

Catalogue d'animations à l'Education à la Vie Relationnelle Affective et Sexuelle

Planning Familial de Nivelles

INTRODUCTION

Dans le cadre de ses missions, agréées et subventionnées par l'AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité), le Centre de Planning Familial de Nivelles propose des animations centrées sur la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (EVRAS). Celles-ci peuvent avoir lieu dans nos locaux, au sein d'établissements scolaires (primaire, secondaire et supérieur) ou dans tout autre organisme demandeur (maison d'accueil, associations, maisons maternelles, ...).

L'EVRAS est un processus d'élaboration qui implique une réflexion favorisant les aptitudes des personnes : à opérer des choix éclairés et responsables visant à l'épanouissement dans la vie affective, relationnelle et sexuelle ; à agir dans le respect de soi et des autres et à prévenir les comportements à risques à l'égard d'autrui et de soi. C'est aussi un accompagnement de chacun (quel que soit son âge) dans une approche globale de tous les aspects de sa vie.

Nos animations sont conçues comme un espace de paroles et d'échanges, de transmission et de circulation de l'information. Elles se déroulent dans un cadre sécurisant qui n'est ni un lieu d'observation, ni un lieu à visée thérapeutique, mais bien un lieu d'élaboration où chacun, animés et animateurs, s'interroge, cherche et réfléchit. Chaque thème est abordé de façon ludique par l'apport de matériel diversifié et régulièrement renouvelé.

Les animatrices(teurs) de notre centre (psychologues et assistant(e)s social(e)s), tenues à la confidentialité, sont formé(e)s à l'EVRAS et à la gestion de groupe. Elles/Ils adoptent une position neutre et bienveillante dans les échanges. Notre équipe part du questionnement des personnes et apporte des connaissances actualisées dans toutes ces questions en ce comprises les connaissances médicales et physiologiques. Nos animatrices(teurs) se forment continuellement à cette pratique spécifique. Elles se positionnent dans une perspective de moyen et non de résultat. L'important étant d'être dans l'ici et maintenant.

Chaque projet devra être élaboré au cas par cas avec l'initiateur de la demande. Vous retrouverez dans ce catalogue une liste non-exhaustive des thèmes qui peuvent être abordés. Il est une base des animations que nous pouvons proposer. Nous restons bien entendu ouverts à l'élaboration de nouvelles demandes.

Notre subventionnement permet de proposer ces activités **gratuitement** au public.

LA CARTE DE VISITE DU PLANNING

OBJECTIF :

L'animation carte de visite permet de :

- Présenter les différents services du planning et d'ainsi ouvrir de façon concrète et ludique à la connaissance des centres de planning familial.
- Avoir un accès direct aux locaux et au personnel.
- Montrer très concrètement ce qu'est un planning familial et quelles sont ses missions et ses services.

L'objectif est que le public identifie le planning comme un lieu ressource permettant de répondre à ces demandes diversifiées et spécifiques dans le cadre de la vie affective, relationnelle et sexuelle.



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 12 ans.



