

LA SANTÉ À EMPORTER

SAUCE LOVE



Avec le soutien de



MINISTÈRE
DE LA JUSTICE

Liberté
Égalité
Fraternité

île de France
prévention | santé | sida



Ce cahier d'activités a été conçu et réalisé par le Crips Île-de-France

Le Crips Île-de-France est une association déclarée d'intérêt général et un organisme associé de la Région Île-de-France. Acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida, nous travaillons principalement sur quatre sujets : la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations de drogues, l'hygiène de vie et le bien-être.












La lutte contre les discriminations est une approche transversale à nos thématiques qui permet d'agir sur l'environnement des publics que nous touchons pour renforcer notre impact.

En partenariat avec la Direction interrégionale de la Protection judiciaire de la jeunesse d'Île-de-France et d'outre-mer, dans le cadre de la Justice de proximité

La Protection judiciaire de la jeunesse joue un rôle essentiel dans l'accompagnement des jeunes. Elle offre un soutien personnalisé visant à favoriser leur insertion sociale et le développement de leurs compétences individuelles. Ce service public assure un suivi socio-éducatif, psychologique et judiciaire. Grâce à des activités ludiques et éducatives, la Protection judiciaire de la jeunesse encourage les jeunes à s'engager dans des projets positifs et à se construire un avenir épanouissant.

SOMMAIRE

Ce cahier d'activités est destiné aux jeunes de 14 à 21 ans. Il permet d'aborder de manière ludique les thèmes de la vie affective et sexuelle, la lutte contre les discriminations et le développement du bien-être. Il s'agit de mener une réflexion sur les enjeux qui entourent nos relations aux autres. Ce cahier nous amènera à discuter de la connaissance du corps, la gestion des émotions, les rapports de séduction, les différents modes de protection dans la sexualité, les clés du consentement, et comment lutter contre les discriminations. En bref, il s'agit d'approfondir une connaissance de soi, de ses forces et d'apprendre à s'orienter parmi les lieux et personnes ressources.

PAGE 4	JEU DES ÉMOJIS 
PAGE 6	COACHING EN SÉDUCTION 
PAGE 7	STORY TIME 
PAGE 9	LE CONSENTEMENT 
PAGE 11	ON EST BIEN FOUTU 
PAGE 12	CHERCHER L'INTRUS 
PAGE 13	TEXTE À TROUS 
PAGE 15	L'ESCALIER DES DISCRIMINATIONS 
PAGE 17	LA MOUSTIQUAIRE 
PAGE 18	EMBROUILLAMINI 
PAGE 19	JEU DES FORCES 
PAGE 25	RÉPONSES



JEU DES ÉMOJIS

RÈGLE DU JEU

Associe un ou plusieurs émojis à chaque situation, en fonction des émotions qu'elle te procure.

MESSAGES  

 TOM

...

frérot tu te rappelles de la meuf de l'autre soir ?

téma ce qu'elle m'envoie elle est trop fraîche















SNAP 

1 nouvelle demande d'ajout

 SUGARPAPY78  

Bonsoir jolie demoiselle ;)

J'aimerais bien partager une soirée avec toi

Je te traiterai comme une princesse ;))















INSTA 

 JIMMY-CASH 3M followers







JIMMY-CASH
Petite balade tranquille avec mon nouveau bb 🍷
Gros bisous la team et surtout croyez en vos rêves! 🌟













INSTA 

 ZINÉ-DU-77 500 Followers







ZINÉ-DU-77
journée au lac avec toute la team!!! ❤️ :)



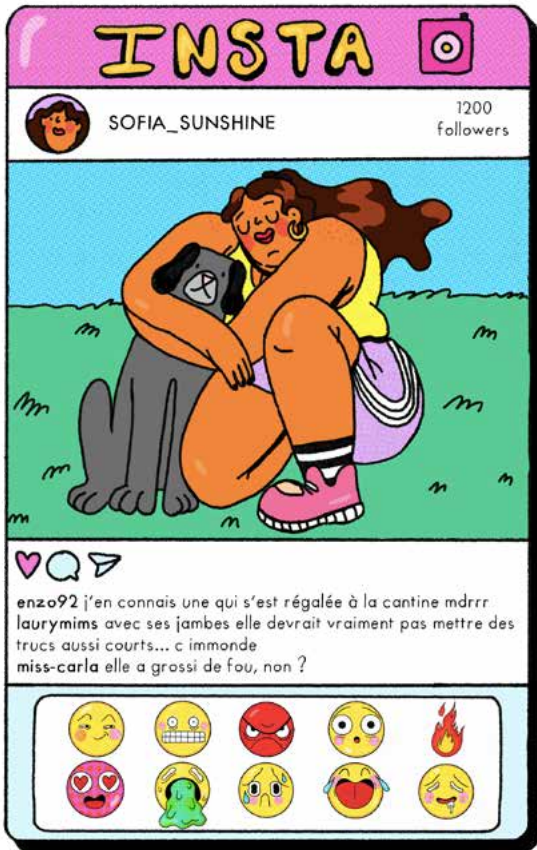












COACHING EN SÉDUCTION



RÈGLE DU JEU

Te voilà entré dans un forum de conseils en séduction. Il s'y trouve des coachs expérimentés, avec de bons conseils et à l'inverse, d'autres aux conseils problématiques. À toi de les classer dans une de ces trois catégories :

CHARMANT

GÊNANT

VIOLENT

L'objectif est de venir questionner ensemble les rapports de séduction parfois inégalitaires entre les hommes et les femmes qui peuvent exister dans ces forums. Et pour les conseils « problématiques », d'identifier la raison du problème.

PS

Saurais-tu retrouver les quatre conseils qui ne proviennent pas du forum de coaching en séduction mais de nos animateurs de prévention ?

