

## Séance d'Éducation à la Vie Affective et Relationnelle (EVAR)

**Titre de la séance : Mon corps m'appartient**

Cycles : ☐ Cycle 1 ☒ Cycle 2 ☐ Cycle 3

Âge des élèves/Niveaux : ☐ Avant 4 ans ☐ À partir de 4 ans ☐ À partir de 5 ans ☐ CP ☒ CE1 ☐ CE2 ☐ CM1 ☐ CM2 ☐ 6ème

Durée : 55 minutes

### Axes travaillés

- |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Se connaître, vivre et grandir avec son corps | <input type="checkbox"/> Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir | <input type="checkbox"/> Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

### Objectif(s) d'apprentissage (BO) :

- Grandir, avoir une bonne connaissance et estime de soi, protéger son intimité.

### Notions et compétences visées (BO) :

- Comprendre que la croissance entraîne des changements physiques.
- Prendre conscience que chaque personne a un corps unique et qu'il existe des différences en termes de taille, de morphologie, de fonctionnement et de caractéristiques, etc.
- Apprendre à respecter son corps, celui des autres, leurs différences, leur singularité.
- Savoir protéger son intimité : préserver son intimité, c'est pouvoir créer un espace où l'on se sent bien, un espace à soi où l'on peut s'isoler.
- Développer une bonne connaissance de soi.

### Critères d'évaluation (observation des comportements, verbalisation, attitude...)

*L'élève est capable de :*

- Expliquer ce que signifie "Mon corps m'appartient".
- Formuler clairement son refus ou sa gêne.
- Nommer au moins un adulte de confiance en dehors de la cellule familiale directe.

| Déroulement                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Étapes                                                         | Durée | Description – Objectif(s)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Modalités - Matériel                                                                                    | Observations                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1) Mise en Projet                                              | 5 mn  | <b>Créer un climat de confiance et d'écoute.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Placer la classe en cercle de parole avec rappel des règles de la charte de parole : chacun peut s'exprimer, ne pas être d'accord, ou utiliser un "joker".</li> <li>➤ Présenter l'objectif de la séance : « Nous allons apprendre que notre corps est précieux, qu'il nous appartient, et que nous avons le droit de dire NON quand quelque chose ne nous plaît pas. »</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <i>Classe entière<br/>(si possible disposée en cercle pour favoriser l'échange).</i>                    | L'enseignant(e) installe un cadre de parole bienveillant, sans jugement de valeur. Rappel des règles fondamentales : écoute active, respect mutuel (« On se respecte » « J'ai le droit d'avoir un avis différent ») et droit au silence ou à ne pas s'exprimer (« J'ai le droit de simplement observer/Joker ») |
| 2) Mise en activités<br><br>Activité 1 :<br>Lecture de l'album | 15 mn | <b>Découverte de l'unicité et de l'appartenance.</b><br><br>Lecture de l'album « <i>Ton corps t'appartient</i> ». <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lire à voix haute des extraits choisis.</li> <li>➤ S'arrêter régulièrement pour poser des questions :<br/> « <i>Qu'a ressenti l'enfant dans cette situation ?</i> »<br/> « <i>Cela t'est-il déjà arrivé ?</i> »<br/> « <i>Est-ce qu'on peut toujours dire non ?</i> » ..... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Il est possible de terminer par cette question :<br/> « Qu'est-ce que cela change de savoir que notre corps est précieux et nous appartient ? »</li> </ul> </li> </ul> | <i>Classe entière</i><br><br><b>Matériel :</b><br>Album "Ton corps t'appartient" + extraits choisis (1) | Discussion ouverte : l'enseignant favorise la libre parole des élèves en axant sur le fait que chaque corps est unique et précieux, quelles que soient ses formes ou ses modifications.<br>Insister sur « ton corps t'appartient à toi seul. »                                                                  |
| Activité 2<br>Jeu de rôle                                      | 20 mn | <b>Savoir s'affirmer par le refus.</b><br><br>Jeu de rôle « Je peux dire non » <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introduire l'activité :</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Binômes<br/>+ Collectif</i><br><br><b>Matériel : (2)</b>                                             | - L'élève intimidé par la situation peut observer ou                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |              | <p>"Parfois, dans la vie de tous les jours, on peut se sentir gêné ou mal à l'aise. C'est important de savoir qu'on a le droit de dire NON, même à un ami. On va s'entraîner ensemble, en toute sécurité, à dire NON dans différentes situations."</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappeller les règles du jeu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personne ne force ni ne touche.</li> <li>• On joue des rôles, ce n'est pas vrai.</li> <li>• On peut choisir de jouer ou dire que l'on veut juste observer.</li> </ul> </li> <li>➤ Distribuer un premier scénario ou le lire à voix haute. Par binôme, les élèves doivent préparer la scène. L'un joue la personne qui gêne / dérange. L'autre joue l'enfant qui s'affirme.</li> <li>➤ Retour collectif après chaque scène (3-4 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>« Qu'a fait l'élève pour dire NON ? »</li> <li>« Était-ce clair ? Respectueux ? Ferme ? »</li> <li>« Que doit-on faire si un contact nous rend mal à l'aise, même si ce n'est pas une partie intime ? »</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Accompagner sa parole d'un geste STOP ou d'un regard sérieux.....</i></p> | <p>5 ou 6 scénarios simples (mini jeux de rôle, sans contact physique réel, mais pour s'entraîner à la verbalisation, (ex : bousculade, blague déplacée, contact gênant...)).</p> | <p>jouer avec un adulte / jouer avec une marionnette.</p> <p>- Il est possible de préparer des étiquettes ou pictogrammes : STOP, NON, émotions (content, pas content, gêné...) pour faciliter le jeu de rôle et autoriser une réponse par pictogramme ou geste pour les élèves en difficulté.</p> |
| <p>Activité 3</p> <p>Echange</p> | <p>10 mn</p> | <p><b>Définir et protéger l'intimité.</b><br/> <b>Savoir identifier des adultes de confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Projeter l'image « Quelles sont mes parties intimes ? »</li> <li>➤ Lire l'extrait :<br/> <i>« Mes parties intimes sont à moi. Ce sont celles que je cache avec mes sous-vêtements. Personne ne doit les toucher, sauf un médecin, et seulement si je suis d'accord et accompagné d'un adulte de confiance. »</i></li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p><small>Quelles sont mes parties intimes ?<br/> Chaque corps est unique.<br/> Pour t'aider à repérer tes parties intimes, dis-toi que sur cette image toutes les parties recouvertes par des habits sont intimes.</small></p>  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><i>Échange collectif.</i></p> <p><b>Matériel :</b> (3)<br/> Image à projeter</p>                                                                                               | <p>-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                                                    |
|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|
|          |       | <p>➤ <b>Questionner les élèves :</b><br/> <i>Quelles sont les parties du corps qu'on protège avec les sous-vêtements ?</i><br/> <i>À qui peux-tu en parler si quelque chose te dérange ?</i></p> <p>➤ Expliquer que personne n'a le droit de voir ou toucher ces parties, sauf exception (médecin/parent, souvent en présence d'un parent).</p> <p>➤ Que faire si le refus n'est pas respecté ?<br/> Définir ce qu'est une personne de confiance avec les élèves, une personne à qui je peux parler.</p> |                           |                                                    |
| 3) Bilan | 5 min | <p><b>Synthèse.</b><br/> <b>« Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».</b><br/> Récapituler les messages principaux : mon corps est à moi seul, j'ai le droit de dire non, et je dois parler à un adulte de confiance si quelque chose me gêne.</p>                                                                                                                                                                                                                             | <i>Échange collectif.</i> | L'enseignant met des mots sur ce qui a été appris. |