2 x 50 minutes



Planning familial

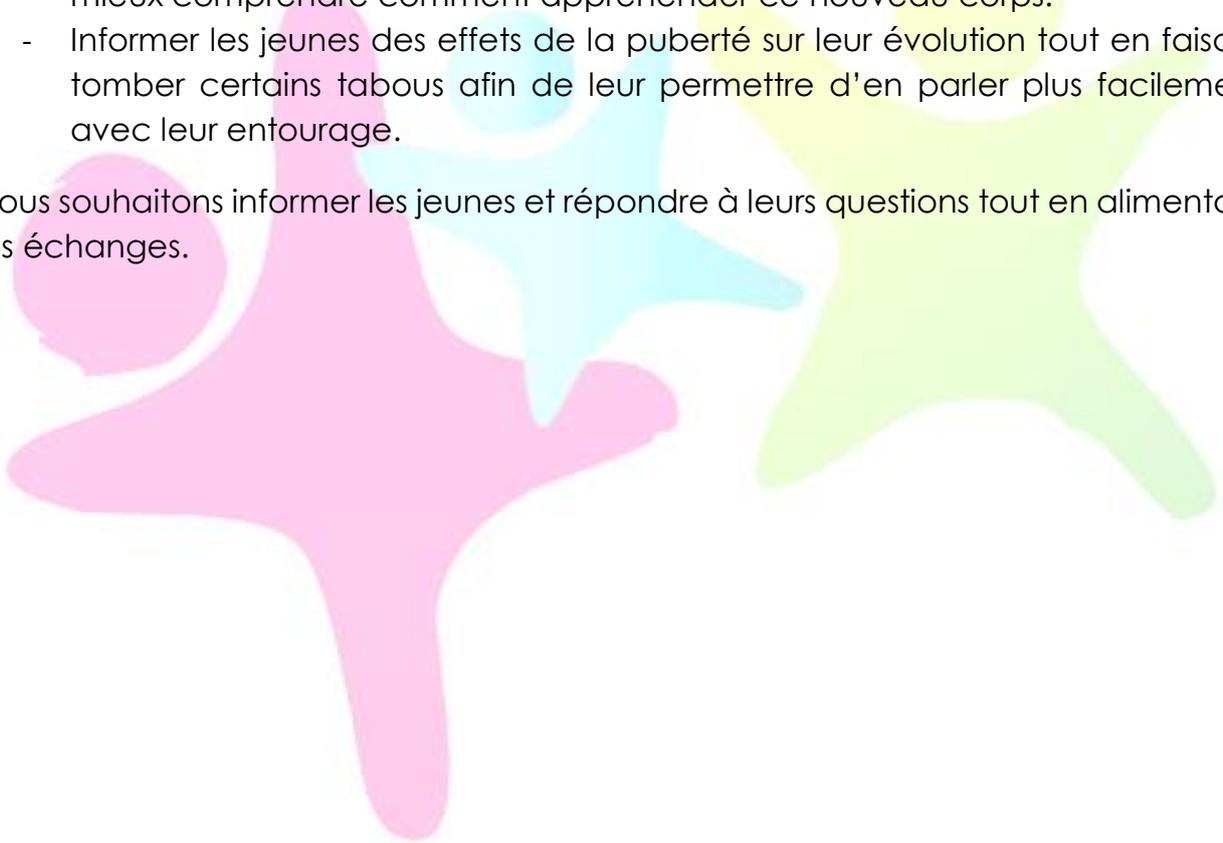
LA PUBERTÉ

OBJECTIF :

Les objectifs de cette animation sont de :

- Proposer un espace de parole autour de thèmes :
 - o Liés aux changements pubertaires chez les filles et chez les garçons
 - o Liés aux aspects relationnels en lien avec la période de l'adolescence.
- Echanger autour des représentations de chacun par rapport à la puberté.
- Ouvrir le dialogue sur les changements physiques et physiologiques afin de mieux comprendre comment appréhender ce nouveau corps.
- Informer les jeunes des effets de la puberté sur leur évolution tout en faisant tomber certains tabous afin de leur permettre d'en parler plus facilement avec leur entourage.

Nous souhaitons informer les jeunes et répondre à leurs questions tout en alimentant les échanges.



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 10 à 14 ans. Filles et garçons séparés



