



LE COUPLE

SÉQUENCE
4/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

Durée : 45 minutes

Lieu : salle conviviale



PUBLIC : 15 ANS ET +

Aucun pré-requis



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

- › Maîtriser la technique d'animation du protolangage, 3C / la loi



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Technique d'animation : Brainstorming
- › Visuels du photo langage
- › Paperboard - feutre



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Définir la notion de couple
- › Donner des exemples d'éléments d'une relation de couple « épanouie »
- › Trouver des solutions pour faire face aux situations qui ne nous conviennent pas quand on est en couple
- › CPS : Avoir conscience de soi
- › CPS : Savoir prendre des décisions
- › CPS : Etre habile dans ses relations interpersonnelles
- › CPS : Avoir de l'empathie
- › CPS : Savoir communiquer efficacement
- › CPS : Savoir gérer ses émotions

RESSOURCES

Adolescence, amour et sexualité. Pour dynamiser la parole et l'écoute
BELISLE Claire, Association départementale d'éducation pour la santé (ADES) du Rhône

Chronique sociale, 2015 : 1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48 -

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler de la première relation sexuelle.

TECHNIQUE D'ANIMATION :

Objectif : Les faire s'exprimer sur le lien fort que représente le couple afin de commencer à connaître les ingrédients pour être heureux.
« Si j'étais un couple, j'aimerais être comme ... parce que ... »



LE COUPLE

SÉQUENCE
4/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

› Faire émerger les représentations sur la notion de couple et la définir collectivement



CONSIGNE

L'animateur·rice interroge le groupe afin de savoir comment il·elle·s définissent et perçoivent la notion de couple.



QUESTION

L'animateur·rice s'adresse au groupe en leur demandant :

- Un couple pour vous, c'est quoi ?
- Si je vous dis couple : quel est le premier mot qui vous vient en tête ?
- Être en couple quand on est adolescent, qu'est-ce que ça veut dire ?

Idées à faire émerger : (2 personnes - hétéro/ homo - Majeur/ mineur : la loi - formes de couple (amour/activités : patin à glace coupe de co équipiers) - notion d'engagement - maturité sexuelle

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

› Donner des exemples d'éléments d'une relation de couple « épanouie »



CONSIGNE

L'animateur·rice étale les visuels du photolangage sur une table.
Les animateur·rice·s demandent aux participants de choisir 1 ou 2 photos en leur demandant

Vous allez faire le tour de la table pour regarder toutes les photos étalées. Puis, une fois avoir vu tous les visuels, choisissez 1 photo et prenez la avec vous en retournant à votre place.

Vous allez choisir la photo qui vous permet de répondre à la question suivante :

-Qu'attendez-vous d'une relation de couple ?

Eventuelles questions de relance si le groupe a besoin de plus de précisions :

-De quoi avez-vous besoin dans une relation de couple ? Qu'est-ce que vous ne voulez pas ?

2. Une fois que tout le monde a choisi sa carte l'animateur demande au participant·e·s de présenter la photo choisie et d'expliquer son choix.

Chacun votre tour, vous allez montrer la carte que vous avez choisi et expliquer pourquoi c'est cette photo, ce qu'elle représente pour vous, ce qu'elle signifie.

3. Une fois le tour de table réalisé, l'animateur·rice propose de réaliser la recette du bonheur en couple. Sur un paperboard, l'animateur note les ingrédients agréables d'un côté et de l'autre note les ingrédients désagréables.



LE COUPLE

SÉQUENCE
4/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

Si on devait créer une recette de l'amour, est-ce que vous pouvez me dire quels en seraient les ingrédients nécessaires pour une vie de couple épanouie ? Et au contraire, ce que vous ne voulez pas quand vous serez en couple ?

Une fois toutes les ingrédients recueillis, l'animateur reprend chacune des idées des jeunes et demande au groupe ce qu'il en pense.

Aide à l'animation :

-L'objectif de l'animateur ici est de faire s'exprimer le groupe sans apporter nécessairement un avis, cela permet de travailler sur leurs représentations

-Reformuler les propos du jeune et l'interroger sur le « pourquoi », les raisons qui le poussent à penser ça et demander l'avis aux autres membres du groupe.

-Question de relance : à partir de quand on est en couple ? est-ce qu'on est en couple pour toujours ?

Quelques éléments qui peuvent ressortir : La rencontre, la rupture, ce qu'on fait en couple, séduction, sexualité.

Un couple s'appuie sur des notions incontournables ; la confiance le respect, la liberté, la sécurité la bienveillance et la réciprocité. Quand le couple intègre ces notions, il développe un système relationnel coopératif.

