



E.V.R.A.S.

Éducation à la vie relationnelle,
affective et sexuelle



Le Brabant wallon

3^e cycle

Objectifs généraux:

1. Je me protège : **être vigilant dans ses relations avec autrui**

- Relations avec autrui p.55
- Intimité.....p.59
- Contraception p.63
- IST.....p.67

2. Je bouge : **Favoriser son développement physique et mental**

- Puberté p.71
- Anatomie de l'appareil reproducteur p.75
- Physiologie de l'appareil reproducteur p.77
- Menstruation.....p.79

Relations avec autrui

Objectif général

« Je me protège »

Être vigilant dans ses relations avec autrui

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... se sentir à l'aise dans ses relations avec les autres

1 Identifier différents types de relations et leurs caractéristiques.

Toute relation humaine est caractérisée par sa singularité : les personnes ne sont jamais les mêmes, ni les affects, ni les situations, ni l'évolution. La classification proposée ci-dessous est donc purement théorique.

a) Relation familiale

Attachement naturel entre les membres d'une famille, caractérisé par :

- un lien de naissance, d'origine, d'appartenance ;
- un rapport hiérarchique (parents > enfants) et générationnel ;
- les liens affectifs réciproques parents – enfants, de nature et d'intensité variable suivant les habitudes culturelles, l'éducation et le contexte historique de la famille : bonheurs partagés, adoption, rupture, drames, secrets...

[>  > 1^o cycle > Besoins affectifs]

b) Relation amoureuse

Affection profonde pour une personne caractérisée par :

- un **désir** intense de la personne aimée au point que le manque fait souffrir, sentiment marqué par une attirance physique forte, émotion parfois intense (coup de foudre) ou relation plus profonde et intime permettant à chacun d'établir une confiance mutuelle...
- le **don** de soi qui sous-entend
 - respect de la personne aimée (pour ce qu'elle est et non pour ce qu'elle pourrait lui apporter) ;
 - partage (goûts, intérêts, plaisirs...), dévouement, soutien mutuel... ;
 - sensibilité, tendresse, douceur... [>  > 1^o cycle > Relations affectives]

c) Relation amicale

Sentiment de sympathie réciproque caractérisé par :

- la loyauté, la franchise et une confiance réciproque avec un garçon ou une fille ;
- le partage, le soutien et la solidarité ;
- un enrichissement mutuel par la découverte de nouveaux centres d'intérêts et de points de vue différents.

Une relation d'amitié peut fort bien se construire avec une personne du sexe opposé mais sera compliquée au moment de l'adolescence si, chez l'un des deux, l'affection se transforme en sentiment amoureux.

Dans ces trois types de relations qui impliquent des sentiments, un désaccord peut parfois survenir : naissance de sentiments négatifs (reproches, jalousie, agressivité...) ou rupture de la relation souvent lourde de conséquences (humiliation, déception, colère, désespoir...). [>  > 1^o cycle > Relations affectives]

d) Relation virtuelle

Lien à distance (par internet, réseaux sociaux...), caractérisée par :

- l'absence de contact humain direct, pouvant fausser la perception de l'autre ;
- l'absence de confidentialité et de confiance si l'interlocuteur est inconnu (anonyme ou nom d'emprunt) ;

Objectif général
« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

- un échange sur des sujets qui l'intéressent via des forums de discussion ;
- un dévoilement public de la vie privée, des sentiments, des opinions ;
- des commentaires sur des faits ou des personnes...

Ce genre de relation présente des risques notamment pour l'enfant : risque de transformation de ce qui est dit, de malentendus sur les attentes ou les engagements, de désillusions ou d'actions malveillantes.

⇒ Encadrement et contrôle parental souhaitables

[>  > 3° cycle > Mondes virtuels] - [>  > 3° cycle > Réseaux sociaux].

e) Relation de politesse

Elle est caractérisée par :

- des marques de respect vis-à-vis d'un adulte qu'il considère en raison de son âge, sa proximité (milieu familial, sportif, voisinage ...), son statut, ses qualités, ses performances, ses titres, son succès... ;
- l'absence de sentiment d'affection comme dans une relation familiale, amoureuse ou amicale. [>  > 3° cycle > Respect]

f) Relation au sein d'un groupe (école, bande, club sportif, scoutisme, académie...)

Elle est caractérisée par :

- jeunes souvent du même âge, école, quartier... partageant le même langage, les mêmes idées, goûts, loisirs...
- recherche d'aventure, de plaisirs conviviaux, de nouvelles expériences, d'épanouissement personnel ;
- sentiment d'appartenance qui contribue à l'estime de soi ;
- apprentissage de la vie en société.

Les groupes peuvent parfois être un lieu de rivalités, de trahisons, de harcèlement ou même de violence.

Si l'enfant ne s'y sent pas à l'aise, il devra en parler à un adulte pour l'aider à en rechercher la cause et trouver une solution.

[>  > 3° cycle > Conduites à risque] - [>  > 3° cycle > Socialisation]

g) Relation conflictuelle

Elle peut être :

- la conséquence d'un sentiment de frustration, d'injustice, d'avoir été dupé...
- la suite d'une blessure d'amour-propre, d'une opposition de point de vue, d'une agression physique...
- de désir de s'opposer à l'autre, de refuser ou de se venger ;
- parfois, la cause d'un trouble psychologique (angoisses, dépression...) ou physique (fatigue, maux divers...) ;
- l'origine d'une forme de harcèlement.

La confrontation à un conflit est une opportunité pour l'enfant d'apprendre à gérer ses émotions, à se défendre, à exercer ses droits, à reconsidérer et relativiser sa perception des faits. Le recours à un médiateur peut faciliter la résolution d'une relation conflictuelle.