- 1 « Y a pas de mal à mentir et exagérer des détails de ta vie pour l'impressionner. DHV, Démonstration Haute Valeur. »
- 2 « Quand on drague une meuf, ça la valorise, elle devient supérieure. Le NEG, c'est l'arme pour la faire redescendre et reprendre le dessus en tant que mec ! Il s'agit d'une remarque gentille et cassante : "tiens c'est mignon, t'as l'œil qui louche quand tu rigoles". »
- 3 « Changez votre gros portefeuille par un tout petit portefeuille, super discret, qui empêchera les filles de fantasmer votre argent. Il faut leur montrer que c'est nous la récompense et pas notre thune ! »
- 4 « C'est la technique du Kino : il faut toucher sa cible avec les mains, être tactile. Toucher la fille permet de te rendre sexy à ses yeux et de lui donner envie d'aller plus loin. C'est de la programmation neurolinguistique ! ;) »
- 5 « Conseil pour éviter le "LAST minute résistance" avant de se choper : le soir du date, il faut que ce soit elle qui se déplace jusqu'à toi, comme ça, elle ne pourra pas dire qu'elle n'en avait pas envie. »
- 6 « Avant d'aller draguer une meuf, fais cinq respirations, répète-toi que tu es un winner, que c'est toi le boss. »
- 7 « Soignez votre apparence, mettez vos atouts en avant, mais sans être vulgaire. »
- 8 « C'est ton premier date avec la meuf. Roules-en un, attends qu'elle ait fumé un peu pour commencer à la chauffer. Elle sera plus réceptive. ;) »
- 9 « Soyez entreprenante, mais pas trop démonstrative. Il faut réussir à leur laisser croire que c'est eux qui ont pris l'initiative de tout ça. Sinon leur ego va en prendre un coup... »
- 10 « Un truc qui marche toujours, c'est de faire rire la personne. L'humour, ça détend l'atmosphère et crée des souvenirs sympas. »
- 11 « Les petites attentions comme apporter une surprise ou lui faire à manger, ça fait toujours plaisir. »
- 12 « Savoir prendre son temps, c'est une vraie compétence. Ne te précipite pas, laisse les choses se faire. »
- 13 « Tu sais, quand tu parles à la personne qui te plaît, essaie de lui faire sentir qu'elle est spéciale. Ne fais pas que des compliments sur son apparence, mais aussi sur sa personnalité. C'est plus individualisé et ça fait toute la différence. »

Réponses page 25





STORY TIME

RÈGLE DU JEU — à partir de 3 joueurs

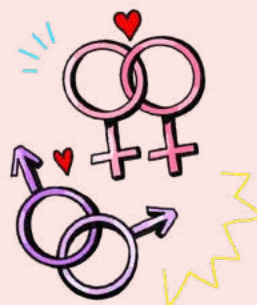
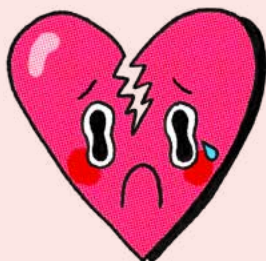
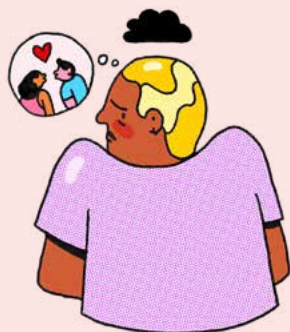
Découpez les cartes selon les pointillés. À chaque tour, désignez un maître du jeu.

Le maître du jeu pioche une carte situation (fond rose). Les autres joueurs piochent une carte émoji (fond jaune) et ne la dévoilent pas aux autres.

Le maître du jeu lit à haute voix la carte situation. Les joueurs ont quelques minutes pour inventer une réponse en fonction de leur émoji 🧯 😊 😐 😞 🤢 puis la disent (sans ordre particulier). Une fois toutes les histoires des joueurs racontées, le maître du jeu doit deviner lequel des émojis avait chaque joueur à partir de leur réponse et doit retrouver l'ordre des émojis 🧯 😊 😐 😞 🤢.



STORY TIME





STORY TIME

STORY TIME

Tu es avec ton/ta copine et vous n'avez pas de préservatif. Raconte comment tu vas t'en procurer : de la situation la plus gênante 🤢 à la plus pratique 🔥

À chaque tour, désignez un maître du jeu. Le maître du jeu pioche une carte situation (fond rose). Les autres joueurs piochent une carte émoji (fond jaune) et ne la dévoilent pas aux autres. Le maître du jeu lit à haute voix la carte situation. Les joueurs ont quelques minutes pour inventer une réponse en fonction de leur émoji 🔥 😊 😐 😞 🤢 puis la disent (sans ordre particulier). Une fois toutes les histoires des joueurs racontées, le maître du jeu doit deviner lequel des émojis avait chaque joueur à partir de leur réponse et doit retrouver l'ordre des émojis 🔥 😊 😐 😞 🤢.

STORY TIME

Tu veux demander à la personne qui te plaît de sortir ensemble. Raconte : de la manière la moins stylée 🤢 à la plus stylée 🔥

CARTE MÉMO

STORY TIME

Tu as peur d'être enceinte, mais tu n'es pas sûre. Raconte comment gérer la situation de la façon la moins maîtrisée 🤢 à la mieux maîtrisée 🔥

Tu es en couple, mais tu as peur qu'elle ou il ne te soit pas fidèle (tu es jaloux quoi). Comment réagir face à cette sensation ? Raconte de la manière la moins maîtrisée 🤢 à la plus maîtrisée 🔥

Après ta dernière relation sexuelle, tu as découvert que tu as une IST. Tu dois en informer ton/ta partenaire et ton ex. Raconte comment tu le ferais : de la situation la moins conseillée 🤢 à la plus adaptée 🔥

STORY TIME

Ton meilleur pote t'annonce qu'il est homosexuel. Raconte de la pire réaction à avoir 🤢 à la meilleure 🔥

Tu veux rompre avec la personne avec laquelle tu sors. Fais-le de la manière la plus précautionneuse 🔥 jusqu'à celle à éviter 🤢

Raconte un premier date avec la personne qui te plaît. Du pire date 🤢 au meilleur 🔥

LE € CONSENTEMENT

SUPER
BINGO!

GRATTEZ LES CASES!

5 mots découverts

vous gagnez un aller-retour pour le 7^e ciel!