ÉTAPE 03



OBJECTIFS

> Trouver des solutions face aux situations désagréables que l'on peut vivre en couple



CONSIGNE

L'animateur-riche reprend les éléments désagréables et demande au groupe de compléter les idées puis de chercher des solutions pour faire face aux aléas de la vie de couple et de savoir prendre des décisions afin de préserver son bien-être et celui de l'autre.

Nous avons vu quels sont les ingrédients pour se sentir bien en couple. Mais la réalité n'est pas toujours aussi simple... Nous allons essayer de trouver des solutions face aux situations désagréables qui peuvent se produire lorsque l'on est en couple pour préserver son bien-être.

Si l'on relit tous les ingrédients désagréables, en identifiez-vous d'autres ?

- Quels événements fâcheux ou désagréables peuvent se produire quand on est en couple ?
- Que peut-il se passer dans une relation ?

L'animateur-riche note les nouvelles idées sur le paperboard et demande ensuite au groupe :

- Comment peut-on faire pour y faire face ?
- Si cela vous arrive, comment le gérez-vous, quelles solutions avez-vous ?

L'animateur-riche s'appuie sur la règle des 3C pour faire réfléchir le groupe sur les notions de Consentement / Communication / Connaissance de soi

-Connaissance de soi : Connaître ses désirs, ses limites et les exprimer (Connaître ses limites est à réfléchir en amont Par exemple : pour moi, dans cette relation où en suis-je ?

- o S'embrasser me suffit,
- o Caresser oui mais tout habillé



LE COUPLE

SÉQUENCE
4/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

- o Caresser oui, mais pas les organes génitaux
- o Rapport sexuel quelles pratiques sexuelles ? etc...

-Communication : Pouvoir communiquer avec son-partenaire et exprimer ses désirs et ses limites. Pouvoir parler ensemble de la recherche du plaisir, de la protection, mais aussi des émotions, comme l'excitation, l'appréhension, l'ambivalence etc...

-Consentement : Le consentement mutuel, on peut le vérifier tout au long du moment intime et sexuel, en se parlant et en étant à l'écoute de son propre corps et le corps de l'autre. Chacun peut vérifier son consentement et vérifier le consentement de l'autre.

-Savoir dire oui ou bien dire non, affirmer ses choix

-Notion de respect de soi et respect de l'autre.

-Notion de rupture, on ne s'appartient pas : Le couple s'appuie sur la notion de réciprocité et de respect de soi et de l'autre. On ne peut pas exiger la réciprocité, lorsque l'un des partenaires ne souhaite plus continuer la relation, on peut exprimer sa tristesse, sa douleur, mais on ne peut pas faire du chantage, des menaces, pour empêcher la séparation. Cela s'appelle des violences

-Notion d'égalité : dans le couple on peut fonctionner avec des représentations de l'idéal masculin et l'idéal féminin. Ces représentations enferment chacun dans des rôles et des fonctions.

-La femme serait... douce, compréhensive, conciliante, émotive etc... elle aime ses enfants, elle préfère les élever, faire la cuisine, avoir une maison propre et rangée etc...

-L'homme serait fort, solide, aurait la responsabilité de sa famille, il est performant en tout, sa sexualité, son travail et rend heureuse sa famille etc...

-La relation de couple demande une égalité et une coopération en fonction des événements qui se produisent.

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.



QUESTIONS

Leur demander comment ils se sont sentis pendant l'animation (vous pouvez vous appuyer sur les smiley des émotions pour cela).

Quelques questions pour clore l'animation :

-Demander aux membres du groupe s'ils ont des choses à ajouter ?

-Ont-ils des questions ou des choses qu'ils n'ont pas comprises ?

-Est-ce que le débat a changé leur façon de voir ?

-Souhaitent-ils approfondir une thématique ?

-Exprimer la possibilité de venir discuter en individuel avec un adulte après la séance.

Valoriser le groupe pour sa participation, les remercier d'être venu.



CONSIGNE

Les remercier de leur participation.

Distribuer :

› Suite à la démonstration de la pose d'un



LE COUPLE

SÉQUENCE

4/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :

La 1ere fois, les conduites à risque, les limites et le couple

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Différentes formes de couple : homo, hétéro, bisexuel -> pas figé, se laisser le temps, pas d'obligation de choisir = être amoureux.

Couple mixte : couleur, origine, âge

Le couple à 2 dans l'environnement de vie (amical, famille, groupe d'appartenance)

Consentement :

Respect :

Bienveillance :

Important : valoriser les jeunes à chacune de leurs interventions « pertinentes »