[>  > 2° cycle > Gestion des conflits]

[>  > 3° cycle > Harcèlement] - [>  > 3° cycle > Mal-Être]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... se sentir à l'aise dans ses relations avec les autres

Objectif général
« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... se sentir à l'aise dans ses relations avec les autres

2 Tenir compte du tempérament, des sentiments, des besoins et des attentes de l'autre

Quel que soit le type de relation, elle sera meilleure si chacun apprend à mieux se connaître :

- reconnaître ses propres défauts et tenter de les corriger ;
- reconnaître ses propres qualités et les mettre en valeur ;
- reconnaître les qualités de l'autre ;
- éviter de juger trop vite ;
- faire preuve de tolérance vis-à-vis des opinions et des choix contraires aux siens ;
- s'exprimer de manière acceptable pour l'autre (non blessante) ;
- mesurer et assumer les conséquences de ses paroles, de ses actes et de ses décisions.

[>  > 3^o cycle > Respect]

3 Identifier sa responsabilité et son engagement dans une relation avec autrui

Quel que soit le type de relation, il faut veiller à éviter tout malentendu dès le début :

- exprimer verbalement et franchement ce que l'on cherche ou ce que l'on attend d'une relation ;
- exprimer ses sentiments, les émotions qu'il ressent en la présence de l'autre ;
- s'exprimer aussi par des gestes affectueux ou de politesse selon la relation ;
- savoir s'excuser ;
- être capable d'entendre des choses désagréables sans réagir violemment ;
- savoir écouter et communiquer, etc. [>  > 2^o cycle > Gestion des conflits]

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Jeu destiné à reconnaître (liste ou dessins) ses qualités et défauts (> 3)
- Jeu de rôle : négocier, dialoguer, trouver un compromis à un conflit
- Recours à des outils visant l'apprentissage du « vivre ensemble » : jeu du parachute... (> 2 et 3)

OUTILS

- « C'est ta vie ! L'encyclopédie qui parle d'amitié, d'amour et de sexe aux enfants », Oskar jeunesse, 2013 - Livre
- « De Moi, à Toi et Au-delà », Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl - Carnet pédagogique
- « 273 amis », Editions Mouck, 2012 - Livre
- « Zizi, lolos, smack!! », Editions Nathan 2013 - Livre
- « Parle-moi d'amour 6-8 ans. Les garçons et les filles », Editions Amaterra, 2010 - Livre
- « Champions du monde de la politesse », Editions Milan Jeunesse 2006 - Livre
- « Petits outils estime de soi », CLPS-Bw, 2017, élaboré par le CLPS - Fiche outil pédagogique
- « Graines de médiateurs », Université de Paix asbl - Livre
- « Faites le mur », Amo TCC Accueil - Jeu

Intimité

Objectif général

« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... défendre son intimité

1 Comprendre le sens du mot intimité

Ce terme peut avoir plusieurs sens : « ce qui est intérieur et secret » ; « la vie privée » ; « l'agrément d'un endroit où l'on se sent tout à fait chez soi » (dictionnaire Robert).

On y trouve 4 mots qualifiant la notion d'intimité :

- intérieur : qui se passe « en-dedans », par exemple, d'un espace mais aussi dans l'esprit (les pensées, l'humeur) ;
- secret : qui doit être caché des autres ;
- privé : individuel, personnel, où le public n'a pas accès ;
- agrément : qualité d'une chose ou d'une situation qui la rend agréable.

Il s'agit comme pour la pudeur d'une notion subjective et respectable, mais qui exprime en plus une revendication d'un bien propre et d'un confort, plutôt qu'une défense passive de sa personne. [►  ► 2° cycle ► Pudeur]

2 Exprimer ce que l'intimité représente pour lui

- une relation étroite, familière, profonde, amoureuse... ;
- le partage de ses idées et de son opinion avec une personne unique et choisie ;
- le plaisir ressenti seul ;
- une zone périphérique qui maintient une distance par rapport aux autres, etc.
- se réserver un lieu secret, un nid douillet, une cabane... dont il interdit l'accès à quiconque ;
- garder des choses rien que pour son usage personnel ;
- refuser de répondre à des questions relatives à sa personne ;
- ne pas tout dévoiler (de son corps et de ses pensées), etc.

3 Identifier les limites de son intimité et de celle des autres

Il existe chez l'animal, y compris l'homme, une zone péricorporelle immatérielle, appelée « distance critique » qu'il ne laisse pas franchir à un éventuel agresseur sans se retourner, attaquer ou fuir.

Chez l'homme cette zone d'intimité présente la forme d'une sphère de dimensions variables d'un individu à l'autre (80 cm de diamètre en moyenne), appelée la « bulle ». Lorsqu'on pénètre cette bulle de face et rapidement, on provoque chez lui une réaction d'alerte, discrète chez l'adulte mais parfois agressive chez l'enfant ou chez les personnes hyperémotives.

Il s'agit là de réflexes incontrôlables par le sujet et il est vain de faire appel à sa raison pour les atténuer.

Il arrive que, pour se préserver d'attaques extérieures, l'enfant se serve de son agressivité de base. Toutefois, il ne faudrait pas qu'il perçoive une approche bienveillante ou un contact affectueux comme une agression.

Il devra donc comprendre ce réflexe naturel de défense, apprendre à le contrôler et respecter les limites de l'intimité de chacun.

Les zones intimes : comme leur qualificatif l'indique elles font partie du jardin secret de

Objectif général

« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

l'enfant. Une fois passé un âge variant selon les familles et les cultures, ces parties doivent rester interdites aux parents (comme d'ailleurs les parties intimes des parents le sont aux enfants). Seuls certains professionnels tenus par une éthique médicale spécifique peuvent y avoir accès dans des circonstances très précises et comprises par l'enfant.

[>  > 1^o cycle > **Les touchers**]

4 Savoir que l'intimité est un droit

Jouer d'une intimité répond à un besoin de protection et de développement du MOI, mais c'est aussi un droit attribué aux enfants par la loi (Déclaration des droits de l'Enfant).

L'enfant peut donc négocier et convenir avec les personnes susceptibles de l'approcher (parents, pédagogues, thérapeutes...), d'un cadre affectif ou interventionnel dans lequel il se sent à l'aise, et qui permet les « touchers » ou les soins désirés ou nécessaires.

