

DECOUVRIR SES ÉMOTIONS

« Parler de ce qu'on a dans le cœur. »
« J'ai adoré parce qu'on a parlé, et grâce à ça je n'ai plus de boule dans le ventre. »
« J'ai appris les émotions. »

DÉCODER SES ÉMOTIONS ET OSER DIRE CE QUE L'ON RESSENT.

Les émotions sont des outils de connaissance de soi.
La séance « Découvrir ses émotions » initie les enfants au vocabulaire des émotions.
Elle leur apprend à décoder leurs émotions et à dire ce qu'ils ressentent.



Objectifs

- Repérer les principales émotions : joie, peur, colère, tristesse, dégoût.
- Comprendre la fonction des émotions.
- Formuler son état émotionnel : « comment je me sens ».
- Oser poser des questions.



Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Clips vidéo éducatifs (www.comitys.com)
- Jeu des émotions
- Questions orales ou boîte à questions

PRÉSENTATION DE LA SÉANCE ENFANTS

Les émotions sont des outils pour se connaître soi-même. Multiples et organisées en cinq pôles – la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût – les émotions sont des signaux précieux, qui manifestent des besoins profonds.

Loin d'être inutile, l'alphabétisation émotionnelle rend perspicace et habile dans la vie relationnelle.

Cette séance initie les enfants la connaissance des émotions. Elle leur apprend à décoder leurs émotions et à dire ce qu'ils ressentent.



Public

6-11 ans



Taille de groupe

Demi-classe ou groupe de 7 à 15.



Durée

1h15



Lieu

Dans vos locaux



On parle de choses qu'on a **besoin** de dire.



M'ouvrir et parler.



J'ai aimé quand j'ai **parlé** de ce qui me dérangeait dans ma vie.

SOMMAIRE DES SÉANCES ENFANTS

- 1 PROCRÉATION – GROSSESSE – NAISSANCE**
→ Savoir d'où l'on vient pour mieux comprendre la vie.
- 2 MON CORPS C'EST MOI**
→ Prendre soin de son corps et apprendre le respect.
- 3 DÉCOUVRIR SES ÉMOTIONS**
→ Décoder ses émotions et oser dire ce que l'on ressent.
- 4 ESTIME DE SOI ET QUALITÉS**
→ Découvrir ses qualités pour mieux s'aimer.
- 5 AMITIÉS ET CONFLITS RELATIONNELS**
→ Vivre les amitiés, traverser les conflits.
- 6 L'ENTRÉE DANS LA PUBERTÉ**
→ Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence.
- 7 VIVRE ENSEMBLE SANS HARCÈLEMENT**
→ Une classe sans harcèlement où il fait bon vivre, et apprendre.
- 8 PARLER DE LA MORT ET DU DEUIL**
→ Reconnaître la douleur pour oser vivre.
- 9 APPRENDRE LA MIXITÉ ET L'ÉGALITÉ**
→ Que la mixité ne soit pas une menace, mais une rencontre.

NOS SÉANCES POUR LES ENFANTS

A QUOI SERT L'ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE ?

Exposés aux médias, aux réseaux sociaux, bien des enfants voient des contenus sur la sexualité, la séduction, les violences, sans filtre ni décryptage.

Ils ont besoin d'adultes sereins pour poser leurs questions sur le corps,

l'estime de soi, la vie amoureuse, les relations affectives, la sexualité.

Les séances d'éducation à la sexualité de Comitys permettent aux enfants d'accroître leurs connaissances, de nommer leurs valeurs

et de reconquérir leur libre-arbitre pour opérer des choix

en adéquation avec ce qu'ils portent au plus profond d'eux-mêmes.



Consulter la **Charte de Comitys**

COMITYS CONSTRUIT SES SÉANCES SUR 3 PILIERS

1. L'INFORMATION

Informar, c'est nommer, poser des mots vrais et respectueux sur le corps.

Informar, c'est transmettre des repères sur les lois, l'intimité.

- **Les séances de Comitys développent des connaissances claires, étayées, qui permettent aux enfants de comprendre leur corps et celui des autres.**

2. LA RÉFLEXION

L'éducation affective et sexuelle n'est pas un livre de recettes ou un manuel technique. Si elle s'appuie sur des connaissances précises, elle est aussi un espace de questionnement, de réflexion, de prise de recul sur les injonctions diverses.

- **Les séances de Comitys engagent le dialogue avec les enfants, stimulent leurs questionnements, suscitent des échanges qui font mûrir.**

3. LA PRÉVENTION

La prévention vise l'apprentissage de la responsabilité.

Or, comment prévenir les enfants, sans les terrifier ?

Comment les aider à prendre conscience des ombres du monde, sans les décourager ?

Comitys appuie la prévention sur le socle des compétences psycho-sociales.

- **Les séances de Comitys évoquent auprès des enfants les sujets de prévention, en les encourageant à identifier ce qui les trouble, à trouver des personnes-ressources pour les écouter, à développer des comportements responsables.**

L'enjeu de l'éducation affective et sexuelle n'est pas le sexe, mais la vie.

