



CATALOGUE DES ACTIONS

Association départementale du Planning Familial 95

Tour Bleue - Place des Cerclades - 95 000 Cergy

planningfamilial95@gmail.com

www.planning-familial.org



Espace vie affective,
relationnelle et sexuelle

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉSENTATION DU MFPPF95

La nouvelle association départementale du Planning familial du Val-d'Oise (MFPPF95) a obtenu l'agrément Planning familial le 6 décembre 2021.

Le Planning familial du Val-d'Oise, agréé Espace Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (EVARS) intervient auprès des personnes de tout âge, sexe et origine pour promouvoir la santé sexuelle ¹ et l'égalité entre les femmes et les hommes. Pour cela, les personnes peuvent être reçues lors de permanences d'accueil ou rencontrées dans le cadre d'animations collectives.

Les principes de l'association sont ceux de l'éducation populaire et nous défendons l'idée que des changements sociétaux ne peuvent s'opérer qu'à travers la transmission de ressources et d'outils aux personnes concernées pour qu'elles puissent être autonomes et faire des choix éclairés dans les décisions qui concernent leur santé sexuelle.



¹ Telle que définie par l'Organisation mondiale de la santé comme « un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. La santé sexuelle exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables et sécuritaires, sans coercition, ni discrimination, ni violence ».

ANIMATIONS COLLECTIVES SUR LA VIE RELATIONNELLE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Dans le Val-d'Oise, nos séances d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle durent 2 heures. Les objectifs de ces séances sont :

* **Offrir un espace d'échange et d'écoute** sur les questions de vie relationnelle, affective et sexuelle : relations (sexuelles, amoureuses, amicales, familiales), anatomie et changements du corps, réduction des risques de grossesse et des infections sexuellement transmissibles (contraception, avortement, dépistages...), violences (conjugales, sexuelles, intrafamiliales), orientations sexuelles et identité de genre, égalité ;

* **Faire connaître les lieux ressources** sur le territoire : permanences du planning, centre de planification et d'éducation familiale, centres de dépistages, numéros nationaux...

Elles sont animées par des intervenant-es formé-es. La classe est divisée en deux pour permettre des échanges en plus petits groupes. Chaque animateur-ice prend en charge un groupe, parfois avec un binôme de co-animation. Les **sujets sont adaptés à l'âge**.

Les **méthodes pédagogiques** proposées sont **interactives** de manière à favoriser la parole et les débats, l'implication des participant-es, le partage d'expérience et l'expression des ressentis : débat mouvant, brainstorming, mallette de démonstration des outils de prévention, violentomètre, planches anatomiques, photolangage, jeux de rôle...

Ces séances peuvent être proposées aux établissements scolaires ou toute autre structure accueillant des enfants et adolescent-es : maisons de quartiers, centres de loisirs, associations de prévention spécialisée, missions locales...

Dans le cadre scolaire, ces séances s'inscrivent dans la loi Aubry de 2001 qui prévoit trois séances d'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle chaque année scolaire pour chaque classe de la maternelle au lycée.

Si j'ai besoin de l'aide de mes parents pour faire dépister.
VRAI OU FAUX ?

18

Si j'ai 18 ans ou plus, j'ai besoin de l'aide de mes parents pour me faire dépister.
VRAI OU FAUX ?



On peut attraper une IST dans les toilettes.
VRAI OU FAUX ?

FAUX
Non, il n'y a aucune chance que tu attrappes une IST comme ça.



VRAI OU FAUX ?
LES IST

FAUX
Tu peux aller dans un centre de Planning Familial ou dans un CeGIDD et te faire dépister gratuitement sans tout dire à tes parents ou à ton coach.



L'hépatite A est une IST.
VRAI OU FAUX ?

Il y a plus de risque de contamination du VIH pendant les règles.
VRAI OU FAUX ?



VRAI OU FAUX ?
LES IST

FAUX
Non, il n'y a aucune chance que tu attrappes une IST comme ça.