[>  > 1^o cycle > **Les touchers**]

La révélation de faits, d'images ou d'une rumeur sur l'Internet concernant la vie privée d'un mineur ou d'un adulte constitue une infraction à la loi et entraîne des poursuites et un risque de condamnation.

Bien comprise et admise tacitement par chaque partie, le respect de l'intimité ne nuit aucunement à la qualité et à la franchise des relations familiales et sociales.

[>  > 3^o cycle > **Mondes virtuels et réseaux sociaux**]

5 Identifier des lieux où il peut revendiquer son intimité

Par exemple :

- sa chambre et ses affaires personnelles (journal intime, objets secrets ...);
- la salle de bain pendant un moment défini;
- un coin du jardin;
- les installations sanitaires scolaires;
- un coin de la cour où il ne désire pas être ennuyé pendant la récré, etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **défendre son intimité**

Objectif général

« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6^e par l'équipe PSE/CPMS en concertation avec le Planning familial et le titulaire de classe
- Inviter les enfants à :
 - établir une liste des lieux intimes (► 5);
 - exprimer ce que l'intimité représente pour eux (► 2);
 - trouver des situations, attitudes ou comportements qui illustrent le phénomène de la bulle.
- Imaginer des saynètes invitant à réfléchir sur l'espace d'intimité, les règles en vigueur, les points de vue différents entre personnes

OUTILS

- « L'intimité en question », Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl - Carnet pédagogique
- « De Moi, à Toi et Au-delà », Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial 2017– Carnet pédagogique
- « Zizi, lolos, smack!! », Editions Nathan 2013 - Livre, pages 12 à 14

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... défendre son intimité

Contraception

Objectif général

« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de...
comprendre l'utilité de la contraception

Préambule : Le sujet aborde des notions peut-être trop techniques et non adaptées au niveau de maturité des élèves de 5^e- 6^e. Elles ne font donc pas partie des compétences attendues mais nous les avons néanmoins conservées car elles peuvent aider l'animateur à répondre à des questions ou à corriger des idées fausses.

1 Expliquer ce qu'est la conception

LA CONCEPTION est la création d'un nouvel être dans l'utérus de la femme par la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule. Pour qu'elle puisse avoir lieu, il faut un rapport sexuel entre un homme et une femme, c'est-à-dire, la pénétration du pénis de l'homme dans le vagin de la femme avec émission de sperme contenant des spermatozoïdes (éjaculation).

⇒ CONCEPTION = DÉBUT DE GROSSESSE

Les divers contextes sociaux et familiaux qui entourent la conception :

- un enfant peut être conçu par des parents mariés ou non ;
- il peut avoir été conçu volontairement et répondre à un projet de ses parents ;
- il peut aussi avoir été conçu par procréation médicalement assistée : quand les parents n'arrivent pas à avoir d'enfant, les médecins peuvent réaliser une fécondation en laboratoire puis implanter l'œuf ainsi conçu dans l'utérus de la femme pour qu'il s'y développe.
- un enfant peut ne pas être souhaité et être le résultat d'une absence ou d'un problème de contraception (oubli de pilule, interaction médicamenteuse, vomissement...), d'un viol...

Toute la vie d'un être, son destin, son épanouissement intellectuel et affectif sont parfois déterminés par les circonstances qui ont mené à sa conception.

2 Définir et comprendre le terme contraception

Il est possible d'avoir une vie affective et sexuelle sans qu'elle aboutisse à une grossesse non désirée et donc problématique.

Les couples qui ne désirent pas avoir d'enfant ou qui souhaitent espacer les naissances peuvent décider d'avoir des rapports sexuels «protégés» dans le sens d'éviter une grossesse :

⇒ CONTRACEPTION = CONTRE UNE CONCEPTION, donc contre une possibilité de grossesse.

On parle aussi de rapports «protégés» quand il s'agit d'éviter une maladie transmissible par voie sexuelle en utilisant un préservatif. [▶  ▶ 3^e cycle ▶ IST]

Objectif général
« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal
L'enfant sera capable de...
comprendre l'utilité de la contraception

3 Comprendre les différentes méthodes pour éviter une grossesse

Le choix d'un moyen contraceptif doit être discuté avec son médecin traitant, un gynécologue ou un planning familial afin qu'il soit efficace, bien compris, accepté et surtout bien appliqué.

Contraception hormonale

- la **pilule** : médicament hormonal à prendre selon un schéma déterminé, par la jeune fille qui souhaite avoir des relations sexuelles régulières ;
- un **implant** : comprimé d'hormone implanté sous la peau dont l'action contraceptive dure environ 1 an ;
- un **stérilet hormonal** : petit dispositif libérant localement de petites doses d'hormones, fixé dans l'utérus.

Contraception non hormonale

- le **préservatif** : il recouvre le pénis et empêche ainsi l'émission de sperme dans le vagin. Il offre aussi une protection contre le SIDA et les autres IST ; [►  ► 3° cycle ► IST]
- un **stérilet sans hormones** ;
- le **diaphragme**, genre de préservatif intra vaginal : compliqué à poser et peu sûr ;
- le **retrait** : méthode qui consiste pour l'homme à retirer son pénis du vagin de sa partenaire avant d'éjaculer : moyen peu fiable ;
- une **ligature chirurgicale** des conduits empruntés par les cellules reproductrices : soit les trompes chez la femme, soit les canaux déférents chez l'homme (vasectomie). Cette approche chirurgicale a un caractère plus définitif car il n'est pas aisé de rétablir la perméabilité des conduits ligaturés ;
- l'**abstinence périodique**, méthode qui consiste à éviter les rapports sexuels pendant la période féconde, c'est-à-dire du 10^e au 20^e jour du cycle menstruel : compliqué et peu fiable.

Remarque :

La pilule du lendemain n'est PAS une **méthode contraceptive** mais un **moyen** pour interrompre une grossesse possible lorsqu'un rapport NON PROTÉGÉ a eu lieu dans les deux jours précédents.

