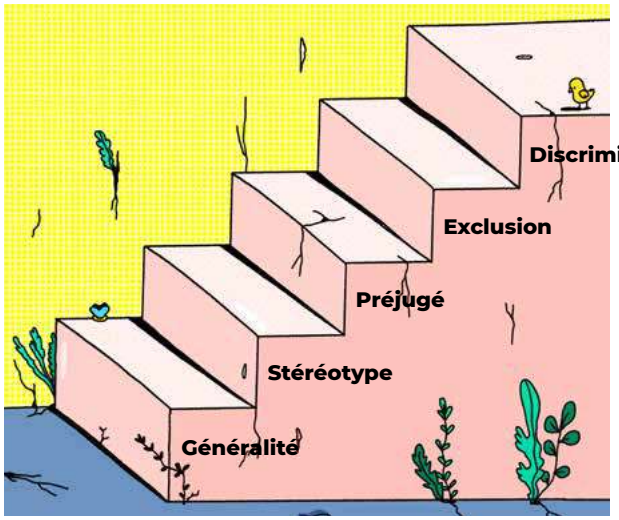
Aide à l'animation

Les exemples utilisés dans le jeu aident à la compréhension des notions et permettent d'identifier le niveau de gravité de chaque notion, c'est-à-dire leurs conséquences possibles. L'effet «escalier» permet de comprendre qu'un niveau est atteint uniquement s'il a été étayé par le niveau précédent: un préjugé est rendu possible parce qu'un stéréotype pesait sur la personne/groupe visé.
Il permet ainsi de saisir ce qui se joue autour de chaque niveau de gravité/conséquence et de comprendre l'enjeu, d'enrayer dès le plus petit niveau cette mécanique.
L'exemple choisi est volontairement peu «engageant» pour les jeunes. Le rôle de l'animateur ou l'animatrice sera de progressivement introduire les enjeux de lutte contre le sexisme, le racisme, les LGBTphobies, à partir de phrases de relance.

Règle du jeu

Place par ordre d'impact (du moins grave au plus grave) les mots dans l'escalier des discriminations, en t'aidant des exemples au dos.

Généralité — Les hommes serbes que j'ai rencontrés sont tous grands.
→ **Stéréotype** — Les serbes sont tous grands.
→ **Préjugé** — Les Serbes sont forts en basket.
→ **Exclusion** — Le week-end prochain, j'organise chez moi un match de basket. Je n'invite que mes amis serbes.
→ **Discrimination** — Lors de la sélection de mon équipe de basket, je n'ai pas le temps de rencontrer tout le monde alors je fais un premier tri en ne sélectionnant que les noms se terminant par -IC.



LA MOUSTIQUAIRE

Description

Ce jeu permet d'illustrer l'impact sur son bien-être de propos allant de compliment à l'insulte. Il permet de faire réfléchir à comment le langage peut être porteur d'empowerment ou d'oppression, qu'il prenne source dans les médias, réseaux sociaux ou dans l'interpersonnel.

Thématique principale

Conscience de soi, rapport à l'autre, lutte contre les discriminations, langage, connaissance des limites.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

— Permet d'illustrer des principes théoriques.
— Suscite l'échange et la réflexion.
— Permet de développer l'empathie.

Limites

— Nécessite une bonne compréhension des notions pour rendre le sujet accessible.

Aide à l'animation

Dans ce tableau les insectes sont répartis selon deux axes :
— Bien-être : coccinelle, moustique, guêpe.
— Fréquence : un insecte, un essaim d'insectes.

La coccinelle représente quelque chose de plaisant, en essaim, elles deviennent un sentiment de joie.
Le moustique représente quelque chose de gênant, en essaim, cela devient très énervant et peut faire apparaître le sentiment de colère.
La guêpe représente quelque chose de douloureux, en essaim, elles deviennent dangereuses voire mortelles.
Ces insectes sont une métaphore de l'impact du langage sur nous, notre bien-être.
« Le bien-être » peut être déterminé par 2 aspects :
— le type de propos (que ce soit une blague, une insulte, une injure),
— et par notre degré de proximité au propos : est-ce qu'on est une personne concernée, concernée indirectement, pas concernée ?
« La fréquence » représente la fréquence de notre exposition aux propos.