2 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LES EMOTIONS

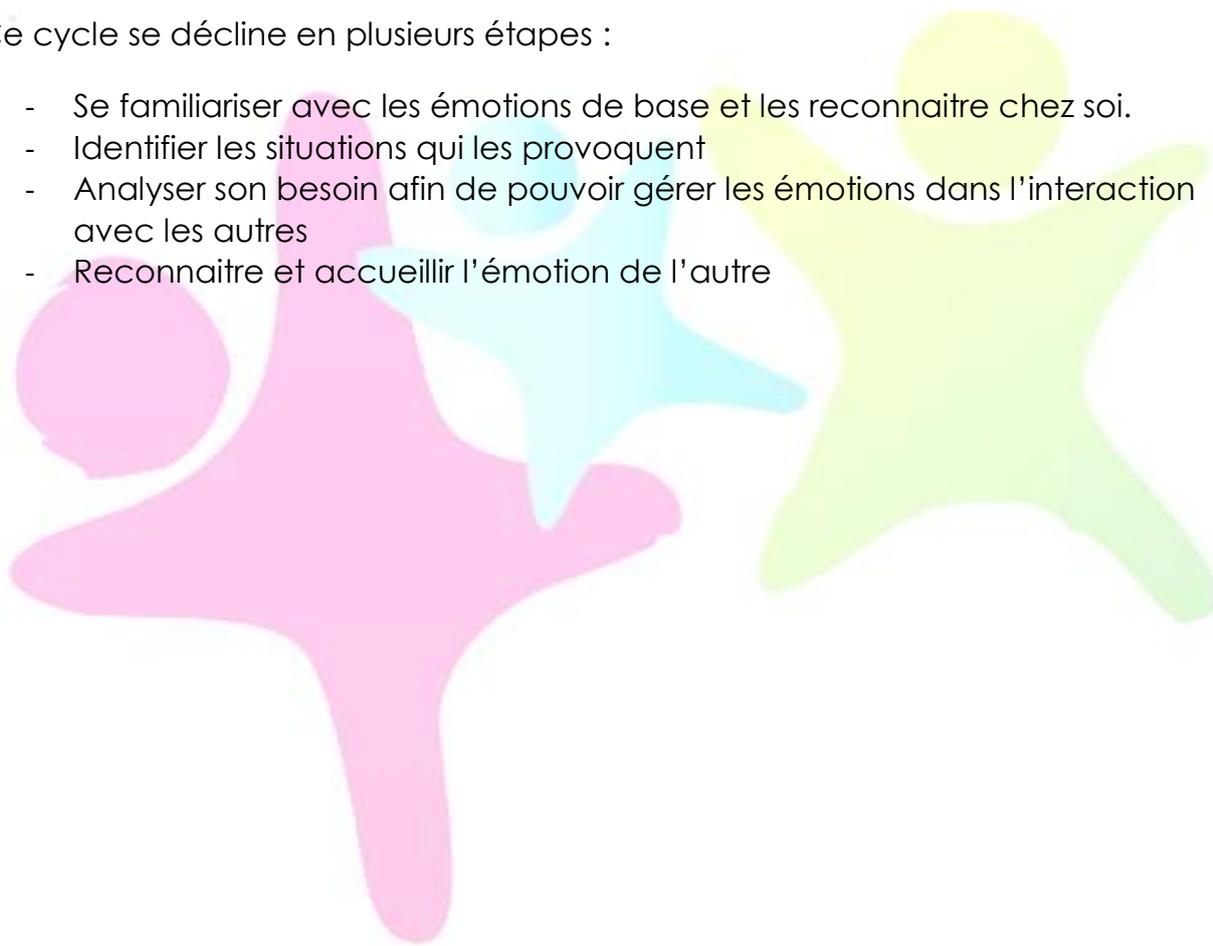
OBJECTIFS :

Le travail des émotions permet une meilleure connaissance de soi et développe l'estime de soi, il favorise l'empathie.

Ces animations vont permettre d'aller à la rencontre de soi et de l'autre à travers la dynamique de groupe.

Ce cycle se décline en plusieurs étapes :

- Se familiariser avec les émotions de base et les reconnaître chez soi.
- Identifier les situations qui les provoquent
- Analyser son besoin afin de pouvoir gérer les émotions dans l'interaction avec les autres
- Reconnaître et accueillir l'émotion de l'autre



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 8 ans.



5 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LE RESPECT DE SOI ET DES AUTRES