Pratiquement

La pilule contraceptive : les filles mineures (< 18 ans) n'ont pas besoin d'autorisation parentale pour bénéficier de la pilule. Elle est délivrée à prix réduit et de façon anonyme en pharmacie sur prescription médicale. Le médecin prescripteur doit en effet s'assurer que la jeune fille/femme ne présente pas de contre-indication à la prise d'hormones.

La pilule du «lendemain» est gratuite dans les centres de planning sous la responsabilité d'un médecin. En pharmacie, elle est payante mais elle est remboursée pour les jeunes filles/femmes de moins de 21 ans en ordre de mutuelle et sur présentation d'une ordonnance médicale.

4 Comprendre qu'une IVG n'est pas une contraception mais une mesure exceptionnelle

IVG signifie « Interruption volontaire de grossesse » : ce n'est donc PAS une contraception.

Un retard de règles suivant un rapport non protégé (par une contraception efficace)

Objectif général

« Je me protège »

Être vigilant dans ses relations avec autrui

signifie souvent, mais pas toujours, qu'il y a eu fécondation et que la jeune fille ou la femme est enceinte.

Une grossesse doit être confirmée par un test urinaire, une prise de sang, un examen chez un médecin ou une sage-femme. Un retard des règles peut en effet avoir une autre cause qu'une grossesse.

Constater qu'elle est enceinte alors qu'elle n'avait pas imaginé cette éventualité, est un choc pour une jeune fille ou une jeune femme.

Trois possibilités se présentent à elle dans ce cas :

- vivre la grossesse et devenir maman ;
- vivre la grossesse et faire adopter l'enfant ;
- interrompre la grossesse (IVG).

La décision est difficile à prendre et demande un certain temps de réflexion.

La jeune fille/femme est la seule à décider après le temps de réflexion prescrit par la loi (6 jours).

L'idéal est qu'elle puisse compter sur des personnes ressources facilement accessibles et de confiance : le géniteur, ses parents, ses amis/amies, les centres PMS et PSE, le planning familial, ou son médecin traitant.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Législation concernant l'interruption volontaire de grossesse (I.V.G.) :

En Belgique, la loi (1990) l'autorise avant la fin de la 12^{ème} semaine de grossesse pour autant que la femme y consente. En fonction de l'avancement de la grossesse, différentes techniques sont utilisées :

- soit un acte chirurgical : l'aspiration de l'œuf après dilatation du col de l'utérus. Il est pratiqué dans un centre de planning familial ou à l'hôpital et nécessite quelques heures de repos ;
- soit la prise de médicaments prescrits par un gynécologue.

Une information et une aide psychologique sont prévues dans le cadre de cette démarche.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6^e par l'équipe du PSE/CPMS en concertation avec le Planning familial et le titulaire de classe
- Expliquer le rôle du préservatif et des autres moyens contraceptifs

OUTILS

- « Mallette Contraception », Fédération Laïque des Centres de Planning Familial (FLCPL) - Outil pédagogique
- « Ado-naissant », Editions Averbode, 2005 - Livre
- « Malle des savoirs », CALAO Production 2009- Outil pédagogique
- « Le guide du zizi sexuel », Editions Glénat 2001- Livre
- « Encyclopédie de la vie sexuelle : 10/13 ans », Editions Hachette Jeunesse - Livre
- « La contraception », Sips - Brochure

Objectif terminal

L'enfant sera capable de...

comprendre l'utilité de la contraception

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

Objectif général

« Je me protège »

Être vigilant dans ses relations avec autrui

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... préserver sa santé

Préambule : les notions abordées dans cette fiche, comme dans d'autres concernant EVRAS, peuvent sembler trop approfondies pour le niveau des élèves, toutefois elles peuvent aider l'animateur à répondre à des questions techniques imprévues ou à rectifier des idées fausses concernant la sexualité. L'information se fera donc en fonction des élèves de la classe, de leurs questions et de ce qu'ils sont en mesure d'entendre et de comprendre.

1 Définir ce qu'est une IST

Une infection sexuellement transmissible (IST) est une maladie transmise au partenaire par voie sexuelle.

On peut être atteint d'une de ces maladies infectieuses sans le savoir (= porteur «sain») et transmettre le microbe ou le virus lors d'un rapport non protégé.

Certaines IST sont plus dangereuses que d'autres : la syphilis ou l'infection par le HIV, par exemple, sont mortelles, sauf si elles sont dépistées tôt et traitées correctement.

Les autres IST ne sont pas mortelles mais certaines peuvent avoir une évolution chronique ou laisser de lourdes séquelles en l'absence de traitement.

Des symptômes tels que démangeaisons au sexe, écoulement purulent, brûlure en urinant, douleur dans le bas-ventre, saignements, sécrétions malodorantes, verrues ou ulcération sur le sexe ... nécessitent une consultation médicale et des analyses pour poser le diagnostic et traiter la maladie.

Le partenaire devra également consulter et suivre le même traitement pour éviter une nouvelle contamination.

2 Identifier les IST et leurs modes de contamination

Certaines maladies peuvent se transmettre par voie sexuelle. L'agent infectieux est soit une bactérie (syphilis, chlamydia, gonocoque), soit un virus (herpès, HIV), soit un champignon (candidose) ou un parasite (poux, gale).

	rapport sexuel : sperme ou sécrétions vaginales	baiser : salive	transfusion, échange de seringue : sang	grossesse : mère -> enfant
Herpès génital	✓	✓	✓	✓
Hépatites B et C	✓	possible	✓	possible
HIV	✓		✓	✓
Chlamydia	✓			possible
Papillomavirus	✓			✓
Blennorragie (gonocoque)	✓			✓
Syphilis	✓	✓	✓	✓
Mycoses (candidose)	✓	✓		possible

La plupart de ces maladies peuvent se transmettre de la mère à l'enfant lors de l'accouchement.

Objectif général
« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

Certaines de ces maladies peuvent avoir des graves conséquences en l'absence de traitement :

- stérilité de l'homme ou de la femme ;
- complications pendant la grossesse et contamination fœtale ;
- extension de la maladie à d'autres organes vitaux (généralisation) pouvant aboutir à la mort (Sida, syphilis).