Le jeu a pour but de travailler les caractéristiques objectives d'un propos (est-ce une blague, une insulte, une injure?) et ses aspects subjectifs (comment je me sens en entendant ce propos : joie, énervement, colère, blessure, vulnérabilité ?).
Par exemple : dans un groupe, une personne fait une mauvaise blague sur « les femmes portugaises ».
Réaction et placement subjectif dans l'axe en fonction de :
— Si je suis un homme serbe (pas concerné) : je vivrais le propos comme une piqûre de moustique (car je trouve la blague nulle).
— Si je suis un homme portugais : je vivrais le propos comme un essaim de moustiques (parce que je suis portugais, mais indirectement concerné par l'aspect sexiste : « ça m'énerve »).
— Si je suis une femme portugaise : je vivrais le propos comme une piqure de guêpe (parce que je suis directement concernée : « ça me blesse »).

Consigne

Découpe et place les phrases dans la moustiquaire en fonction de l'impact qu'elles ont sur le bien-être et la fréquence à laquelle on peut les entendre.

Parole d'allié : Nina, mère de Piche (un candidat drag queen) lors de la finale de Drag Race sur France TVSlash, 25 août 2023.
« J'aime mes trois enfants de la même manière, (...) souvent on te dit "wouhaou, ils ont de la chance d'avoir une maman qui est compréhensive, qui est sympa, qui est présente et tout", et moi j'ai envie de dire que c'est l'inverse : que c'est nous qui sommes chanceux d'avoir des enfants comme vous ! »
Parole engagée : Chimamanda Ngozi Adichie, écrivaine nigériane, lors d'un discours, 2015.
« On apprend aux filles à avoir moins d'importance pour qu'elles se fassent plus petites. On dit aux filles : "Tu peux avoir de l'ambition, mais pas trop. Tu dois réussir, mais pas trop, sinon tu seras une menace pour les hommes." Ça suffit ! »
(Ces mots de Chimamanda Ngozi Adichie ont même été repris par Beyoncé dans son titre *Flawless*).
Parole stéréotypée : Illan Castronovo, candidat de téléréalité commentant une photo que Léna (candidate de téléréalité « Les Marseillais ») poste d'elle avec son meilleur ami, 10 janvier 2022.
« Tu fais même dans les Chinois. Donc, t'es meilleur ami avec un ninja ? »
Parole exprimant un préjugé : Vlad, rappeur lors d'une interview pour l'émission *La Sauce* de OKLM Radio en 2017.
« Je comprends pas trop le combat des féministes. D'apparence extérieure, elles ont l'air complètement hystériques et mal baisées. »
Paroles exprimant une exclusion : Koba LaD, rappeur d'Évry, lors d'une story Snap, le 17 février 2020.
« Je ne cautionne ni le meurtre ni l'enfant gay. »
Parole discriminante : commentaires en ligne et hashtag suite au film La Petite Sirène (2023), interprété par une actrice racisée, Halle Bailey. #notmyariel (= pas mon Ariel)
« La Petite Sirène est une histoire danoise donc Ariel est forcément blanche. » — « Les sirènes vivent sous l'eau donc elles ne peuvent pas avoir la peau noire. » — « Les sirènes sont un mythe européen donc Ariel est forcément blanche. » — « Cela nuit au personnage et à la version originale. »
À situation comparable et à compétence égale, l'obtention du rôle par une actrice blanche en raison de sa couleur de peau (le fait qu'elle soit blanche) serait de la discrimination.