1

LIBRE

2

ÉCLAIRÉ

3

ENTHOUSIASTE

4

SPÉCIFIQUE

5

RÉVERSIBLE

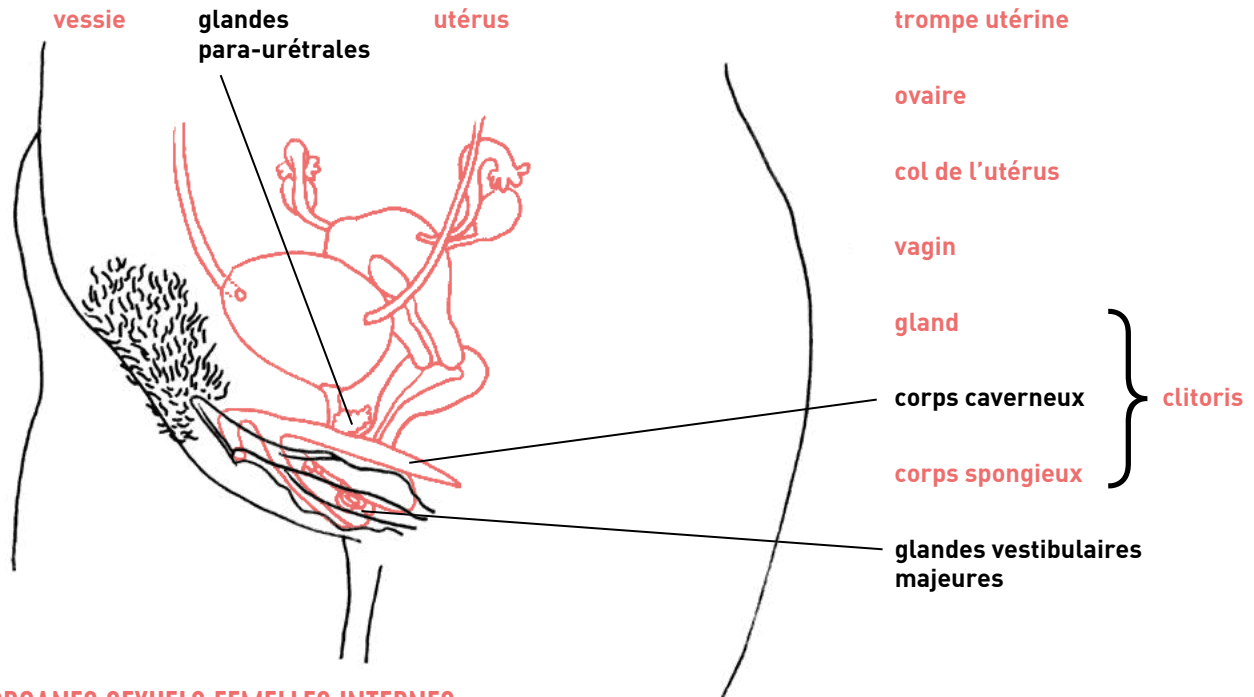




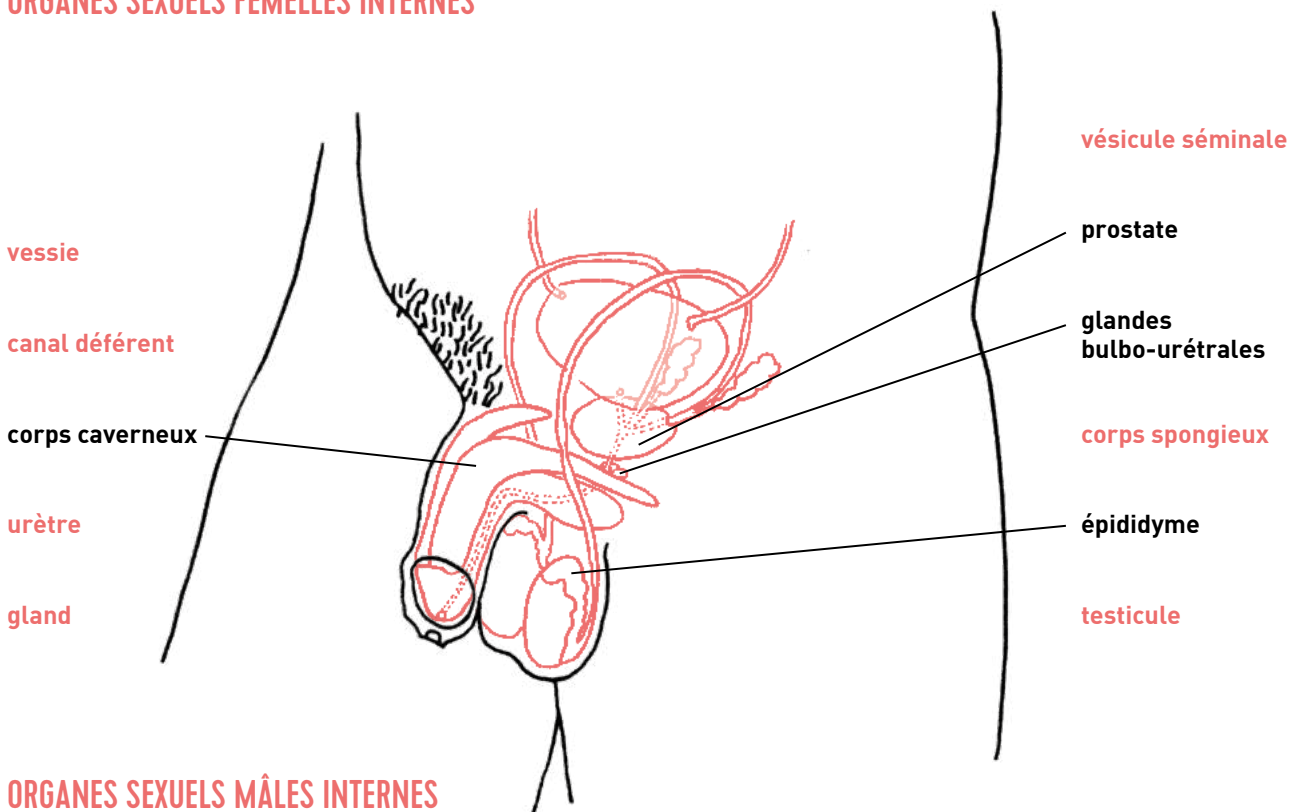
ON EST BIEN FOUTU

RÈGLE DU JEU

Relie les mots à la partie correspondante.



ORGANES SEXUELS FEMELLES INTERNES



ORGANES SEXUELS MÂLES INTERNES

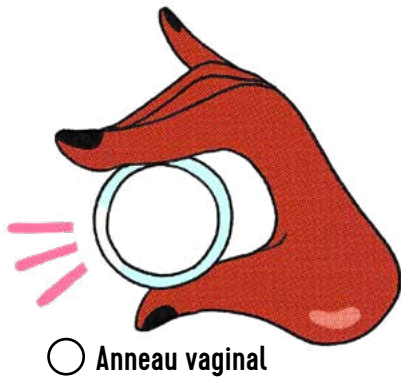
Réponses page 28



CHERCHER L'INTRUS

RÈGLE DU JEU

Trouve les trois intrus qui se sont glissés parmi les différents moyens de contraception.

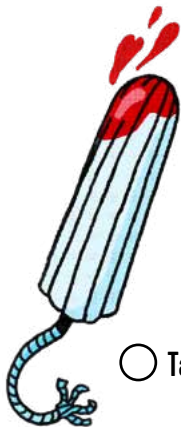


Anneau vaginal

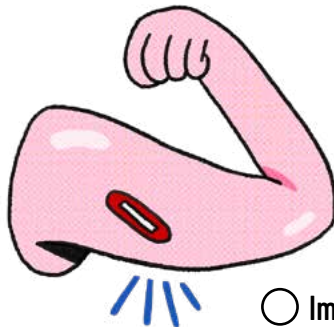
Vasectomie ou
ligature des trompes



Cup



Tampon



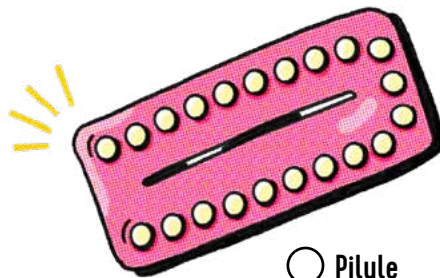
Implant



Patch

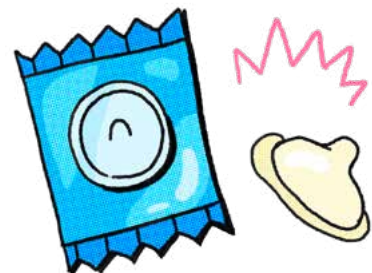


DIU
(dispositif intra utérain)



Pilule

Préservatif externe



Préservatif interne



Contraception
d'urgence



Test de grossesse






Réponses page 29














TEXTE À TROUS

RÈGLE DU JEU

Décrypte le code qui permet de découvrir comment se protéger des IST.