Annexes :

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><b>Extraits à lire à voix haute</b> | <p><b>Extrait 1 – L'unicité du corps</b><br/> <i>« Mon corps, c'est mon corps. Il est comme il est. Petit ou grand, mince ou rond, clair ou foncé, il est à moi, et je n'en ai qu'un. »</i></p> <p><b>Question pour les élèves :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Est-ce que tous les corps se ressemblent ?</i></li> <li>• <i>Pourquoi c'est important de respecter son corps ?</i></li> </ul> |
|                                          | <p><b>Extrait 2 – Le droit au respect</b><br/> <i>« Personne n'a le droit de me forcer à faire un câlin ou un bisou si je n'en ai pas envie. Même pas un adulte, même pas quelqu'un de ma famille. »</i></p>                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p><b>Question pour les élèves :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>As-tu déjà vécu un moment où tu ne voulais pas faire un câlin ?</i></li> <li>• <i>As-tu le droit de dire non ?</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                       | <p><b>Extrait 3 – Les limites à poser</b><br/> <i>« Si quelqu'un me touche sans me demander, je peux dire : NON ! STOP ! Ce n'est pas parce qu'on est amis ou dans la même classe qu'on peut tout se permettre. »</i></p> <p><b>Question pour les élèves :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Comment dire NON avec respect mais fermeté ?</i></li> <li>• <i>Qu'est-ce que tu peux faire si quelqu'un insiste ?</i></li> </ul> |
|                                                                       | <p><b>Extrait 4 – La parole libère</b><br/> <i>« Si quelque chose me rend triste ou me gêne, je peux en parler. J'ai le droit d'avoir confiance en un adulte qui m'écoute. »</i></p> <p><b>Question pour les élèves :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Peux-tu nommer des adultes de confiance ?</i></li> <li>• <i>Pourquoi c'est important de parler quand quelque chose ne va pas ?</i></li> </ul>                         |
| 2                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Scénarios de jeu de rôle – "Je peux dire NON" (sans contact physique) | <p><b>Scénario 1 :</b><br/> Un camarade s'approche et veut te faire un bisou sans te demander.</p> <p>Objectif : dire NON avec respect<br/> Phrase possible : <i>« Je ne veux pas de bisou, merci. »</i></p>                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                       | <p><b>Scénario 2 :</b><br/> Quelqu'un t'attrape la main pour t'emmener jouer, mais tu n'en as pas envie.</p> <p>Objectif : s'affirmer<br/> Phrase possible : <i>« Je n'ai pas envie, je préfère rester ici. »</i></p>                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                       | <p><b>Scénario 3 :</b><br/> Un élève te pousse pour passer devant dans la file de la cantine.</p> <p>Objectif : exprimer une gêne et une limite<br/> Phrase possible : <i>« Ne me pousse pas, je n'aime pas ça. »</i></p>                                                                                                                                                                                                                       |

**Scénario 4 :**

Quelqu'un rigole de ton dessin ou de ta façon de parler.

Objectif : répondre à une atteinte au respect

Phrase possible : « *Ce n'est pas drôle pour moi, ça me blesse.* »

**Scénario 5 :**

Un camarade fait une blague gênante sur ton corps ou celui de quelqu'un d'autre.

Objectif : exprimer l'inconfort

Phrase possible : « *Cette blague me met mal à l'aise, arrête.* »

**Scénario 6 : Le regard intrusif**

À la piscine, un élève regarde sous ton tee-shirt ou ton maillot.

Objectif : affirmer sa zone d'intimité

Phrase possible : « *Mon corps m'appartient. Tu ne dois pas regarder là.* »

**Quelles sont mes parties intimes ?**

Chaque corps est unique.

Pour t'aider à repérer tes parties intimes, dis-toi que sur cette image toutes les parties recouvertes par des habits sont intimes.