Phrases de relance

— Comment comprends-tu cette phrase ? Que dit-elle et de quelle manière ?
— Si tu étais la personne concernée où la placerais-tu dans la moustiquaire ?
— Où placerais-tu cette phrase dans l'escalier des discriminations ?

EMBROUILLAMINI

Description
Ce jeu permet de découvrir vers quelles structures ressources s'orienter en fonction de sa problématique.

Thématique principale
Structures d'aide en lien avec la santé sexuelle et la consommation de produits psychoactifs.

Avantages et limites de l'outil
Avantage
— Permet de faire découvrir les structures d'aide.
Limite
— Ne favorise pas le débat et l'interaction.

Règle du jeu
Aide ces personnages à retrouver leur chemin vers le lieu qui leur permettra de résoudre leur problème.



1. Hier soir, avec ma copine, on n'a pas mis de préservatif…
2. Je voudrais arrêter de fumer pour me préparer pour une compétition de sport…
3. On me fait du chantage sur les réseaux…
4. On est en couple et on voudrait arrêter le préservatif. On aimerait faire un check complet des IST avant…
5. J'ai un pote qui m'a confié avoir des difficultés à se lever. Il n'a plus envie de rien faire et a l'air de se sentir mal. Je me demande quoi faire ?…

A. e-enfance
B. Consultation jeunes consommateurs (CJC)
C. — Point accueil et écoute jeunes (PAEJ) ou Maison des adolescents (MDA) ou Centre médico-psychologique (CMP) ou Espace Santé Jeunes (ESJ)
D. Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)
E. Une pharmacie

JEU DES FORCES

Description

Ce jeu permet de découvrir chez soi les forces de caractère, issues de la psychologie positive à partir du concept de forces de Seligman et Peterson.
Il vise à être capable d'identifier en soi ses forces, de les identifier chez les autres et de comprendre le lien entre les forces et la capacité à développer des comportements protecteurs en santé.

Thématique principale

Conscience de soi, bien-être, psychologie positive.

Avantages et limites de l'outil

Avantages
— Permet d'améliorer le climat du groupe.
— Permet de cibler les aspects positifs et constructifs des participants.
Limites
— Nécessite un temps d'explication et un temps de découverte des 24 forces.
— Nécessite une bonne gestion de groupe.

Aide à l'animation

Définition des forces
« Une force est une capacité préexistante envers une façon particulière de penser, de ressentir ou de se comporter qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur, et qui permet un fonctionnement optimal, un développement et une performance » - Linley (2008).
Les 24 forces existent en chaque personne. Tout le monde les a. En revanche, certaines sont plus naturelles à mobiliser, elles nous apportent de l'énergie et de la performance ; alors que d'autres nécessitent plus d'efforts pour être mobilisées. C'est-à-dire qu'on est moins à l'aise et qu'elles peuvent demander des efforts à être utilisées.
C'est pour ça qu'on peut dire que chacun à des forces « signatures ».
Une force signature est un mode de fonctionnement « naturel » (déployé sans effort) au cours duquel une personne est énergique et performante. Une force signature est une composante de la personnalité d'un individu.

Un court exercice pour permettre au jeune de bien comprendre ce concept de « forces signatures » :
Tous les joueurs doivent se munir d'un stylo et d'une feuille.
Vous leur demandez d'écrire leur prénom avec la main qui n'est pas celle de l'écriture.
Vous débriefer avec eux :
— Comment ça a été d'écrire de cette main ? Difficile, un peu plus compliqué ?
Ensuite vous leur demandez de reprendre le stylo et la feuille, mais cette fois d'écrire avec leur main d'écriture.
Vous débriefer avec eux :
— Comment ça a été d'écrire de cette main. Facile ? Et par rapport à l'autre ?
À cet instant, vous pouvez faire le parallèle avec les forces « signatures » :
Certaines des forces sont plus naturelles à utiliser, on ne réfléchit pas, c'est rapide à mobiliser, comme avec la main d'écriture.
D'autres sont plus compliquées, moins naturelles, plus difficiles à mobiliser, comme avec la main de non-écriture.

