

Séance d'Éducation à la Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (EVARS)

Titre de la séance : Interroger les liens entre bonheur, émotions et sexualité

Niveau : ☒ Collège ☐ Lycée ☐ CAP

Classe(s) : 3^{ème}

Durée : 1 h environ

Axes travaillés

☐ Se connaître, vivre et grandir avec son corps

☒ Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

☐ Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

Objectif(s) d'apprentissage (BO) :

- *“Interroger les liens entre bonheur, émotions et sexualité”*

Notions et compétences visées (BO) :

- *“Définir les notions de désir, d'excitation, de plaisir, de bonheur, ainsi que leurs relations à la sexualité.”*
- *“Faire la différence entre le désir qui fait référence aux imaginations, aux émotions et aux envies, et le comportement qui correspond à des actions qui peuvent être réfléchies et contrôlées ; examiner la part et la place de la liberté dans ces différentes situations.”*
- *“Comprendre que le désir peut ne pas toujours être assouvi.”*

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

L'élève est capable de :

- *définir et distinguer les notions de désir, excitation, plaisir et bonheur ;*
- *comprendre leurs liens avec la sexualité et leur rôle dans la recherche du bien-être et du respect mutuel ;*
- *développer une réflexion critique : ce qui favorise le bonheur durable / ce qui peut enfermer ou réduire la personne.*

Déroulement

Étapes	Durée	Description – Objectif(s)	Matériel - Modalités	Observations
Recueil des représentations	10 min.	1. Débat mouvant A partir d'affirmations, les élèves se positionnent physique dans un espace : “d'accord”, “pas d'accord”, “je doute”. Exemples d'affirmations : “Le plaisir suffit à rendre heureux.” “Le désir est la même chose que l'amour.” “L'excitation, c'est forcément lié à la sexualité.” “On peut vivre le bonheur sans ressentir de désir ou d'attirance.” “Le plaisir est toujours une bonne chose.” “Le bonheur dépend d'abord de moi, pas des autres.” “La sexualité est indispensable pour être heureux.” “Le respect est plus important que le plaisir.” Laisser les élèves se positionner sans intervenir ou commenter. On peut inviter les élèves qui le souhaitent à justifier leur positionnement.	En classe entière	
Construction des apports	25 min.	2. Création d'un support présentant les définitions. → Etape 1 : 2 minutes pour écrire une définition (désir, excitation, plaisir, bonheur) → Etape 2 : 2 minutes pour compléter / corriger la définition sans effacer ce qui a déjà été écrit. Chaque groupe passe par tous les ateliers. → Etape 3 : le groupe revient à son atelier n°1, prend connaissance du travail des autres groupes sur la définition, rédige une définition et la compare avec celle du dictionnaire (en ligne ou papier) pour éventuellement y apporter des corrections. Exemples :	Ateliers tournants → 1 atelier / 1 feuille A3 avec la notion à définir / 1 groupe d'élèves 1 dictionnaire (en ligne ou papier par groupe)	Montrer l'unité de la personne (corps, cœur, esprit), éviter que ces notions ne soient réduites qu'à des considérations biologiques.

		- Désir : énergie qui attire vers quelque chose ou quelqu'un (peut être affectif, sexuel, matériel...) - Excitation : réaction corporelle et émotionnelle (physiologique) - Plaisir : sentiment agréable ressenti dans la satisfaction d'un désir ou d'un besoin - Bonheur : état durable de satisfaction et d'épanouissement, qui dépasse l'instant présent → Etape 4 : Insérer les définitions dans le tableau de synthèse	Tableau synthétique vierge à vidéo-projeter. (cf. exemple ci-dessous)	
Analyse de situations	20 min.	3. Les élèves reçoivent des situations. Exemples : “J'éprouve une forte excitation physique pour quelqu'un mais je ne le/la connais pas bien.” “Je pense que pour être heureux, il faut obtenir ce qu'on désire.” “J'ai du plaisir avec une activité (sport ou musique) : est-ce du bonheur ?” “Je publie des photos séduisantes pour recevoir des “likes” sur les réseaux sociaux.” “Je l'aime mais il/elle veut aller trop vite.” “Je suis attiré(e) par lui/elle mais il/elle ne ressent pas la même chose.” 4. Consignes : → Identifier les notions en jeu en s'appuyant sur les définitions coconstruites précédemment → Réfléchir : cette situation conduit-elle à un bonheur durable ? Pourquoi ? → Proposer une attitude respectueuse de soi et de l'autre. 5. Restitution sous la forme de leur choix (carte mentale, oral...)	En groupes Situations et consignes à distribuer	
Synthèse	15 min.	6. Compléter et réaliser la synthèse grâce aux apports des élèves.	Travail collectif	

		7. Appropriation individuelle : “ce que je retiens d’important...”	Tableau synthétique à vidéo-projeter. (cf. étape 2).	
--	--	--	---	--

Tableau de synthèse collectif :

Notion	Définition proposée	Lien avec la sexualité	Risque si on s’y réduit	Contribution au bonheur
Désir		<i>Peut pousser à aller à la rencontre de l’autre, à le découvrir, à orienter le corps, le cœur et/ou l’esprit vers l’autre</i>	<i>Obsession / Dépendance</i>	<i>Force de vie quand orienté librement</i>
Excitation		<i>Dimension physiologique</i>	<i>Réduction à l’instinct.</i>	<i>Nécessite maîtrise et respect</i>
Plaisir		<i>Présent dans la sexualité</i>	<i>Ephémère si isolé</i>	<i>Peut nourrir la joie</i>
Bonheur		<i>Intègre le corps, le cœur et l’esprit</i>	<i>Illusion s’il est réduit au plaisir</i>	<i>But profond de la vie relationnelle</i>