Osons rencontrer les enfants et les jeunes sur des questions de fond, chercher avec eux des itinéraires vivants.



L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

La loi n° 2001-588 du 4 juillet 2001 stipule : « Une information et une éducation à la sexualité sont dispensées dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène. » Depuis plus de 20 ans, l'éducation à la sexualité est donc obligatoire à l'école autant en classes primaires que dans le secondaire. Par ailleurs, ce texte rend obligatoire l'éducation à la sexualité dans toutes les structures accueillant des personnes handicapées.

QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

NOS MISSIONS



ENFANTS - JEUNES

ÉDUQUER

Séances ou ateliers sur la vie affective et sexuelle



ADULTES

FORMER

Formations professionnelles, conférences, journées pédagogiques



TOUS

OUTILLER

Espace ressources et Boutique Comitys

NOTRE PROJET

- Proposer une **approche positive de l'amour**, de la vie et de la sexualité
- **Respecter les personnes** dans leur maturité, leurs références culturelles et religieuses
- Renforcer **les connaissances** et développer **les compétences psychosociales**
- Susciter **les questionnements** et éveiller **l'esprit critique**
- Promouvoir des comportements **responsables**, respectueux de soi et de l'autre
- Encourager les personnes à opérer des choix arrimés à leurs **valeurs profondes**

L'ÉQUIPE DE COMITYS

Les intervenants de Comitys sont des professionnels qualifiés, experts dans leurs domaines d'interventions. Pédagogues et respectueux des personnes, nos intervenants font l'objet d'un process d'intégration sérieux, puis sont régulièrement formés, et supervisés.



10 336

jeunes et adolescents rencontrés



761

séances proposées



81

projets finalisés



14

départements visités

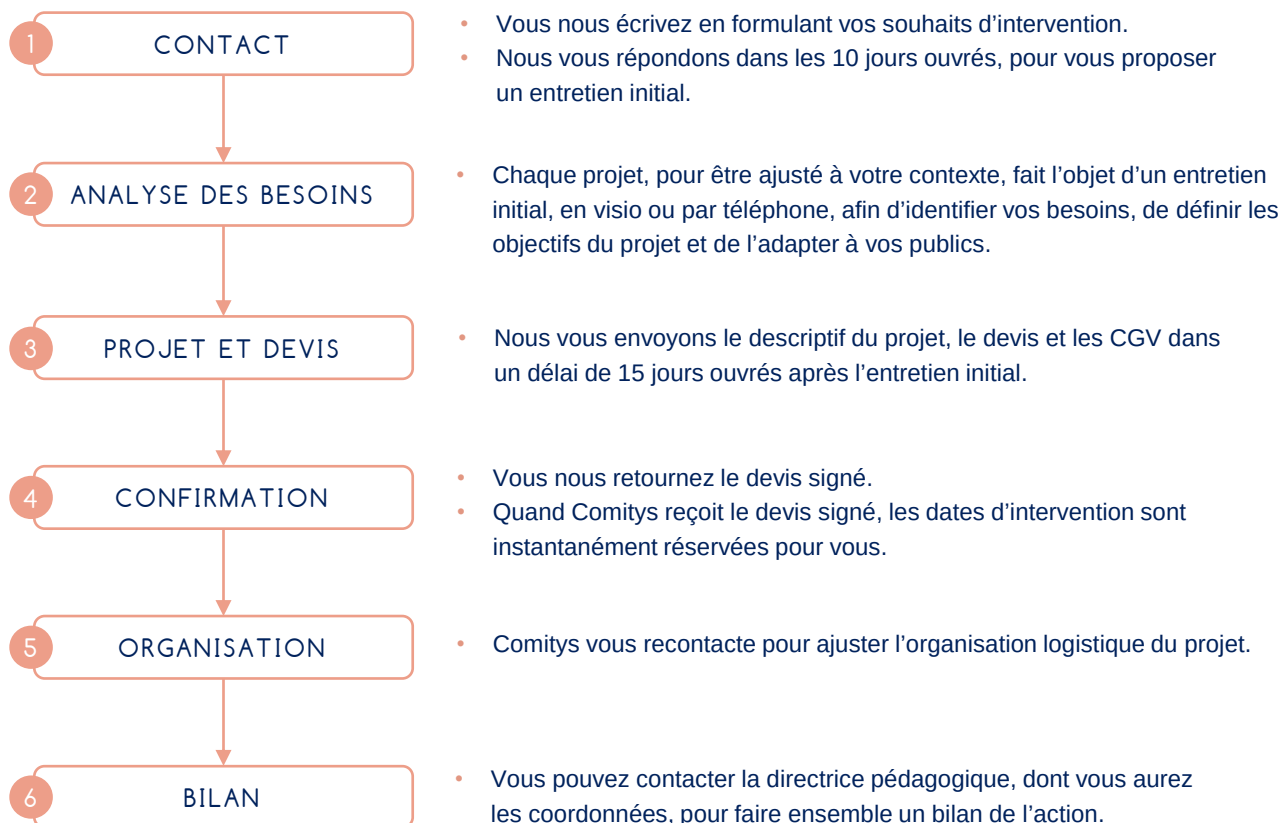


97,26%

des enfants et adolescents satisfaits

Source : Comitys année scolaire 2021-22

FAIRE VENIR COMITYS



CONTACT

Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL
Tél : +33 (0)3 44 31 16 88
mcb@comitys.com