Les    sont des virus qui se déposent sur les  
 . Ils se transmettent par  et par le .

Les symptômes sont    mais le plus souvent,
il n'y a pas de  car les symptômes  ^{zzz}, parfois pendant
plusieurs  17, donc on ne sait pas qu'on est .

La  pour se protéger des IST : c'est que les  aillent 
ou chez le  pour faire des  + . Ils auront les  après
peu de . En attendant les , les  doivent se .

Il est conseillé de refaire la  des    tous les 
(ou + selon ta vie ).

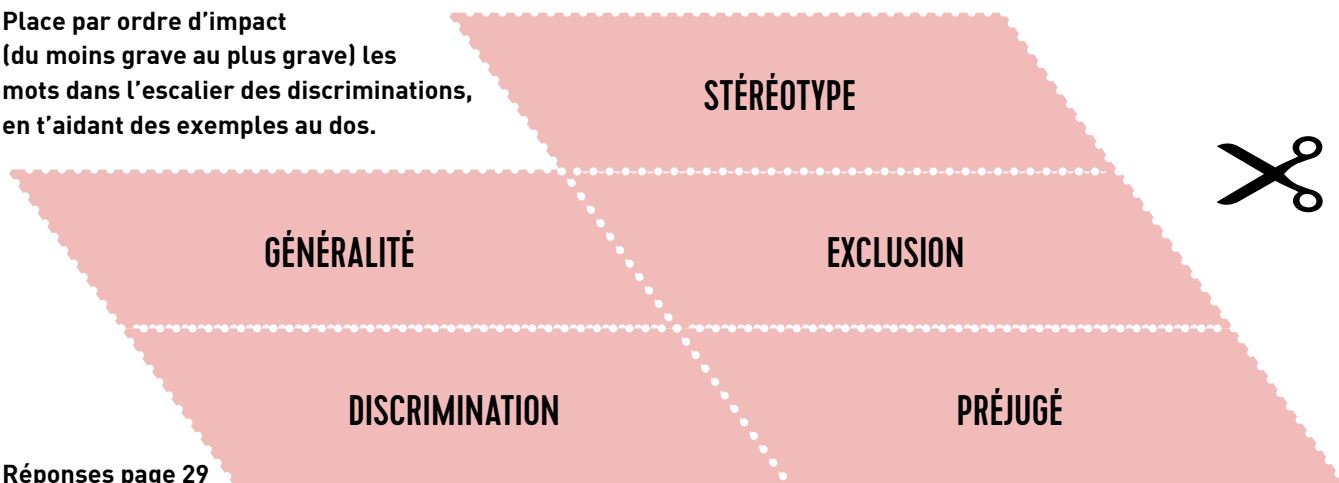




L'ESCALIER DES DISCRIMINATIONS

RÈGLE DU JEU

Place par ordre d'impact (du moins grave au plus grave) les mots dans l'escalier des discriminations, en t'aidant des exemples au dos.



Réponses page 29

RÈGLE DU JEU DE LA MOUSTIQUAIRE

Voir page suivante.

Tu peux aussi positionner ces étiquettes dans l'escalier des discriminations.

PAROLE ENGAGÉE

PAROLE D'ALLIÉ

PAROLE DISCRIMINANTE

PAROLE EXPRIMANT UNE EXCLUSION

PAROLE STÉRÉOTYPÉE

PAROLE EXPRIMANT UN PRÉJUGÉ



Les Serbes sont tous grands.

Le week-end prochain, j'organise chez moi un match de basket. Je n'invite que mes amis serbes.

Les hommes serbes que j'ai rencontrés sont tous grands.

Les Serbes sont forts en basket.

Lors de la sélection de mon équipe de basket, je n'ai pas le temps de rencontrer tout le monde alors je fais un premier tri en ne sélectionnant que des Serbes avec un nom de famille se terminant par -IC.

RÈGLE DU JEU DE LA MOUSTIQUAIRE

Découpe et place les phrases dans la moustiquaire en fonction de l'impact qu'elles ont sur le bien-être et la fréquence à laquelle on peut les entendre.

Tu peux aussi positionner ces phrases dans l'escalier des discriminations page 14.



Nina, mère de Piche (un candidat drag queen) lors de la finale de *Drag Race* sur France TVSlash, 25 août 2023 :

« J'aime mes trois enfants de la même manière, (...) souvent on te dit "Wouhaou, ils ont de la chance d'avoir une maman qui est compréhensive, qui est sympa, qui est présente et tout", et moi j'ai envie de dire que c'est l'inverse : que c'est nous qui sommes chanceux d'avoir des enfants comme vous ! »

Chimamanda Ngozi Adichie, écrivaine nigériane, lors d'un discours en 2015 :

« On apprend aux filles à avoir moins d'importance pour qu'elles se fassent plus petites. On dit aux filles : " Tu peux avoir de l'ambition, mais pas trop. Tu dois réussir, mais pas trop, sinon tu seras une menace pour les hommes." Ça suffit ! »

Koba LaD, rappeur d'Évry lors d'une story Snap le 17 février 2020 :

« Je ne cautionne ni le meurtre ni l'enfant gay. »

Commentaires en ligne et hashtag suite au film *La Petite Sirène* (2023), interprété par une actrice racisée Halle Bailey. **#notmyariel** (= pas mon Ariel) :

« La Petite Sirène est une histoire danoise donc Ariel est forcément blanche. » — « Les sirènes vivent sous l'eau donc elles ne peuvent pas avoir la peau noire. » — « Les sirènes sont un mythe européen donc Ariel est forcément blanche. » — « Cela nuit au personnage et à la version originale. »

Vlad, rappeur lors d'une interview pour l'émission *La Sauce* de OKLM Radio en 2017 :

« Je comprends pas trop le combat des féministes. D'apparence extérieure, elles ont l'air complètement hystériques et mal baisées. »

Illan Castronovo, candidat de télé-réalité commentant une photo que Léna (candidate de télé-réalité « Les Marseillais ») poste d'elle avec son meilleur ami, 10 janvier 2022 :

« Tu fais même dans Les Chinois. Donc, t'es meilleur ami avec un ninja ? »