Les mycoses sont par contre des infections bénignes mais fréquentes, provoquées par un champignon. Elles se manifestent par des rougeurs, des démangeaisons et chez la femme, par des pertes blanches épaisses, irritantes et abondantes.

Certains savons parfumés, la chaleur locale, des sous-vêtements trop serrés ou humides (maillot de bain), une mycose des pieds, un séchage insuffisant après la toilette ou encore un traitement par antibiotiques, sont des facteurs favorisant les infections par les champignons.

La plupart des infections de la vulve et du vagin (vulvo-vaginites) ne sont pas des IST. Elles peuvent survenir soit à cause d'un corps étranger introduit par accident dans le vagin, soit en cas d'hygiène incorrecte, soit en cas de contamination de la vulve ou du vagin par des microbes d'origine intestinale ou à la suite d'un traitement par antibiotiques. Elles se manifestent généralement par des écoulements malodorants.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

3 Identifier les moyens de prévention et de dépistage

- Mesures d'hygiène : une toilette à l'eau tiède éventuellement avec un savon doux, le séchage rigoureux de la région (plis vulvaires ou sillon entre le gland et le prépuce) et surtout le changement des serviettes de bain, le port de vêtements amples et l'enlèvement du maillot après la baignade constituent des mesures de préventions contre les mycoses. [ **3° cycle** ▶ **Toilette intime**]
- Préservatif : son usage systématique est **le seul moyen** de se protéger contre toutes les IST lors d'un rapport avec un nouveau partenaire ou une personne porteuse de l'une de ces maladies.
- Vaccination : un vaccin existe contre l'hépatite B et contre le papillomavirus (HPV) mais pas contre les autres maladies. Le vaccin contre l'hépatite B est administré, dans la plupart des cas, dans la petite enfance ou à 12 ans. Le vaccin contre le HPV est proposé vers l'âge de 13-14 ans dans certains centres PSE ou par le gynécologue ou le médecin traitant.
- Dépistage : la plupart des IST peuvent être dépistées par une prise de sang et un examen médical, même chez des porteurs «sains» (ne présentant aucun signe ni aucune plainte). Ce dépistage est utile pour se rassurer soi-même et/ou le(s) partenaire(s) mais il devra évidemment être répété chez ceux qui entretiennent des relations sexuelles avec différentes personnes. La fidélité mutuelle des partenaires réduit le risque d'IST et donc la fréquence des dépistages.

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... préserver sa santé

Objectif général

« Je me protège »
Être vigilant dans ses relations avec autrui

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6^e par l'équipe du PSE/CPMS en concertation avec le Planning familial et le titulaire de classe
- Expliquer le rôle du préservatif

OUTILS

- « 100% prévention santé » - Edité par le Planning familial de la Sarthe, 2008 – Coffret pédagogique
- « Le guide du zizi sexuel », Editions Glénat, 2001 - Livre
- « Lord of condoms », Plate-Forme Prévention Sida et Art-Chétype, 2017 - Jeu
- « Zizi, lolos, smack!! », Editions Nathan 2013 - Livre
- « Encyclopédie de la vie sexuelle : 10/13 ans », Editions Hachette jeunesse, 2016 - Livre, pages 35 à 37

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **préserver sa santé**

La puberté

Objectif général

« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

1 Décrire les changements du corps chez les filles et les garçons au moment de la puberté

Les modifications corporelles externes décrites ci-dessous sont causées par la production des hormones sexuelles, les œstrogènes et les androgènes (testostérone) en général vers 10-12 ans chez la fille et vers 11-13 ans chez le garçon.

Les œstrogènes déterminent surtout les caractères féminins tandis que les androgènes déterminent les caractères masculins mais les deux types d'hormones se retrouvent aussi bien chez les filles que chez les garçons en quantité bien sûr différente.

a) Chez les garçons et les filles :

- pilosité axillaire et pubienne ;
- transpiration plus importante au moment de la puberté, produite par les glandes sudoripares de la peau ;
- fermentation microbienne à l'origine de son odeur désagréable ;
- surtout au niveau des plis du corps et des régions pileuses (aisselles) ;
- cheveux gras et acné : activation des glandes produisant le sébum (glandes sébacées) au niveau du cuir chevelu (cheveux gras), du visage, du dos et de la poitrine : apparition de comédons (points noirs), de boutons et de pustules (acné) ;
- découverte du plaisir sexuel (orgasme) par la caresse de son propre sexe (masturbation), une pratique sexuelle normale qui permet aux garçons et aux filles de découvrir leurs pulsions et d'explorer leur corps et qui facilitera plus tard la connaissance du sexe opposé et de ses besoins.

b) Chez la fille :

- gonflement des aréoles et apparition progressive des seins ;
- élargissement du bassin et amincissement de la taille ;
- pertes blanches : sécrétion blanchâtre d'origine vaginale tout à fait normale due à une lubrification (naturelle) du vagin. Elles se manifestent surtout au milieu du cycle menstruel et en cas d'excitation sexuelle ;
- apparition vers 12-13 ans des menstruations (règles) selon un cycle moyen de 28 jours.

[>  > 3^e cycle > Menstruation]

[>  > 3^e cycle > Toilette intime] - [>  > 3^e cycle > Acné]

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **comprendre
les modifications de
son corps et de son
caractère**

Objectif général

« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

c) Chez le garçon :

- développement du pénis : allongement, élargissement et durcissement ; érections plus fréquentes (facteurs émotifs, imaginaire érotique,...) ; dépôt de matière blanche entre le gland et le prépuce, source potentielle d'infection et de mauvaise odeur ;
- développement des testicules (taille variable) qui vont produire les spermatozoïdes (cellules reproductrices masculines), les amener à leur maturation (spermatogénèse) et les incorporer au sperme, le liquide séminal blanc gluant qui est expulsé par le pénis lors d'une éjaculation ;
- érections et éjaculations pouvant se produire plusieurs fois la nuit ;
- développement de la musculature surtout marqué au niveau des épaules (élargissement de la carrure) ;
- modification de la voix : la mue ;
- apparition de poils au-dessus de la lèvre supérieure suivie vers 16 ans d'une barbe naissante ;
- chez certains garçons, gonflement transitoire (2-3 ans) de l'aréole mammaire (gynécomastie).