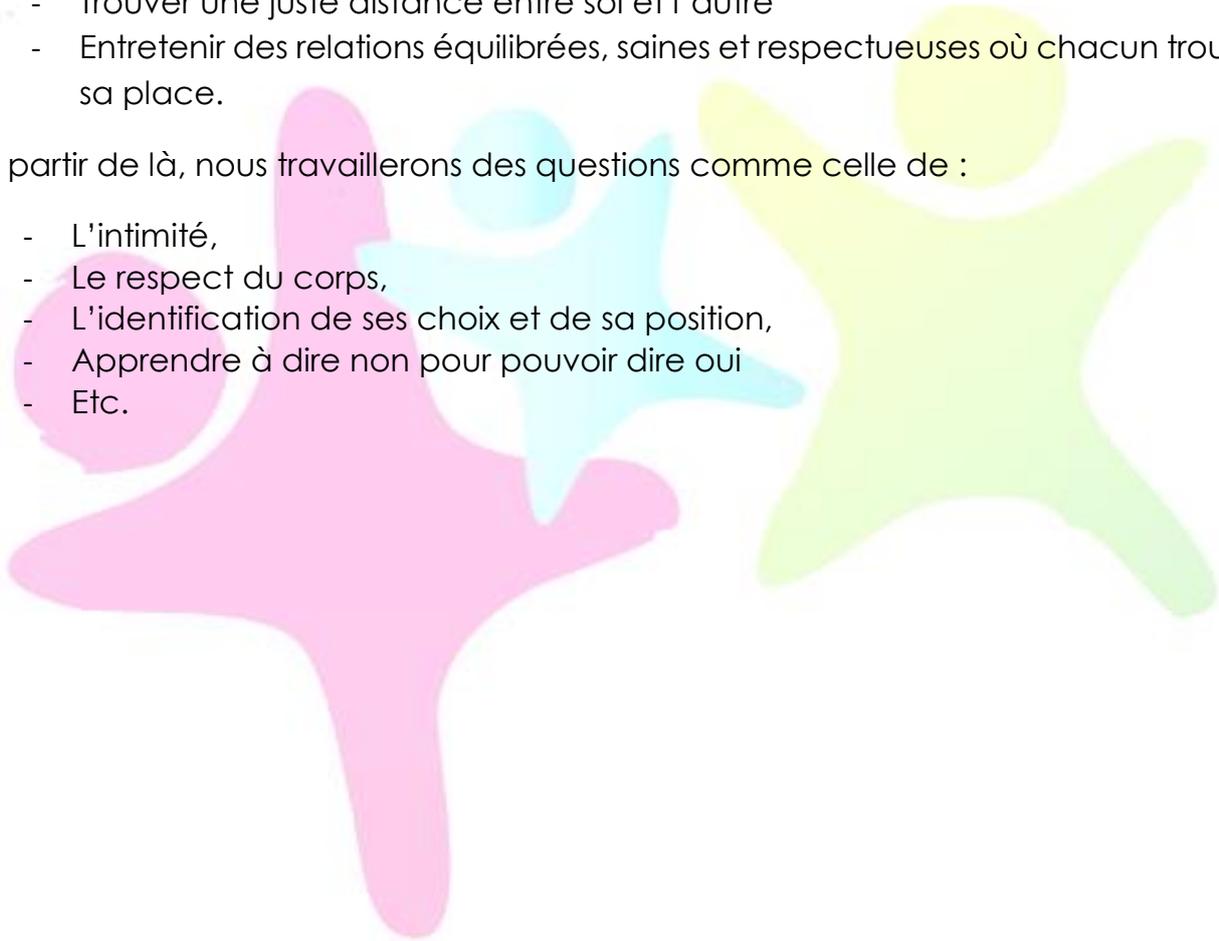
OBJECTIF :

Sans se connaître soi-même, comment respecter l'autre ? Par cette animation, l'objectif est de :

- Partager des outils de connaissance personnelle
- Poser un regard empathique, ouvert et critique sur l'autre.
- Trouver une juste distance entre soi et l'autre
- Entretenir des relations équilibrées, saines et respectueuses où chacun trouve sa place.

A partir de là, nous travaillerons des questions comme celle de :

- L'intimité,
- Le respect du corps,
- L'identification de ses choix et de sa position,
- Apprendre à dire non pour pouvoir dire oui
- Etc.



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 6 ans.



Le nombre de séances dépendra du nombre de sous-thèmes choisis et du questionnement du groupe avec un minimum de 3 séances