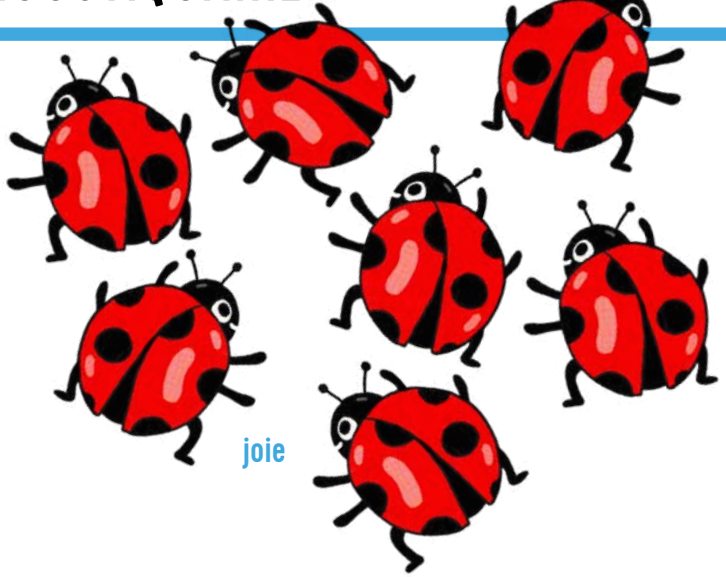
LA MOUSTIQUAIRE



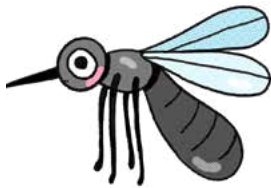
BIEN-ÊTRE



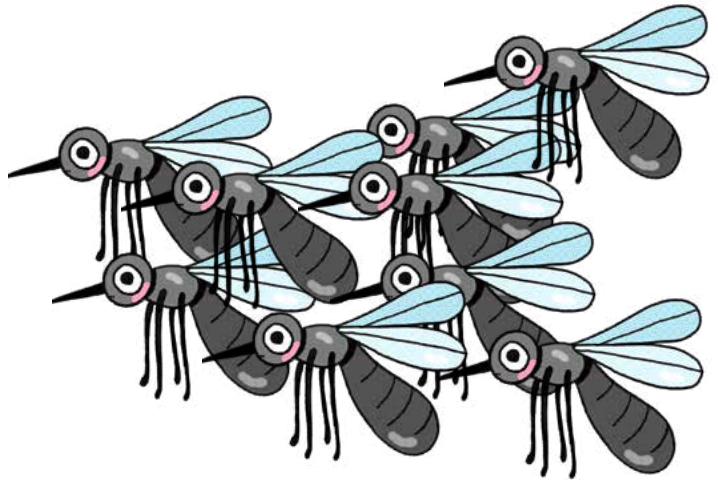
agréable



joie



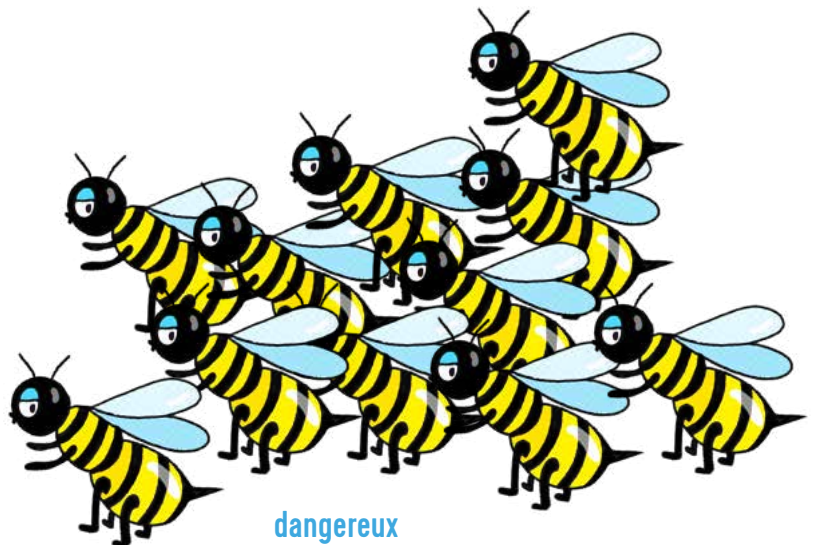
désagréable



énervement / colère



douleur



dangereux

FRÉQUENCE

un peu

beaucoup



EMBROUILLAMINI

RÈGLE DU JEU

Relie les points et aide ces personnages à retrouver leur chemin vers des structures ressources.

1. Hier soir, avec ma copine, on n'a pas mis de préservatif... ●

2. Je voudrais arrêter de fumer pour me préparer pour une compétition de sport... ●

3. On me fait du chantage sur les réseaux... ●

4. On est en couple et on voudrait arrêter le préservatif. On aimerait faire un check complet des IST avant... ●

5. J'ai un pote qui m'a confié avoir des difficultés à se lever. Il n'a plus envie de rien faire et a l'air de se sentir mal. Je me demande quoi faire ?... ●



- A. e-enfance
- B. Consultation jeunes consommateurs (CJC)
- C. — Point accueil et écoute jeunes (PAEJ)
ou Maison des adolescents (MDA)
ou Centre médico-psychologique (CMP)
ou Espace Santé Jeunes (ESJ)
- D. Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)
- E. Une pharmacie

Tu trouveras également des informations sur les sites internet :

- filsantejeunes.com
- onsexprime.fr



Réponses page 30



JEU DES FORCES

RÈGLE DU JEU

Variante A : Trouve tes trois forces principales parmi les 24 forces représentées sur le jeu de cartes.

Variante B : À plusieurs, sélectionnez la force qui représente le mieux votre voisin de gauche. Précisez pourquoi.

Pour t'aider à identifier tes forces, tu peux te poser les questions suivantes :

Quelle est la force qui est souvent utilisée pour me décrire ?

Est-ce que cette force reflète qui je suis vraiment ?

Quelle force te semble évidente quand tu lis la définition ?

Suis-je plein d'énergie pendant ou après la mobilisation de cette force ?



CRÉATIVITÉ



CURIOSITÉ



**OUVERTURE
D'ESPRIT**



**AMOUR DE
L'APPRENTISSAGE**



SAGESSE



BRAVOURE



Ouverture d'esprit

Réfléchir sur les choses et les examiner de tous les points de vue. Accepter de ne pas toujours être d'accord.

L'ouverture d'esprit est une des forces principales de

Curiosité

S'intéresser à tout ce qui se passe. Aimer découvrir de nouvelles choses.

La curiosité est une des forces principales de

Créativité

Avoir de l'imagination. Avoir des idées originales. Réaliser des choses nouvelles et de manière sympa.

La créativité est une des forces principales de

Bravoure

Ne pas reculer devant la menace, le défi ou la difficulté. Agir même lorsqu'on a peur.