Consignes

Variante A en individuel
Trouve tes trois forces principales parmi les 24 forces représentées sur le jeu de cartes.
Variante B en groupe
Se mettre en cercle, sélectionnez la force qui représente le mieux son voisin de gauche. Offrez-lui sa force en l'accompagnant d'un exemple concret.
Pour t'aider à identifier tes forces, tu peux te poser les questions suivantes :
Quelle est la force qui est souvent utilisée pour me décrire ?
Est-ce que cette force reflète qui je suis vraiment ?
Quelle force te semble évidente quand tu lis la définition ?
Suis-je plein d'énergie pendant ou après la mobilisation de cette force ?

Jeu des 24 forces

Créativité : avoir de l'imagination. Avoir des idées originales. Réaliser des choses nouvelles et de manière sympa.
Curiosité : s'intéresser à tout ce qui se passe. Aimer découvrir de nouvelles choses.
Ouverture d'esprit : réfléchir sur les choses et les examiner de tous les points de vue. Accepter de ne pas toujours être d'accord.
Amour de l'apprentissage : aimer apprendre de nouvelles choses. S'intéresser à différents sujets et nouvelles activités.
Sagesse : savoir apporter de sages conseils aux autres. Avoir la capacité de prendre du recul sur ce qui m'arrive.
Bravoure : ne pas reculer devant la menace, le défi ou la difficulté. Agir même lorsqu'on a peur.
Persévérance : finir ce que l'on commence, même lorsque c'est difficile.
Honnêteté : dire la vérité et se présenter d'une manière authentique.
Joie de vivre : aborder la vie avec enthousiasme et énergie.
Amour : valoriser les relations proches avec les autres.
Gentillesse : aimer aider et faire de bonnes actions pour les autres.
Intelligence sociale : bien vivre avec les autres, savoir mettre les autres à l'aise, se faire des amis facilement.
Esprit d'équipe : bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe. Être responsable.

Équité : traiter toutes les personnes de la même manière, quand une situation me semble injuste, ça réveille de la colère et une envie de changer les choses.
Leadership : capacité à diriger. Organiser des activités de groupe et veiller à ce que tout se passe comme prévu. Faire attention à ce que personne ne soit exclu du groupe.
Pardon : pardonner à ceux qui nous ont fait du tort. Offrir une seconde chance.
Modestie : connaître ses qualités et ses défauts. Préférez que nos actes parler d'eux-mêmes plutôt que de se mettre en avant.
Prudence : réfléchir avant d'agir. Faire attention à ses choix ; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter plus tard.
Régulation de soi : bien vivre avec ses émotions. Être capable, quand on a une forte émotion, de maîtriser ses réactions. Ne pas se mettre en colère contre les autres ou être capable de se calmer rapidement par exemple.
Émerveillement : remarquer et apprécier la beauté que ce soit dans la nature, le sport ou l'art. S'émerveiller des situations quotidiennes.
Être reconnaissant : avoir conscience des bonnes choses qui se passent dans sa vie. Toujours prendre le temps de dire merci et d'exprimer sa reconnaissance.
Espoir : être optimiste. Croire que de bonnes choses arriveront dans le futur, et travailler à ce qu'elles arrivent.
Humour : aimer rire et faire rire les autres. Mettre de l'importance à apporter de la joie et de la bonne humeur dans un groupe.
Spiritualité : connaître ce qui est important pour soi. Avoir des croyances, par exemple sur le bien et le mal. Ces croyances aident à surmonter les moments difficiles dans la vie.