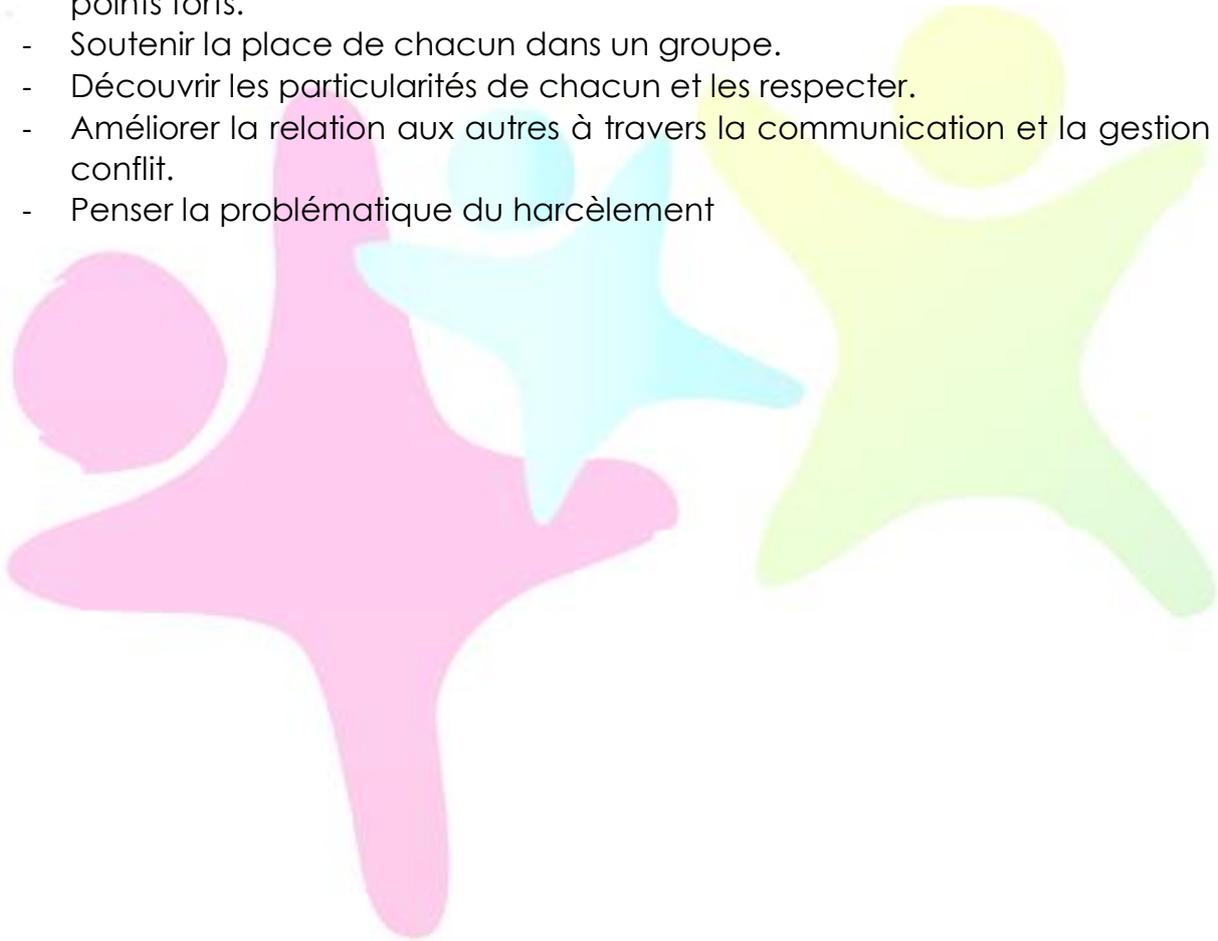
Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LE VIVRE ENSEMBLE - DE LA RELATION À SOI VERS LA RELATION AUX AUTRES

OBJECTIFS :

Ce cycle d'animations a pour objectif de :

- Améliorer la connaissance de soi, la confiance en soi et l'estime de soi.
- Aider chaque participant à prendre conscience de ses richesses et de ses points forts.
- Soutenir la place de chacun dans un groupe.
- Découvrir les particularités de chacun et les respecter.
- Améliorer la relation aux autres à travers la communication et la gestion de conflit.
- Penser la problématique du harcèlement



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 8 ans.



10 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LA RELATION AMOUREUSE

OBJECTIFS :

Lors de cette animation, nous souhaitons partir :

- Du questionnement des participants
- De leurs représentations
- De leurs craintes éventuelles par rapport à la relation amoureuse

Cette animation permettra donc d'aborder des thèmes aussi diversifiés que :

- La sexualité
- Le couple
- La première fois
- La fidélité
- Etc.