Les morpions sont des poux.
VRAI OU FAUX ?

Une mycose génitale n'est pas contagieuse.
VRAI OU FAUX ?



La transmission d'IST se fait par...



Si il n'y a pas d'éjaculation, il n'y a pas de risque de transmission d'IST.
VRAI OU FAUX ?



Les IST, c'est grave.
VRAI OU FAUX ?



Une IST peut aussi se transmettre...

PERMANENCES VIE RELATIONNELLE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Le **Planning familial 95 propose des permanences** sur la vie relationnelle, affective et sexuelle. Elles sont assurées par des conseillères conjugales et familiales formées à l'écoute, à l'accompagnement et à l'orientation sur les questions de santé sexuelle telles que :

- * Relations affectives ou sexuelles
- * Violences
- * Contraception
- * Infections sexuellement transmissibles
- * Désir ou interruption de grossesse
- * Orientation sexuelle
- * Identité de genre
- * Discriminations
- * Problématiques familiales

Elles proposent un **accueil bienveillant et non jugeant**. Leur posture d'écoute vise à favoriser l'autonomie des personnes afin qu'elles puissent faire des choix éclairés dans les décisions qui concernent leur santé sexuelle. Une solide connaissance du réseau des partenaires locaux leur permet d'orienter au mieux les personnes reçues en fonction de leurs besoins et demandes.



PRODAS (PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT AFFECTIF ET SOCIAL)

Le ProDAS, ou PROgramme de Développement Affectif et Social, est construit pour **développer les compétences psychosociales de l'enfant et de l'adolescent-e** : compétences émotionnelles (connaissance et estime de soi, expression des ressentis, développement du vocabulaire en lien avec les émotions) et compétences sociales (affirmation de soi, empathie, écoute et acceptation des pensées et ressentis d'autrui, qualité des interactions interpersonnelles...).

Le programme s'appuie sur les recommandations internationales (CASEL 2015, INSPQ 2013) concernant le développement des compétences psychosociales et leur rôle dans l'amélioration de la réussite éducative, de la santé et du bien-être et la lutte contre les violences, les addictions et les conduites à risques.

Auprès des enseignant-es, ce programme vise à **renforcer certaines compétences professionnelles** (écoute des ressentis des élèves, gestion des conflits, développement de la relation pédagogique, animation de groupe d'échange) et ainsi à améliorer le climat scolaire et leur satisfaction professionnelle.

Il s'appuie sur différents outils et jeux pédagogiques et notamment sur la méthodologie du "cercle de parole", dit "**cercle magique**". Ce cercle est un groupe de parole assorti de règles précises destinées à garantir le cadre d'une **communication bienveillante et authentique**.

Exemples de thèmes de cercles : "Une chose dont je suis fière", "Une fois où j'ai dépassé ma peur", "Une fois où j'ai réussi à dire non".

La mise en œuvre du programme ProDAS comprend :

- * Une formation des enseignant-es de 5 jours à la méthodologie ProDAS, pour qu'ils et elles puissent la mettre en œuvre sur le long terme au sein des classes ;
- * La coanimation de 10 à 15 séances d'1 heure auprès des élèves avec une professionnelle du planning familial ;
- * Des temps de préparation, de bilan et d'analyse de la pratique.

PROJET PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Le Planning familial 95 intervient autour de l'expo "sang pour sang règles" du centre Hubertine Auclert avec les objectifs suivants :

- * Promouvoir une **meilleure connaissance du corps et du fonctionnement biologique des règles** (cycle) ;
- * **Déconstruire les stéréotypes** et **lutter contre les tabous** liés aux règles ;
- * **Connaître les différents produits menstruels** existants et déconstruire les idées reçues associées ;
- * À travers le tabou des règles, **accompagner les jeunes dans leur réflexion sur l'égalité entre les genres**, dans le but de prévenir les violences sexistes et sexuelles.