La bravoure est une des forces principales de

Sagesse

Savoir apporter de sages conseils aux autres. Avoir la capacité de prendre du recul sur ce qui m'arrive.

La sagesse est une des forces principales de

Amour de l'apprentissage

Aimer apprendre de nouvelles choses. S'intéresser à différents sujets et nouvelles activités.

L'amour de l'apprentissage est une des forces principales de



PERSÉVÉRANCE



HONNÊTETÉ



JOIE DE VIVRE



AMOUR



GENTILLESSE



INTELLIGENCE SOCIALE



ESPRIT D'ÉQUIPE



ÉQUITÉ



LEADERSHIP

Joie de vivre

Aborder la vie avec enthousiasme et énergie.

La joie de vivre est une des forces principales de

Honnêteté

Dire la vérité et se présenter d'une manière authentique.

L'honnêteté est une des forces principales de

Persévérance

Finir ce que l'on commence, même lorsque c'est difficile.

La persévérance est une des forces principales de

Intelligence sociale

Bien vivre avec les autres : savoir mettre les autres à l'aise, se faire des amis facilement.

L'intelligence sociale est une des forces principales de

Gentillesse

Aimer aider et faire de bonnes actions pour les autres.

La gentillesse est une des forces principales de

Amour

Valoriser les relations proches avec les autres.

L'amour est une des forces principales de

Leadership

Capacité à diriger : organiser des activités de groupe et veiller à ce que tout se passe comme prévu. Faire attention à ce que personne ne soit exclu du groupe.

Le leadership est une des forces principales de

Équité

Traiter toutes les personnes de la même manière. Quand une situation nous semble injuste, ça réveille de la colère et une envie de changer les choses.

L'équité est une des forces principales de

Esprit d'équipe

Bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe. Être responsable.

L'esprit d'équipe est une des forces principales de



PARDON



MODESTIE



PRUDENCE



RÉGULATION DE SOI



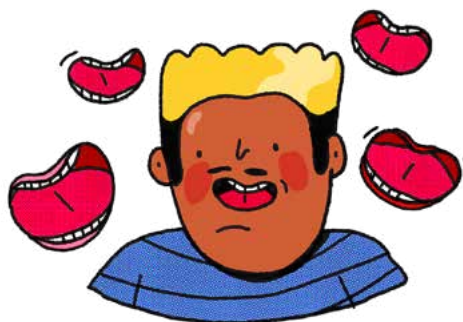
ÉMERVEILLEMENT



ÊTRE RECONNAISSANT



ESPOIR



HUMOUR

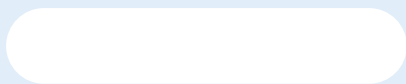


SPIRITUALITÉ

Prudence

Réfléchir avant d'agir. Faire attention à ses choix ; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter plus tard.

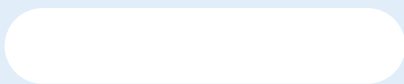
La prudence est une des forces principales de



Modestie

Connaître ses qualités et ses défauts. Préférez que nos actes parlent d'eux-mêmes plutôt que de se mettre en avant.

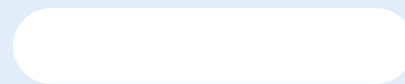
La modestie est une des forces principales de



Pardon

Pardoner à ceux qui nous ont fait du tort. Offrir une seconde chance.

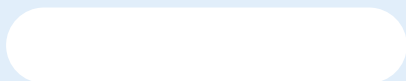
Le pardon est une des forces principales de



Être reconnaissant

Avoir conscience des bonnes choses qui se passent dans sa vie. Toujours prendre le temps de dire merci et d'exprimer sa reconnaissance.

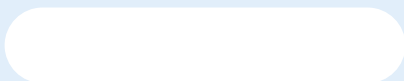
Être reconnaissant est une des forces principales de



Émerveillement

Remarquer et apprécier la beauté que ce soit dans la nature, l'art, le sport... S'émerveiller des situations quotidiennes.

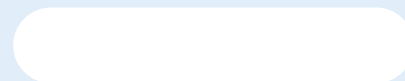
L'émerveillement est une des forces principales de



Régulation de soi

Bien vivre avec ses émotions : être capable, quand on a une forte émotion, de maîtriser ses réactions. Ne pas se mettre en colère contre les autres ou être capable de se calmer rapidement par exemple.

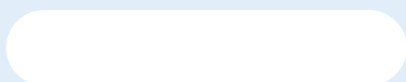
La régulation de soi est une des forces principales de



Spiritualité

Connaître ce qui est important pour soi. Avoir des croyances, par exemple sur le bien et le mal. Ces croyances aident à surmonter les moments difficiles dans la vie.

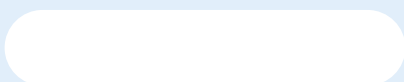
La spiritualité est une des forces principales de



Humour

Aimer rire et faire rire les autres. Mettre de l'importance à apporter de la joie et de la bonne humeur dans un groupe.

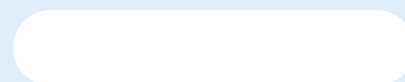
L'humour est une des forces principales de



Espoir

Être optimiste. Croire que de bonnes choses arriveront dans le futur, et travailler à ce qu'elles arrivent.

L'espoir est une des forces principales de



RÉPONSES • JEU DES ÉMOJIS



1. Prendre une photo dans le cadre privé n'autorise pas le partage de cette photo en dehors de ce cadre, que ce soit via les réseaux, en message privé, et même en personne. Le droit à l'image doit être respecté.

2. Dans une relation, si l'argent et les cadeaux sont au centre de la relation, cumulés à un écart d'âge important, la situation peut être décrite comme toxique et inégalitaire, c'est-à-dire ancrée dans des rapports de pouvoir. En fonction de notre âge, par exemple, nous ne sommes pas dans des situations professionnelles égales, nous n'avons pas la même autonomie financière. Si une personne utilise cet écart pour draguer et avoir des rapports sexuels, cette relation est déséquilibrée. Méfie-toi et entoure-toi de gens bienveillants.

3. Derrière des comptes d'influenceurs, il y a souvent de grosses productions. Les vies sont scénarisées, amplifiées, et véhiculent souvent un seul modèle de réussite : ils sont normatifs. C'est important de conscientiser ce que tu ressens face aux différentes publications. Désabonne-toi des comptes qui te font complexer, et suis du contenu qui te fait du bien.

4. Ce screen met en scène un événement où tu étais absent. Cette situation crée parfois une « anxiété de ratage » ou syndrome FOMO (de l'anglais : fear of missing out, « peur de rater quelque chose »). C'est une sorte d'anxiété sociale caractérisée par la peur constante de manquer une nouvelle importante ou un événement quelconque donnant une occasion d'interagir socialement. Cette peur est particulièrement nourrie par certains aspects de la technologie moderne et le réseautage social sur Snapchat, Twitter, Instagram et TikTok,

où l'utilisateur peut continuellement comparer son profil à celui d'autres utilisateurs.