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 14 ans.



2 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

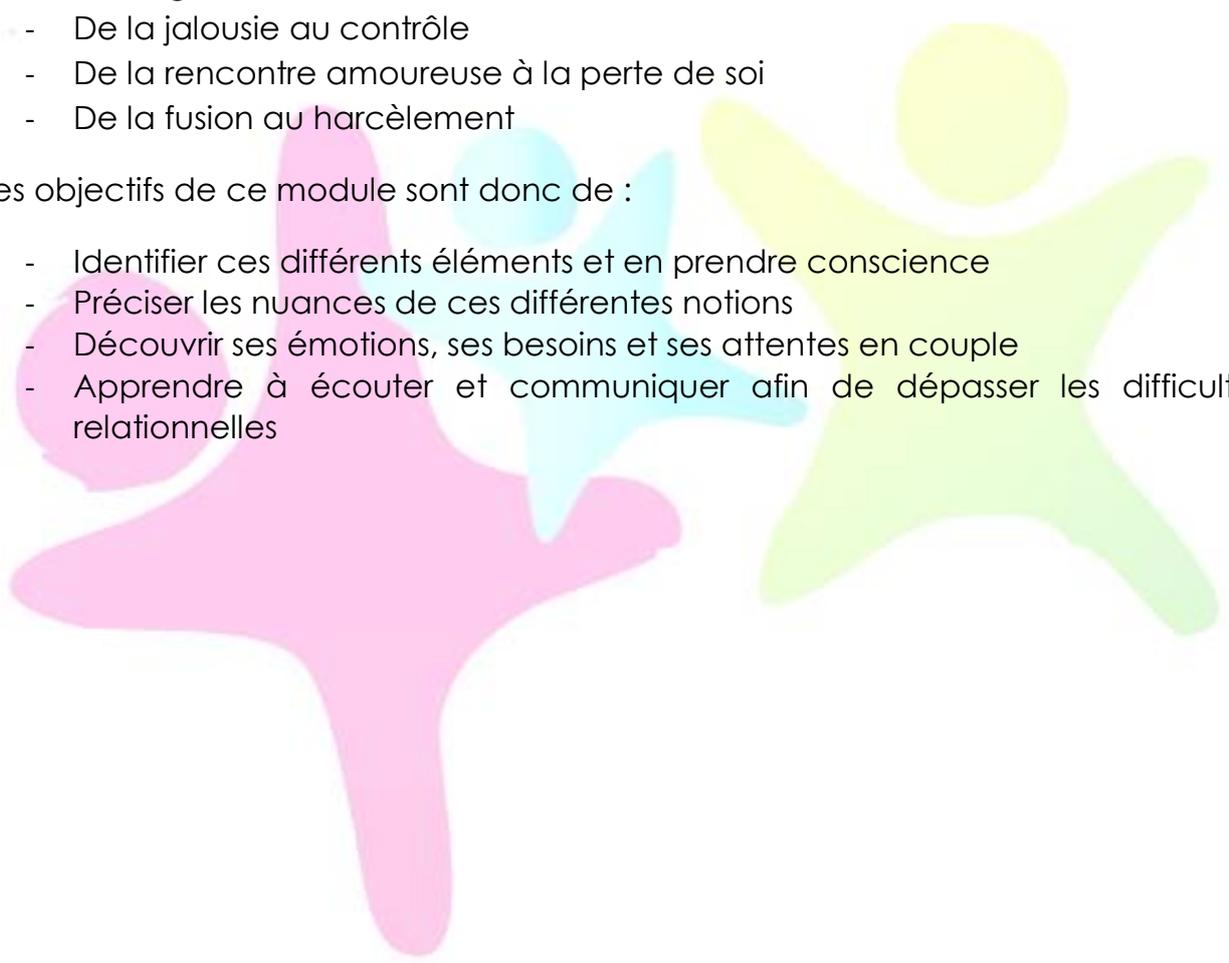
OBJECTIFS :

Dans une relation amoureuse, il se peut que le couple passe :

- De la dispute au conflit
- De l'agression à la violence
- De la jalousie au contrôle
- De la rencontre amoureuse à la perte de soi
- De la fusion au harcèlement

Les objectifs de ce module sont donc de :

- Identifier ces différents éléments et en prendre conscience
- Préciser les nuances de ces différentes notions
- Découvrir ses émotions, ses besoins et ses attentes en couple
- Apprendre à écouter et communiquer afin de dépasser les difficultés relationnelles



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 15 ans.