Avec la puberté, les filles et les garçons deviennent **capables de procréer** (c'est-à-dire d'avoir des enfants).

Objectifs intermédiaires

1

2

3

2 Identifier les modifications du caractère et des réactions affectives à cette période

La puberté, qui survient entre 9 et 15 ans (souvent plus tôt chez les filles que chez les garçons) est l'un des grands moments de changement du physique et du mental². C'est la période où l'on cesse d'être un enfant, c'est le moment où les organes sexuels se préparent à fonctionner comme ceux des adultes, c'est le début de **l'adolescence**.

L'augmentation considérable des hormones sexuelles dans le sang amène le garçon et la fille à prendre davantage conscience de leur corps et à se tourner vers de nouveaux centres d'intérêt, entre autres :

- l'autre sexe (rites de séduction) ;
- les raisonnements logiques et le maniement de concepts plus abstraits ;
- idéaux romantiques ou révolutionnaires ;
- explosion des capacités relationnelles ou, au contraire attitude de repli sur soi, de négation...
- recherche de modèle en dehors de la cellule familiale ;
- adhésion à un groupe, une bande... et détachement de la famille ;
- plaisir de changer de look, etc.

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... comprendre
les modifications de
son corps et de son
caractère**

² référence : « Douzquinz » (voir Outils)

Objectif général

« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal
**L'enfant sera capable
de... comprendre
les modifications de
son corps et de son
caractère**

3 Identifier comment accéder à l'autonomie

L'adolescence est une période de sa vie qui peut être :

- exaltante et enrichissante : découverte de nouvelles possibilités : conquête de l'indépendance, envie de changer le monde et de s'ouvrir à de nouveaux horizons..., période marquée par l'insouciance et l'absence de responsabilités, mais aussi ;
- difficile à vivre : tension avec les adultes (parents, professeurs, éducateurs...), hypersensibilité au manque, à la frustration, à la contradiction, afflux de pensées bizarres, émotions violentes (enthousiasme, fierté, colère, désespoir, peur, révolte, gêne, honte...).

Accéder à l'autonomie nécessite des apprentissages et suppose de :

- comprendre la réaction des adultes qui ont une expérience de la vie que lui n'a pas encore ; prendre des responsabilités et assumer les conséquences de ses actes ;
- construire son identité, choisir ses valeurs et son projet de vie...

Il s'agit donc d'une période de découvertes et de fragilité, nécessitant compréhension et soutien de la part de l'entourage familial et du milieu scolaire.

[>  > 3^e cycle > Conduites à risques]

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6^e par l'équipe PSE /CPMS en concertation avec le centre de planning familial et le titulaire de classe

OUTILS

- « Les secrets de la vie. L'adolescence et la puberté. » - DVD
- « Sexcursion 12-15 ans », Pour une sexualité intelligente et responsable, Production Pas de Panique 2006 - DVD
- « Douzquinz », Production CIDG - Fédération des Centres d'Information et de Documentation pour jeunes ASBL - Jeu de plateau, brochures et site internet
- « Questions d'amour 11-14 ans », Editions Nathan, 2012 - Livre
- « Le guide du zizi sexuel », Editions Glénat, 2001 - Livre
- « Qu'est-ce qu'il m'arrive » (version bleue, garçons), Editions Usborne 2007- Livre
- « Qu'est-ce qu'il m'arrive » (version rose, filles), Editions Usborne 2007- Livre
- « La puberté, KeskeC? », Mutualités chrétiennes, 2014 - Livre
- « Titeuf, le zizi sexuel », Editions Lansay - Jeu de plateau
- « Ma sexualité de 9 à 11 ans », Les Editions de l'Homme, 2015 - Livre
- « Bientôt ados ! Petit guide sans tabou de la puberté », Editions Casterman, 2016 - Livre
- « Zizi, lolos, smack!! », Editions Nathan 2013 - Livre
- « Encyclopédie de la vie sexuelle : 10/13 ans », Editions Hachette Jeunesse, 2016 - Livre

Anatomie de l'appareil reproducteur

Objectif général
« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **connaître
l'anatomie des
organes
reproducteurs**

1 Nommer correctement les organes génitaux externes

chez la fille	chez le garçon
• les seins : se développent sur la poitrine; • les poils : axillaires et pubiens; • la vulve : fente située entre les cuisses, entourée des petites et des grandes lèvres et comprenant : - le clitoris : à la jointure des petites lèvres - le méat urinaire, par où s'écoule l'urine. - l'orifice du vagin. La proximité de la vulve, du méat urinaire et de l'anus nécessite une toilette rigoureuse de la région périnéale. [>  3° cycle > Toilette intime]	• les poils : axillaires, pubiens, sur le torse et parfois le dos, sur le visage (moustache et barbe); • le pénis : organe situé au bas du ventre par où s'écoulent l'urine et le sperme. Il se termine par le gland recouvert d'une peau, nommée le prépuce, qui doit pouvoir être rétractée (décalottage du gland³); • le scrotum : petit sac situé sous le pénis qui contient des glandes appelées les testicules; • deux testicules : glandes génitales masculines qui produisent les cellules reproductrices (les spermatozoïdes)

2 Identifier sur une planche anatomique les organes reproducteurs internes et externes

chez la fille	chez le garçon
• deux ovaires : ce sont les glandes génitales féminines qui produisent les ovules, les cellules reproductrices féminines; • les trompes : sorte d'entonnoirs adjacents aux ovaires qui vont recueillir l'ovule et le conduire (grâce à de petits cils) jusqu'à l'utérus. C'est au niveau des trompes que peut se produire la rencontre avec un spermatozoïde (fécondation); • l'utérus : c'est la cavité où se développera le fœtus; elle est formée d'un muscle très élastique et est tapissée à l'intérieur d'un tissu spongieux; • le vagin : couloir souple qui s'ouvre à l'extérieur au niveau de la région périnéale et qui donne accès à l'utérus.	• les canaux déférents : conduisent les spermatozoïdes jusqu'aux vésicules séminales; • les vésicules séminales et la prostate : glandes qui produisent un liquide blanchâtre, le sperme, auquel se mêlent les spermatozoïdes; • l'urètre : c'est le conduit situé dans le pénis qui permet l'écoulement de l'urine et qui est également emprunté par le sperme lors de l'éjaculation.

