



LES LIMITES

SÉQUENCE
3/4

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

 **Durée : 45 à 60 minutes**

 **Lieu : salle conviviale**



PUBLIC : 15 ANS ET +

Avoir participé à la séquence sur les moyens de contraception



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

- › Maîtriser la technique d'animation, les 3C, la loi
- › Peut faire l'objet de plusieurs animations pour aborder tous les sujets et en fonction des supports que vous utilisez.



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Caton rouge et vert, ordinateur et enceinte si vous utilisez les vidéos
- › Images santé BD
- › Vidéo
- › Technique d'animation : le jeu de la ligne
- › Fiche d'accord/pas d'accord ou vert/rouge
- › Rappel à la loi



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Faire réfléchir les jeunes sur leurs limites, désirs
- › Renforcer leur esprit critique concernant les relations amoureuses
- › Développer leur empathie dans le cadre d'une relation amoureuse
- › CPS : Avoir de l'empathie
- › CPS : Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles
- › CPS : Savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions

RESSOURCES

Outils pédagogique :

- › [Qu'est-ce que le sexe ?](#). ZANZU
- › [Protéger et respecter les limites](#). ZANZU
- › [Zones de tolérance](#) - CRIPS
- › [Santé BD](#)

par «Blue Seat Studios» Copyright ©2015 Emmeline

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 des limites et de ses propres limites dans les relations affectives, sexuelles et/ou amoureuses.



CONSIGNE

Demander au groupe :

- « Avez-vous des questions sur la séance précédente sur le couple ? »
- « Vous rappelez-vous de la règle des 3 C, de ce que dit la loi ? »



LES LIMITES

SÉQUENCE
3/4

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 réfléchir les jeunes sur leurs limites, désirs
- › Renforcer leur esprit critique concernant les relations amoureuses
- › Développer leur empathie dans le cadre d'une relation amoureuse



CONSIGNE

- 1- L'animateur pose au sol une affiche d'accord (ou une couleur : vert) ou pas d'accord (rouge).
- 2-Puis il énonce des affirmations qui suscitent des avis divergents pour faire se positionner les jeunes d'un côté ou de l'autre de la ligne.
- 3- Une fois que les jeunes ont choisi un côté de la ligne, leur demander pourquoi ils se sont mis de ce côté de la ligne. Le débat est lancé. Les jeunes donnent leur point de vue.
- 4-Une fois tous les arguments entendus, demander aux jeunes s'ils veulent changer de côté.



QUESTION

L'animateur demande au groupe de se positionner, dire si l'on est plus ou moins d'accord avec l'idée en se plaçant d'un côté ou de l'autre de la ligne.

1. J'ai posé au sol d'un côté un carton vert (d'accord) et de l'autre un carton rouge (pas d'accord).

Je vais vous lire des affirmations et en fonction de votre opinion, vous vous placerez du côté vert si vous êtes d'accord avec ce que je viens de dire et du côté rouge si ce n'est pas le cas.

2. Maintenant que vous avez choisi votre camp, chacun votre tour, vous allez expliquer pourquoi vous êtes d'accord ou non.

Chacun pourra s'exprimer à tour de rôle. Je vous rappelle les règles du groupe : Il faut respecter la parole de chacun sans juger. Nous pourrions débattre des arguments de chacun.e à la fin.

3. Une fois que tous les participant.e.s se seront exprimés, vous pouvez si vous le souhaitez changer de camp. Vous nous expliquerez la raison qui vous a fait changer d'avis.

Mise en garde pour l'animateur :

Distribution de la parole :

- › Commencer par la majorité ou la minorité. Si la dynamique de groupe n'est pas installée donner la parole à la majorité pour ne pas susciter le jugement.
- › Si une personne est seule d'un côté de la ligne, l'animateur le rejoint pour qu'il ne le soit plus.

Bien réguler la parole de chacun des participants.

Propositions d'affirmations pour l'animation : (utiliser une enveloppe : faire tirer une affirmation par les jeunes)

- › Par amour on peut tout faire
- › Quand on est en couple on est jaloux
- › Mon copain me demande de lui envoyer des photos dénudé(e)s.
- › Certains disent que quand on est en couple, l'autre nous appartient.
- › Quand on me quitte je me venge
- › Quand on est en couple on fouille le portable, on demande les mots de passe de Facebook ou messageries
- › Faire semblant que tout va bien pour ne pas fâcher l'autre.
- › Se faire insulter par son copain ou sa copine
- › Faire une réputation à quelqu'un
- › Empêcher son copain ou sa copine de voir ses amis
- › Faire l'amour seulement pour faire plaisir à son copain ou sa copine alors qu'on n'en a pas envie
- › Faire l'amour sans préservatif car l'autre ne veut pas le mettre
- › Raconter aux autres les relations sexuelles qu'on a eues

Si les jeunes sont amenés à changer de côté de la ligne, leur demander pourquoi.



LES LIMITES

SÉQUENCE
3/4

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

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Annoncer la fin de l'animation aux participant-e-s.



QUESTIONS

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

Questionnez les pour savoir ce qu'ils ont retenu et s'ils ont appris des nouvelles choses pendant la séance.



CONSIGNE

Il est important de prendre en compte ce que l'autre pense et entendre ses arguments car on peut tous avoir des avis divergent.

En fonction du groupe, cette animation peut être mise en place sur plusieurs séances.

Vous pouvez conclure en passant une des vidéos proposées.



LES LIMITES

SÉQUENCE
3/4

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

Jalousie : la jalousie emmène vers le contrôle de l'autre et les interdits, elle prive de liberté. Être jaloux-se, c'est différent d'aimer.

Aimer c'est encourager, soutenir, faire confiance, se réjouir des bons moments que l'autre passe avec ses ami-es, respecter les moments personnels de soi et de l'autre.

Appartenance : Il y a une différence entre le lien affectif (se sentir unis) et se sentir prisonnier du lien

Respect, ne pas faire à l'autre ce qu'on n'aimerait pas qu'on nous fasse.

Consentement : s'assurer du consentement mutuel tout au long de la relation

Intimité : moment privilégié et privé, passé ensemble dont on choisit le début et la limite

Empathie : capacité à voir les émotions de l'autre et pouvoir ajuster son comportement afin de ne pas blesser l'autre

Savoir dire non : pouvoir s'autoriser à exprimer son désaccord

Connaitre ses propres limites : c'est savoir jusqu'où on est prêt à aller dans la relation, ce que l'on est tenté de partager ou pas

Agression sexuelle : attouchements, montrer des images pornographiques, prendre en photo les parties génitales, regarder quelqu'un se déshabiller, sans le consentement de l'autre

Viol (et viol dans le couple) : obtenir un acte de pénétration sous la contrainte, la force, la menace

Violences verbales : intimidations, chantages, humiliations, menaces, dévalorisations

Domination/soumission : rapport relationnel hiérarchisé dominant-e-dominé-e

Possibilité de se référer au programme Passaj