Responsable administrative & Boutique Comitys

Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

Responsable Accessibilité - handicap

Nous vous invitons à faire connaître vos besoins spécifiques à la Référente handicap.
Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

INFORMATIONS PRATIQUES



Horaires

À convenir



Dates

À convenir



Tarif

Sur devis



Modalités pédagogiques

Séance en présentiel



Modalités d'évaluation

- fiche de satisfaction individuelle
- bilan de l'action remis au commanditaire



Intentions pédagogiques

Notre pédagogie est résolument variée, vivante et adaptée à nos publics. En nous adressant à de petits groupes, nous encourageons les échanges et la réponse aux questions posées par les enfants ou les jeunes. Par ailleurs, nous utilisons de nombreux supports pédagogiques, renouvelés plusieurs fois par an.



Matériel à prévoir

- vidéoprojecteur
- enceintes son
- tableau ou paperboard
- salle calme et modulable



Direction pédagogique

Maëlle Challan Belval
03 44 31 16 88
mcb@comitys.com

ACCESSIBILITÉ-HANDICAP

Plusieurs de nos séances peuvent être adaptées pour des publics en situation de handicap.
Faites-nous connaître vos besoins spécifiques.



Tout le monde pouvait **donner son avis** car des fois on n'a pas toujours le moment d'en parler.



J'ai aimé la séance car elle m'a aidé à prendre un peu plus **confiance** en moi.

NOS RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Comitys met à votre disposition, triées par thèmes et par publics,

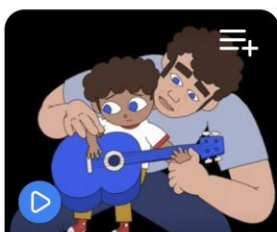
plus de 200 ressources pédagogiques

pour animer un atelier sur l'estime de soi, proposer un débat sur les relations garçons-filles, faire réfléchir les jeunes sur la vie amoureuse, les sensibiliser au respect de l'autre...

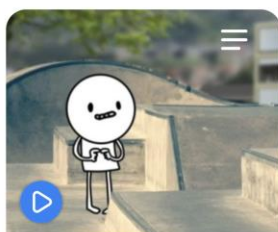
Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.

Toutes nos ressources sur le site

www.comitys.com



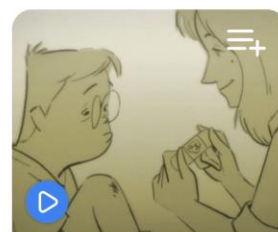
Pas touche, vidéo de prévention de l'inceste



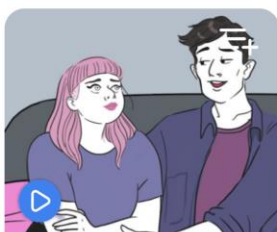
Communiquer c'est s'affirmer, animer un atelier sur la communication



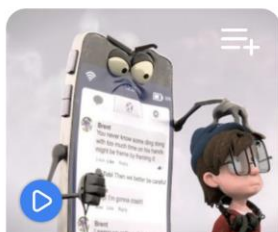
Un dessin pour Sido, film sur les sentiments amoureux des enfants



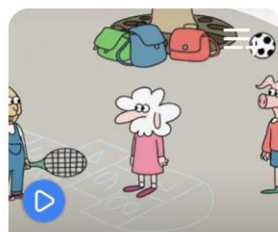
Vidéo de sensibilisation au handicap Freebird



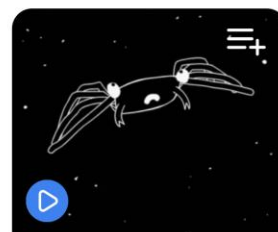
Animer un atelier sur les relations saines



Accro au téléphone: vidéo de prévention sur l'addiction au portable



Chouette pas chouette, des vidéos d'éducation à l'égalité



La révolution des crabes



De nouvelles ressources sont publiées régulièrement : abonnez-vous à la Newsletter trimestrielle de Comitys pour être informé des nouveautés pédagogiques.



Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.

Elle aide nos enfants à **mieux se connaître**, à s'aimer et
à prendre soin de leur corps.

Elle éveille en nos enfants la capacité
à **parler d'eux en profondeur**.

Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables,
respectueux de soi et d'autrui.

Elle donne à nos enfants **le goût d'une vie créative**,
généreuse, engagée.