Nous prêtons l'exposition à l'établissement 1 à 2 semaines autour de nos interventions. Nous intervenons en demi groupe pendant 1 à 2 heures (à évaluer avec le collège). Le niveau de classe est à définir avec l'établissement et le contenu adapté à l'âge.

Ces interventions peuvent aussi être proposées hors cadre scolaire dans des lieux accueillant du public tels que des centres sociaux, des médiathèques, des centres de santé...



STANDS

Les professionnelles du Planning 95 proposent d'animer des **stands sur les questions de prévention et de santé sexuelle**. L'animation des stands se fait à travers des activités ludiques pour favoriser les échanges avec les publics :

- * Quizz sur les questions de santé menstruelle / précarité menstruelle et sur les infections sexuellement transmissibles et la santé sexuelle en général ;
- * Matériel de démonstration : moyens de contraception (pilule, contraception d'urgence, stérilet, implant...), protections périodiques (tampons, serviettes jetables et lavables, coupe menstruelle) ;
- * Mise à dispositions de support d'information : planches anatomiques, brochures sur la santé sexuelle (consultation gynécologique, moyens de contraception, infections sexuellement transmissibles, violences...), ressources locales.



SENSIBILISATION DES PROFESSIONNELLES

Les professionnelles du Planning familial 95 proposent de **sensibiliser les professionnel·les des structures médico-sociales** aux questions de vie relationnelle, affective et sexuelle. Les professionnelles de ces structures font souvent état de difficultés (gêne, absence de formation, manque de ressources) à aborder ces thématiques avec les jeunes qu'ils-elles accompagnent.

L'objectif de ces temps de sensibilisation est donc d'**accompagner les professionnel·les** pour qu'ils et elles puissent **développer une posture bienveillante et une approche positive et respectueuse des sexualités**, au plus proche des réalités des jeunes qu'ils et elles accompagnent.

Les méthodes pédagogiques proposées sont interactives de manière à favoriser l'implication des participant·es. Elles passent par des apports de connaissance, des mises en situation, une analyse des pratiques, ainsi que des activités qui développent le lien et les échanges entre les participant·es, comme la mise en commun d'expériences professionnelles.



GROUPES DE PAROLE

Au planning nous avons coconstruit et développé de nombreux outils pour **animer des groupes de parole** et ateliers afin de faciliter la parole, le partage d'expérience et l'expression des ressentis. Nous utilisons des techniques nous permettant de favoriser les échanges et le dialogue tels que la méthodologie du groupe de parole, le débat mouvant ou d'autres outils d'éducation populaire...

Les **outils sont adaptés au public rencontré** : mallette contraception, frise de l'égalité des droits, planches anatomiques, questions sur la vie affective et sexuelle et/ou sur les violences permettant d'ouvrir une discussion entre les participant-es.

À travers la mise en place d'espaces d'échange et d'écoute sur les questions de vie relationnelle, affective et sexuelle, les objectifs de ces actions sont de **favoriser l'accès aux soins et l'autonomie des participant-es dans la prise de décision** concernant leur santé, et ainsi améliorer leur santé sexuelle globale.

Un groupe de parole est composé généralement de 10 à 12 personnes qui se réunissent durant 4 à 7 séances d'environ 2 heures.



HANDICAP ET ALORS ?

Les professionnelles du Planning familial sont formées à l'**animation de séances auprès de personnes en situation de handicap**.