6 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LES RÉSEAUX SOCIAUX

OBJECTIF :

Ce thème permettra de réfléchir :

- A comment inclure les réseaux sociaux dans l'ensemble des moyens d'être en relation
- Aux possibles dangers des réseaux sociaux
- A faire la différence entre l'intimité – l'extimité et la vie privée – vie publique
- A partager autour des limites de ces outils de communication.

Il s'agit donc de prendre conscience des multiples enjeux liés à ces réseaux et d'échanger sur le « comment entrer en relation ».

Avertissement : cette animation n'amène pas des informations techniques sur les réseaux sociaux mais permet uniquement une réflexion sur les enjeux relationnels.



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 13 ans.



2 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

UNE CONTRACEPTION QUI ME COLLE À LA PEAU.

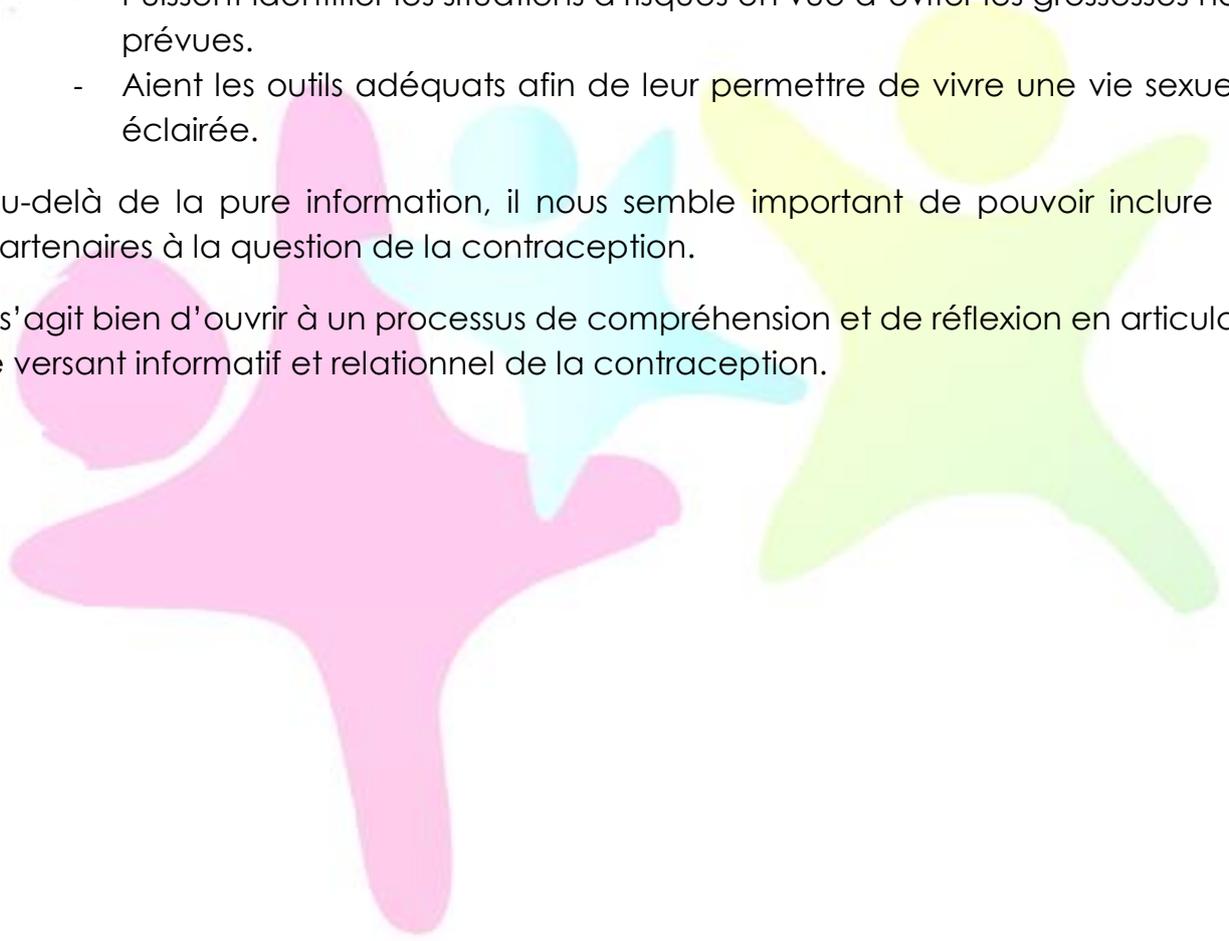
OBJECTIF :