5. Sur les réseaux, il ne faut pas banaliser les messages agressifs, insultants ou humiliants. Le cyberharcèlement est puni par la loi. Un seul message dans le cadre d'un harcèlement groupé (raid numérique) peut être puni. Quand un propos te choque, tu n'es pas obligé d'intervenir, mais tu peux soutenir la personne en lui envoyant un message privé si tu la connais, ou signaler les commentaires violents afin que la plateforme les supprime.

6. Il est important de se poser la question de l'image qu'on veut donner de soi sur les réseaux, et de celle de ses amis. Il est important de s'assurer du consentement des personnes avant de publier. En effet, d'après la loi, « Une personne peut publier une photo de vous sur internet uniquement si vous donnez votre accord. Le droit à l'image permet à toute personne de s'opposer à la diffusion d'une image sur laquelle elle est reconnaissable, même si elle a été prise dans un lieu public. »

7. La pratique de filmer des moments intimes n'est pas un problème si son/sa partenaire est consentant et que vous êtes d'accord sur les termes de son utilisation. À l'inverse, l'article 226-2-1 du Code pénal réprime le partage sans consentement d'image à caractère sexuel (ou « revenge porn ») peu importe que les images aient été prises par la victime elle-même ou avec son consentement et quel que soit le lieu, public ou privé.

8. Les réseaux servent aussi à être en lien avec des personnes qui nous font du bien.

RÉPONSES • COACHING EN SÉDUCTION

CHARMANT

GÊNANT

VIOLENT

Ce conseil est-il charmant, gênant ou violent ?

Charmant : La personne draguée se sent respectée, désirée, en sécurité.

Gênant : La séduction est maladroite ou alors traversée par des stéréotypes de genre. La personne se sent peu comprise, écoutée et ne se reconnaît pas.

Violent : Le harceleur ou l'agresseur ne cherche pas à séduire ou à plaire, il veut imposer ses choix et son pouvoir. La personne est mal à l'aise, nerveuse et cherche à l'éviter.

1. « Y a pas de mal à mentir et exagérer des détails de ta vie pour l'impressionner (technique de la DHV, Démonstration Haute Valeur). » → **GÊNANT**

Mentir sur des aspects de sa vie pour impressionner peut être révélateur d'une mauvaise estime de soi : comme par exemple de ne pas se sentir suffisamment à la hauteur, et/ou craindre un refus.

Mais il est inutile de ressembler à une certaine image de l'homme ou de la femme parfaite. Il faut se dire que personne ne désire réellement réagir avec le masque d'autrui. Chacun cherche une vraie connexion.

As-tu déjà entendu parler de « congruence » ? C'est une compétence en communication qui se cultive tout au long de la vie, ça veut dire : être en accord entre ce qu'on pense,

ce qu'on ressent, ce qu'on dit et ce qu'on montre. C'est un vrai travail et une vraie compétence: être soi de manière authentique, même si ça fait un peu peur.

2. « Quand on drague une meuf, ça la valorise, elle devient supérieure. Le NEG, c'est l'arme pour la faire redescendre et reprendre le dessus en tant que mec ! Il s'agit d'une remarque gentille et cassante : "tiens c'est mignon, t'as l'œil qui louche quand tu rigoles". » → **GÉNANT**

Le « neg » qui est une remarque négative « Ni compliment ni insulte » entraîne l'échange dans un manque de respect et un rapport de force. Ce qui risque d'être vécu comme une offense contre laquelle il faut se défendre. La drague doit rester un moment agréable pour tout le monde, la valorisation de l'autre peut y participer. La méthode qui reste encore la meilleure pour créer de l'intimité avec quelqu'un est de s'intéresser à l'autre.

3. « Changez votre gros portefeuille par un tout petit portefeuille, super discret, qui empêchera les filles de fantasmer votre argent. Il faut leur montrer que c'est nous la récompense et pas notre thune ! » → **GÉNANT**

Ce conseil fait écho à un stéréotype de genre très connu : « les femmes ne sont intéressées que par l'argent », et « les hommes doivent gagner de l'argent (et si possible plus d'argent que les femmes) ».

L'argent peut être un objectif important dans sa vie, mais les personnes sont assurément plus complexes que ça. Ces caricatures empêchent de vraiment découvrir l'autre, ce qui lui plaît, ce qui le fait rire, quels sont ses rêves et ses valeurs, et peut aussi créer des blocages dans la rencontre.

4. « C'est la technique du Kino : il faut toucher sa cible avec les mains, être tactile. Toucher la fille permet de te rendre sexy à ses yeux et de lui donner envie d'aller plus loin. C'est de la programmation neurolinguistique ! ;) » → **GÉNANT / VIOLENT** (ça dépend ce qu'on touche)

Pour séduire, il faut trouver la juste distance. Elle est différente selon la personne et la situation. Quand l'autre est trop proche, on peut se sentir envahi, en danger. Quand il est trop loin... on ne se sent pas concerné (Ah bon ? Je lui plais ?). Une seule solution, observer le langage corporel de l'autre : ouverture, mise en garde, mise en retrait. À la moindre tension, nous avons intérêt à lui laisser un peu d'espace. Et c'est lorsqu'on est sûr de son ouverture et de son accord, qu'on peut toucher la personne.

5. « Conseil pour éviter le "LAST minute résistance" avant de se choper : le soir du date, il faut que ce soit elle qui se déplace jusqu'à toi, comme ça, elle ne pourra pas dire qu'elle n'en avait pas envie. » → **VIOLENT**

Non à la pression !

Pour s'assurer du consentement de la personne, il faut lui demander et écouter sa réponse. Ni le fait qu'elle se déplace ni sa manière de s'habiller ne peut indiquer son consentement pour un rapport sexuel.

Seul un oui, clair, enthousiaste et spécifique est un consentement et la personne peut changer d'avis à tout moment.

6. « Avant d'aller dragger une meuf, fais cinq respirations, répète-toi que tu es un winner, que c'est toi le boss. »

→ **CHARMANT**

Avant de faire le premier pas, ressentir du stress est tout à fait normal. Le plus simple est encore de l'accepter et de l'utiliser au lieu de chercher à le dissimuler. La respiration

profonde pendant quelques minutes est une méthode efficace pour réguler les émotions intenses.

7. « Soignez votre apparence, mettez vos atouts en avant, mais sans être vulgaire. » → **GÉNANT**

Le corps et l'apparence des femmes sont depuis toujours soumis à des injonctions (jugement et codes imposés). Celles-ci sont souvent contradictoires, c'est-à-dire que, quoi qu'elles fassent, il y a toujours quelque chose qui ne va pas. Ce conseil en est un bon exemple. L'essentiel est de mettre des habits dans lesquels tu te sens bien.