³ Certains garçons n'ont plus de prépuce (circoncision) suite à un choix culturel, religieux, médical ou autre du ou des parent(s)

Objectif général

« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

3 Comprendre qu'un phimosis doit être corrigé

Le phimosis est une étroitesse du prépuce assez courante, qui empêche le décalottage normal du gland (extériorisation). Cette petite anomalie nécessite l'application quotidienne d'une pommade suivie d'un décalottage par un médecin ou plus rarement une intervention chirurgicale bénigne : une circoncision (= résection du prépuce) qu'il ne faut pas confondre avec la circoncision non thérapeutique pratiquée pour respecter une raison religieuse (rite) ou par mesure d'hygiène.

Un phimosis entraîne l'accumulation de sécrétions malodorantes et irritantes, parfois d'une infection dans le sillon séparant le gland du prépuce et plus rarement, d'un gonflement très douloureux constituant une urgence médicale.

La prévention de ces inconvénients et accidents nécessite donc un décalottage précoce et une toilette régulière de la région.

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6^e par l'équipe du PSE/CPMS en concertation avec le centre de planning familial et le titulaire de la classe

OUTILS

- « Filles garçons que de questions ! », Editions De La Martinière Jeunesse, 2010 - Livre
- « Questions d'amour 11-14 ans », Editions Nathan, 2012 - Livre
- « Le guide du zizi sexuel », Editions Glénat, 2001 - Livre
- « Malle des savoirs », CALAO Production, 2009 - Outil pédagogique
- « Mallette Contraception », Fédération Laïque des Centres de Planning Familial (FLCPL) - Outil pédagogique
- « Tabliers pédagogiques », Fédération Laïque de Centres de Planning Familial, 2014 - Outil pédagogique
- « C'est ta vie ! L'encyclopédie qui parle d'amitié, d'amour et de sexe aux enfants », Editions Oskar, collection Oskar jeunesse, 2013 - Livre

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... connaître
l'anatomie des
organes
reproducteurs**

Physiologie de l'appareil reproducteur

Objectif général

« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... comprendre
le mécanisme de la
reproduction**

1 Comprendre le fonctionnement de l'appareil reproducteur féminin

La maturation de l'appareil reproducteur féminin puis, au moment de la puberté, son fonctionnement de manière cyclique se font sous l'influence d'hormones produites par les ovaires : les œstrogènes et la progestérone.

La sécrétion de ces hormones est régie par d'autres hormones d'origine cérébrale (glande hypophyse).

- les ovaires contiennent dès la naissance un stock d'ovules, des cellules reproductrices en puissance, mais non matures ;
- à partir de la puberté un ovule mûrit chaque mois et quitte l'ovaire (= ovulation) ;
- il est libéré dans l'une des deux trompes et s'achemine vers l'utérus pour y être éventuellement fécondé par un spermatozoïde ;
- en même temps, l'utérus se prépare à l'accueillir dans sa muqueuse gonflée de sang sous l'effet des hormones (progestérone et oestrogènes combinés) ;
- si une fécondation a lieu, l'ovule se blottit dans la muqueuse de l'utérus (= nidation) pour se transformer en œuf ;
- la grossesse commence : l'œuf fécondé va se transformer par divisions successives en embryon puis en fœtus ;
- vers 50 ans, la production des œstrogènes diminue et les ovaires arrêtent de produire des ovules : la femme ne peut donc plus avoir d'enfant (= ménopause).

2 Comprendre le fonctionnement de l'appareil reproducteur masculin

Sous l'action d'hormones cérébrales, les testicules sécrètent au moment de la puberté une hormone mâle, la **testostérone**, responsable de l'apparition des caractères sexuels secondaires et de la **spermatogénèse** (fabrication des spermatozoïdes).

La maturation des spermatozoïdes a lieu dans l'épididyme (canal allongé situé sur le bord supérieur du testicule), elle est très sensible à la température (inhibée au-delà de 37°), ce qui explique la situation externe des testicules. La spermatogénèse dure toute la vie, l'homme est donc théoriquement capable de procréer jusqu'à sa mort.

Les spermatozoïdes formés dans les testicules s'acheminent par les canaux déférents vers les vésicules séminales et la prostate où ils se mêlent au sperme (liquide séminal nutritif produit par ces deux glandes).

Lors d'un rapport sexuel (coït), le pénis en érection (rigide) pénètre dans le vagin de la femme et suite à l'excitation sexuelle, émet un jet de sperme (éjaculation). Les spermatozoïdes, dotés d'un flagelle qui leur sert de moteur, remontent à travers l'orifice de l'utérus jusqu'aux trompes à la recherche d'un ovule à féconder. Seul un spermatozoïde peut féconder un ovule, les autres meurent après 2 jours.

La fécondation permet aux deux cellules reproductrices d'échanger leur patrimoine génétique et de créer un nouvel être masculin ou féminin.

Objectif général
« Je bouge »
Favoriser
son développement
physique et mental

Objectifs
intermédiaires

1

2

3

3 Comprendre certains phénomènes de la reproduction

- AVORTEMENT: interruption volontaire de la grossesse
 - soit pour interrompre une grossesse non désirée (IVG);
 - [>  > 3° cycle > **Contraception**]
 - soit à visée thérapeutique, lorsque des examens révèlent que le fœtus n'est pas viable ou qu'il présente une malformation majeure. Dans ce cas l'intervention peut se faire au-delà du délai légal de 12 semaines de grossesse.
- FAUSSE COUCHE: il s'agit de l'expulsion du fœtus avant terme qui peut survenir pour diverses raisons dont: une implantation imparfaite de l'œuf, une malformation de l'utérus qui ne peut assurer sa fonction de «matrice», un déficit hormonal, une anomalie ou une maladie du fœtus, etc.
- GROSSESSE MULTIPLE: grossesse qui porte un ou plusieurs ovules fécondés et qui aboutira à la naissance de jumeaux, triplés, quadruplés.