Cette animation permet d'informer les participants sur les différents moyens de contraception afin qu'ils :

- Puissent obtenir une meilleure connaissance et utilisation de ceux-ci
- Soient sensibilisés aux prises de risques liées à une mésinformation
- Puissent identifier les situations à risques en vue d'éviter les grossesses non-prévues.
- Aient les outils adéquats afin de leur permettre de vivre une vie sexuelle éclairée.

Au-delà de la pure information, il nous semble important de pouvoir inclure les partenaires à la question de la contraception.

Il s'agit bien d'ouvrir à un processus de compréhension et de réflexion en articulant le versant informatif et relationnel de la contraception.



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 15 ans.



2 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

OBJECTIF :

Par cette animation, nous souhaitons :

- Informer le public des IST (définition et identification),
- Sensibiliser le groupe aux différents modes de contamination,
- Identifier les situations et comportements à risque et s'en prémunir,
- Sensibiliser aux différents moyens de protection en vue de prévenir les risques de transmission (préservatif, dépistage, traitement),
- Informer les participants des lieux et personnes ressources en cas de prises de risque,
- Amener le groupe à échanger et à ouvrir une réflexion sur leur manière d'être en relation avec l'autre autour de la question des IST et des moyens de protection.

L'animation se fera de façon interactive autour de médias permettant un échange au sein du groupe.

Il sera fourni aux participants une brochure reprenant un condensé de l'animation.

EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 15 ans.



2 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

LE PROJET DE VIE

OBJECTIF :

Nous proposons ce thème aux jeunes à partir de 16 ans pour :

- Penser et réfléchir à l'impact de la fin des humanités sur leur vie affective, relationnelle et sexuelle.
- Réfléchir à leurs craintes et à leurs peurs
- Réfléchir ensemble aux solutions à mettre en place afin d'aboutir à un projet de vie.

L'enjeu de cette animation est donc de permettre aux jeunes de se projeter dans 5 ou 6 ans lors d'un échange respectueux autour des représentations de chacun.



EN PRATIQUE :



5 à 12 participants à partir de 16 ans.



3 x 50 minutes



Ecole / CPF / Autre lieu convenu

EN CONCLUSION

Pour toute demande d'animation, veuillez compléter le ou les formulaires d'inscription ci-joint et nous les faire parvenir via :

- Le formulaire de contact de notre site web : <http://www.planningnivelles.be>
- Notre adresse mail : planningnivelles@gmail.com
- Courrier postal au Boulevard des Archers 62, 1400 Nivelles

Chaque demande d'animation est discutée en équipe et est ensuite élaborée conjointement avec le demandeur en fonction des disponibilités de chacun.



Contact :

Bd des Archers 62

1400 Nivelles

Tél et Fax : 067 21 72 20

planningnivelles@gmail.com

<http://www.planningnivelles.be>

Formulaire d'inscription

Nom de l'école :

Classe concernée :

Nom du titulaire :

Nom du directeur d'école :

Numéro de téléphone de la direction :

Année académique concernée :

Module concerné par la demande :

Expliquez en quelques lignes le choix du module demandé :

.....

.....

.....

.....

Date et signature

Veillez compléter une fiche d'inscription par module. Si vous êtes intéressés par un deuxième module veuillez compléter un nouveau formulaire d'inscription.

Une fois le formulaire complété et remis au Centre, l'équipe prendra contact avec la direction afin d'organiser une rencontre avec cette dernière et les titulaires de classe concernés.