Pour aller plus loin
https://www.lecrips-idf.net/formation-psychologie-positive-sante-jeune


JOIE DE VIVRE


ÉMERVEILLEMENT


BRAVOURE


PARDON


OUVERTURE D'ESPRIT


ESPRIT D'ÉQUIPE

5. Ressources complémentaires

Sites internet généralistes

onsexprime.fr
Le site internet de référence qui aborde toutes les questions liées à la sexualité de manière ludique et pédagogique à destination des jeunes de 12 à 25 ans.

filsantejeunes.com
Un site internet abordant toutes les questions de santé à destination des jeunes de 12 à 25 ans complété de forums, d'un espace où poser ses questions et d'un numéro d'aide anonyme et gratuit.

Sites internet spécialisés

sida-info-service.org
Un site internet créé par l'association du même nom pour répondre à toutes les questions de manière anonyme et gratuite liées au VIH et aux autres IST, complété d'un forum, d'un numéro vert et d'un live chat.

info-ist.fr
Le site internet de Santé publique France sur les infections sexuellement transmissibles.

choisirsacontraception.fr
Le site internet de Santé publique France pour toutes les informations sur les méthodes de contraception.

IVG.gouv.fr
Le site internet du gouvernement pour tout savoir sur l'IVG (les différentes méthodes, délais, prise en charge...). Vous pourrez également y trouver le dossier guide IVG.

Sites internet spécialisés sur le consentement et les violences

vscyberh.org
Site internet du collectif Féministes contre le cyberharcèlement avec notamment une rubrique « Que faire en cas de cyberharcèlement et de cyberviolences ? »

stop-cybersexisme.com
Site internet conçu par l'Observatoire régional des violences faites aux femmes du centre Hubertine Auclert, dans le cadre de la campagne « Stop Cybersexisme » en 2016-2017.

Sites internet spécialisés sur les orientations sexuelles et les identités de genre

ligneazur.org
Service d'aide à distance anonyme et confidentiel pour celles et ceux qui se posent des questions sur leur orientation, leur identité et leur santé sexuelle.

sos-homophobie.org
Association nationale de lutte contre la lesbophobie, la gayphobie, la biphobie et la transphobie.

Les numéros d'écoute

— N° d'écoute d'information d'orientation violences femmes info : 3919
— N° vert IVG : 0 800 08 11 11
— N° vert Sida Info Service : 0 800 840 800
— N° Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236
— N° Ligne Azur : 0 810 20 30 40
— N° SOS Homophobie : 01 48 06 42 41

6. L'accompagnement des acteurs de la PJJ par le Crips

Le Crips propose une journée ou une demi-journée d'intervention auprès d'un groupe de jeunes

À partir de l'approche « La santé à emporter, Sauce Love », cette journée d'animation vise à :
— Permettre aux jeunes d'identifier les comportements appropriés dans les rapports de séduction et dans la relation à l'autre.
— Comprendre les mécaniques de discrimination et développer une réflexion sur l'égalité femme/homme.
— Améliorer l'estime de soi (être capable d'identifier les forces de caractère en soi et chez les autres).
— Comprendre le lien entre les forces de caractère et la capacité à développer des comportements protecteurs de santé.

Sensibilisation des équipes au cahier « La santé à emporter, Sauce Love »

Une demi-journée avec les équipes sur la prise en main des outils du cahier d'activités et l'acquisition des connaissances sur :
— Les thématiques de la vie affective et sexuelle (actualisation des connaissances en lien avec la santé sexuelle, connaissance des structures d'orientation, etc.).
— L'introduction à la posture en promotion de la santé.
— La prise en main des outils pédagogiques du cahier d'activités.
— L'accompagnement à l'autonomie pour l'animation du cahier « La santé à emporter ».

prevention@lecrips.net

Document Crips Île-de-France / Février 2024

Le Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes est une association déclarée d'intérêt général et un organisme associé à la Région Île-de-France depuis 1988.

Le Crips agit dans deux domaines principaux que sont la promotion de la santé des jeunes et des publics vulnérables et la lutte contre le VIH/sida.

L'association est engagée de manière transversale et continue dans la lutte contre les différentes formes de discriminations.

lecrips-idf.net

Découvrir l'offre de formation du Crips

Découvrir l'animathèque du Crips