Faux jumeaux:

Deux ovules quittent l'ovaire au même moment et sont fécondés par deux spermatozoïdes différents.

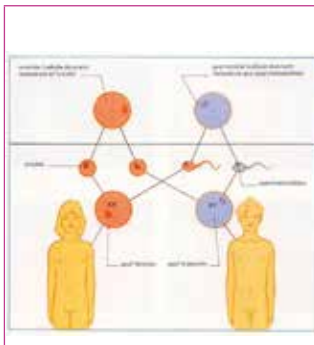


Vrais jumeaux:

Un ovule fécondé se sépare en deux → chacun des deux ovocytes deviendra un bébé dont le patrimoine génétique est identique à celui de son jumeau.



- DÉTERMINATION DU SEXE DU FŒTUS: pourquoi l'enfant naît fille ou garçon



Les chromosomes déterminent si un embryon deviendra un garçon ou une fille.
Tous les ovules portent un chromosome X femelle.
Les spermatozoïdes portent soit un chromosome X, soit un Y (mâle). Si un spermatozoïde portant un chromosome X féconde l'ovule, l'embryon sera une fille (XX). Si le spermatozoïde portant un chromosome Y féconde l'ovule, l'embryon sera un garçon (XY).

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6° par l'équipe du PSE/CPMS en concertation avec le centre de planning familial et le titulaire de la classe

OUTILS

- « Filles garçons que de questions! », Editions De La Martinière Jeunesse, 2010 - Livre
- « Questions d'amour 11-14 ans », Editions Nathan, 2012 – Livre
- « Le guide du zizi sexuel », Editions Glénat, 2001 – Livre
- « Malle des savoirs », CALAO Production, 2009 - Outil pédagogique
- « Mallette Contraception », Fédération Laïque des Centres de Planning Familial (FLCPL) - Outil pédagogique

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **comprendre**
le mécanisme de la
reproduction

Menstruation

Objectif général

« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

1 Anticiper le moment des premières règles : la ménarche

Il est important de donner à chaque fille âgée de 10-11 ans une information scientifique concernant les règles et une réponse aux questions qu'elle se pose sur ce phénomène (symptômes, précautions à prendre, etc.).

Cette information peut être donnée :

- à la maison, par les parents ;
- à l'école, lors d'une animation « Education à la vie relationnelle, affective et sexuelle » prévue en 6^e primaire par le centre du PSE/CPMS en concertation avec le centre de planning familial. Tous les questionnements des élèves sur leur corps et sur les phénomènes liés à la puberté y sont abordés.

2 Expliquer le cycle menstruel

Les menstruations (règles) font leur apparition en général vers 12-13 ans et ensuite tous les 28 à 32 jours ($\pm$ un mois) bien qu'au début elles puissent se manifester de façon irrégulière (parfois 2-3 mois d'espace entre 2 cycles).

Les règles suivent un cycle constant, le cycle menstruel :

- chaque mois, un ovule produit par l'un des deux ovaires arrive à maturation ;
- il est libéré dans une trompe (ovulation) et s'achemine vers l'utérus pour y être éventuellement fécondé par un spermatozoïde ;
- en même temps, l'utérus se gonfle sous l'effet des hormones (progestérone et oestrogènes combinés) et se prépare à l'accueillir dans sa muqueuse ;
- si une fécondation n'a pas lieu, l'ovule sera éliminé entraînant avec lui un peu de sang de l'utérus (règles).

Le premier jour du cycle correspond au premier jour des règles.

3 Identifier les phénomènes physiques et psychologiques qui accompagnent les règles

Beaucoup d'idées fausses et tenaces circulent à propos des règles. Le cours EVRAS est l'occasion de les rectifier et de rassurer les jeunes filles (et les garçons) :

- les premières règles (ménarche) sont souvent irrégulières, donc difficiles à prévoir et gênantes si elles commencent à un mauvais moment (à l'école) → se munir d'une protection de secours et de vêtements de rechange ;
- contrairement à des idées reçues, les règles ne sont ni sales, ni mauvaises, ni « bonnes », ni affaiblissantes, ni dangereuses, ni nécessaires (pour éliminer le mauvais sang ou les toxines!!!) ;
- une perte de sang importante peut causer une anémie si cela se produit chaque mois : une pâleur et une fatigue en sont les symptômes → consulter un médecin, éventuellement un gynécologue ;
- une irrégularité des cycles est fréquente la première année ; il arrive même que les jeunes filles « sautent » un ou deux cycles. Lorsque les irrégularités sont trop perturbantes → consulter un médecin ;
- des crampes abdominales se produisent souvent pendant les menstruations ; un médecin sera consulté si la jeune fille n'est pas soulagée par un antidouleur ordinaire (attention : éviter l'abus de ces médicaments et ceux à base d'acide acétylsalicylique!) ;

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... gérer cette
situation de manière
autonome**

Objectif général

« Je bouge »

**Favoriser
son développement
physique et mental**

- lorsque les règles sont bien installées et ont une périodicité fixe, un retard de règles peut signifier le début d'une grossesse si la jeune fille a eu un ou des rapports sexuels
→ faire un test de grossesse et consulter un médecin pour un dosage sanguin ;
- une hypersensibilité émotionnelle et une irritabilité sont des troubles mineurs qui disparaissent avec le temps.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6^e par l'équipe du PSE/CPMS en concertation avec le centre de planning familial et le titulaire de la classe

OUTILS

- « Tabliers pédagogiques », Fédération Laïque de Centres de Planning Familial, 2014 - Outil pédagogique
- « Bientôt ados ! Petit guide sans tabou de la puberté », Casterman, 2016 - Livre
- « Zizi, lolos, smack!! », Editions Nathan 2013 - Livre, pages 26 à 27

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... gérer cette
situation de manière
autonome**