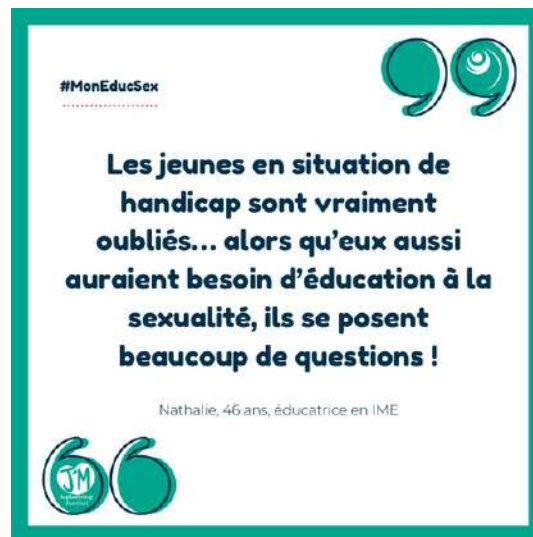
En France, la loi de 2005 reconnaît aux personnes en situation de handicap le droit au respect de leur vie privée et à l'exercice de leur autonomie, y compris dans le domaine de la sexualité.

S'inscrivant dans cette approche positive de la sexualité, le **programme « Handicap et alors ? »** vise à faire reconnaître et à promouvoir la vie relationnelle, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap et à changer le regard social sur leur sexualité.

La spécificité de ce programme repose sur un travail global, qui s'articule autour de quatre axes interdépendants :

- * Les personnes en situation de handicap
- * Les familles
- * Les professionnelles
- * Les institutions

Des outils spécifiques et adaptés aux différents types de handicap sont mobilisés lors de ses actions.



ACTIONS PARENTALITÉS

Le Planning familial 95 propose des actions autour des questions de parentalité. L'objectif global de notre projet est **l'amélioration du lien et de la communication parents-enfants/adolescent-es** sur les questions de vie relationnelle, affective et sexuelle, en vue d'améliorer la santé, le bien-être et les relations intrafamiliales.

Nous avons conscience que le sujet de la vie relationnelle, affective et sexuelle peut faire peur aux parents. Certains parents peuvent se sentir peu légitimes à aborder ces questions avec leurs enfants, ou avoir intériorisé les tabous associés à ces questions.

Plus spécifiquement nos actions à destination des parents visent à :

- * Créer un espace d'échange et de partage d'expériences afin de permettre aux parents d'exprimer leurs questionnements, leurs craintes, et de renforcer leurs savoirs et leurs compétences, quel que soit leur modèle familial ;
- * Accompagner les parents afin qu'ils et elles puissent devenir des personnes-ressources en matière de prévention et qu'ils et elles puissent partager leurs compétences et savoirs expérientiels autour d'elles et eux. Soutenir les parents dans leur rôle et les accompagner pour avoir un positionnement adapté sur ces thématiques ;
- * Questionner leurs représentations sur les questions de vie relationnelle, affective et sexuelle ;
- * Faire connaître les lieux ressources sur le territoire (permanences du planning familial, centre de planification et d'éducation familiale, centres de dépistages, numéros nationaux...) pour que les parents se sentent soutenu-es et accompagnés sur ces questions ;
- * Favoriser la lutte contre les violences, le bien être en termes de santé sexuelle pour les adolescent-es et prévenir les ruptures familiales. Les chiffres des violences envers les enfants et notamment des violences à l'encontre des enfants lesbiennes, gays, bisexuel-les, trans ou intersexes (cf. enquête VIRAGE) sont élevés. Offrir un espace de parole aux parents sur ces questions, les amener à questionner leurs représentations, et les accompagner à renforcer des positionnements bienveillants et accueillants sur ces sujets peut permettre de réduire les violences intrafamiliales et les ruptures.

L'équipe du Planning familial 95 peut également vous accompagner dans la création d'actions spécifiques en fonction des besoins des publics accompagnés.

AVORTEMENT ÉDUCATION POPULAIRE
PRÉVENTION RÉDUCTIONS DES RISQUES
VIOLENCES LGBTQIA+ VIH IST
GENRES IVG ÉCOUTE SEXUALITÉS
RELATIONS CONTRACTIONS
FORMATIONS DES FÉMINISMES
PROFESSIONNEL·LE·S
ORIENTATIONS SEXUELLES SANTÉ

N'hésitez pas à nous solliciter par courriel pour en savoir plus :
planningfamilial95@gmail.com