8. « C'est ton premier date avec la meuf. Roules-en un, attends qu'elle ait fumé un peu pour commencer à la chauffer. Elle sera plus réceptive. ;) » → **VIOLENT**

Sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues, on peut dire ou faire des choses qu'on n'aurait jamais faites sobres, nous oublions nos peurs, mais aussi la conscience de nos actions. Une personne qui est sous l'effet intense de produit ne peut pas donner son consentement éclairé, c'est-à-dire qu'elle est moins consciente et perd la capacité de faire un choix. Il peut être difficile de refuser une proposition. Rechercher cet état pour draguer quelqu'un est manipulateur et peut conduire à une agression.

9. « Soyez entreprenante, mais pas trop démonstrative. Il faut réussir à leur laisser croire que c'est eux qui ont pris l'initiative de tout ça. Sinon leur ego va en prendre un coup... » → **GÉNANT**

Parfois les inégalités et les rapports de pouvoir proviennent des normes sociales auxquelles on a le sentiment de devoir se conformer. Ces normes sont diffusées partout dans la société (par les médias, les réseaux sociaux, dans les magazines, etc.), il faut savoir les débusquer et les critiquer. Attention aux idées préconçues concernant ce que l'autre veut et attend de nous. Être soi-même, sans masque, reste la meilleure façon d'être pour une rencontre.

Les quatre conseils positifs de nos animateurs de prévention :

10. « Un truc qui marche toujours, c'est de faire rire la personne. L'humour, ça détend l'atmosphère et crée des souvenirs sympas. » → **CHARMANT**

11. « Les petites attentions comme apporter une surprise ou lui faire à manger, ça fait toujours plaisir. » → **CHARMANT**

12. « Savoir prendre son temps, c'est une vraie compétence. Ne te précipite pas, laisse les choses se faire. » → **CHARMANT**

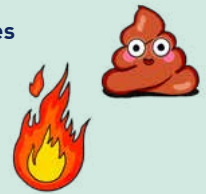
13. « Tu sais, quand tu parles à la personne qui te plaît, essaie de lui faire sentir qu'elle est spéciale. Ne fais pas que des compliments sur son apparence ("tu es belle/beau"), mais aussi sur sa personnalité. C'est plus individualisé et ça fait toute la différence. »

→ **CHARMANT**



STORY TIME

Ce jeu permet d'échanger à plusieurs sur les solutions pour essayer de résoudre des problématiques qu'on peut rencontrer dans notre vie affective et sexuelle. Il permet de prendre conscience des différents points de vue qui peuvent exister sur une situation. En effet, en fonction de notre éducation, de nos modèles et de nos expériences, nous ne réagissons pas de la même façon. Ce qui peut nous paraître « la meilleure façon d'agir » pour résoudre une situation peut être différent pour un autre. Ce jeu invite à nouer un dialogue sur nos représentations et nos attentes dans les relations, afin de prendre en compte nos besoins et ceux de nos partenaires.



LE CONSENTEMENT

Le consentement est un accord volontaire pour faire quelque chose. Dans le cas de relations sexuelles, il est impératif. Sinon, nous parlons de violences sexuelles. Pour bien comprendre la notion de consentement, voici les cinq caractéristiques qui le définissent :

Libre

La personne qui le donne doit être en capacité de consentir sans contraintes (menaces, pressions, chantage, peur). Une personne ne peut pas consentir si elle est endormie ou inconsciente, si elle est sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants, si elle n'a pas la capacité mentale.

Éclairé

Toutes les informations doivent être transmises. Si l'une des personnes ment, dissimule ou omet certaines intentions, il ne peut pas y avoir consentement (ex : enlever le préservatif pendant le rapport sexuel, pratiquer certains actes...).

Enthousiaste

Un consentement est clair. Si la personne hésite ou dit oui pour faire plaisir sans montrer de réelle envie, ce n'est pas un consentement.

Spécifique

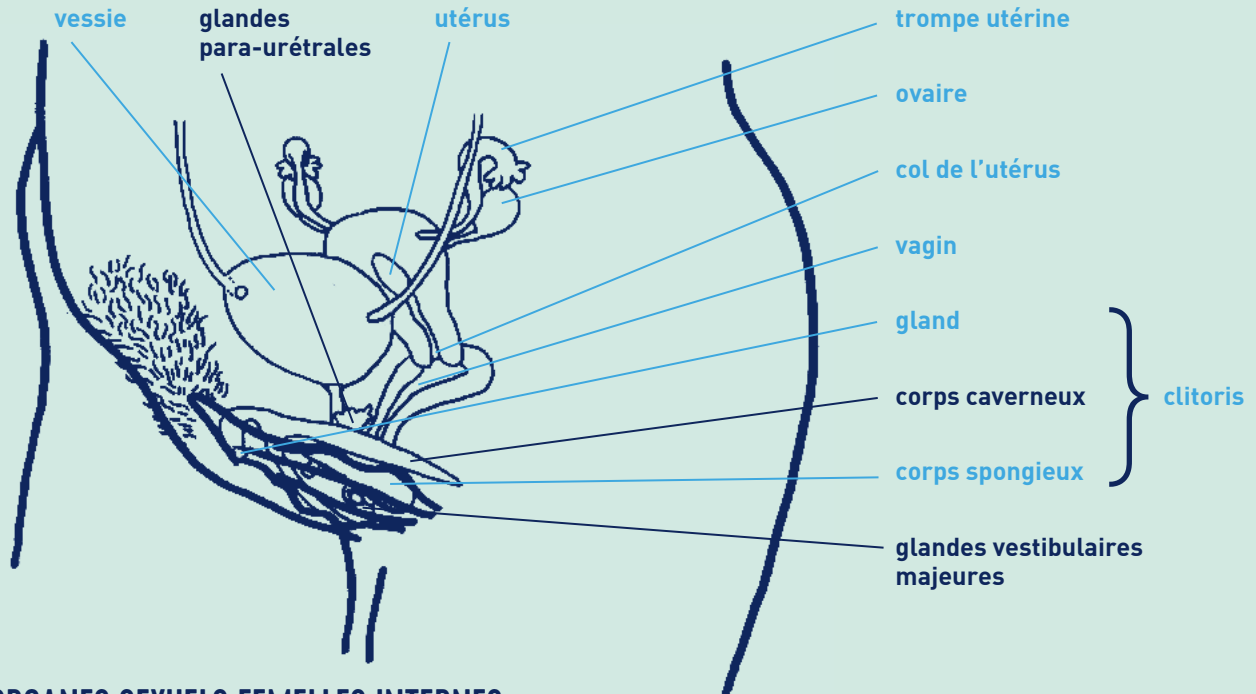
Un consentement vaut pour un acte, à un moment spécifique (ex : être d'accord pour se mettre nue avec quelqu'un ne veut pas forcément dire qu'on a envie d'une pénétration).

Réversible

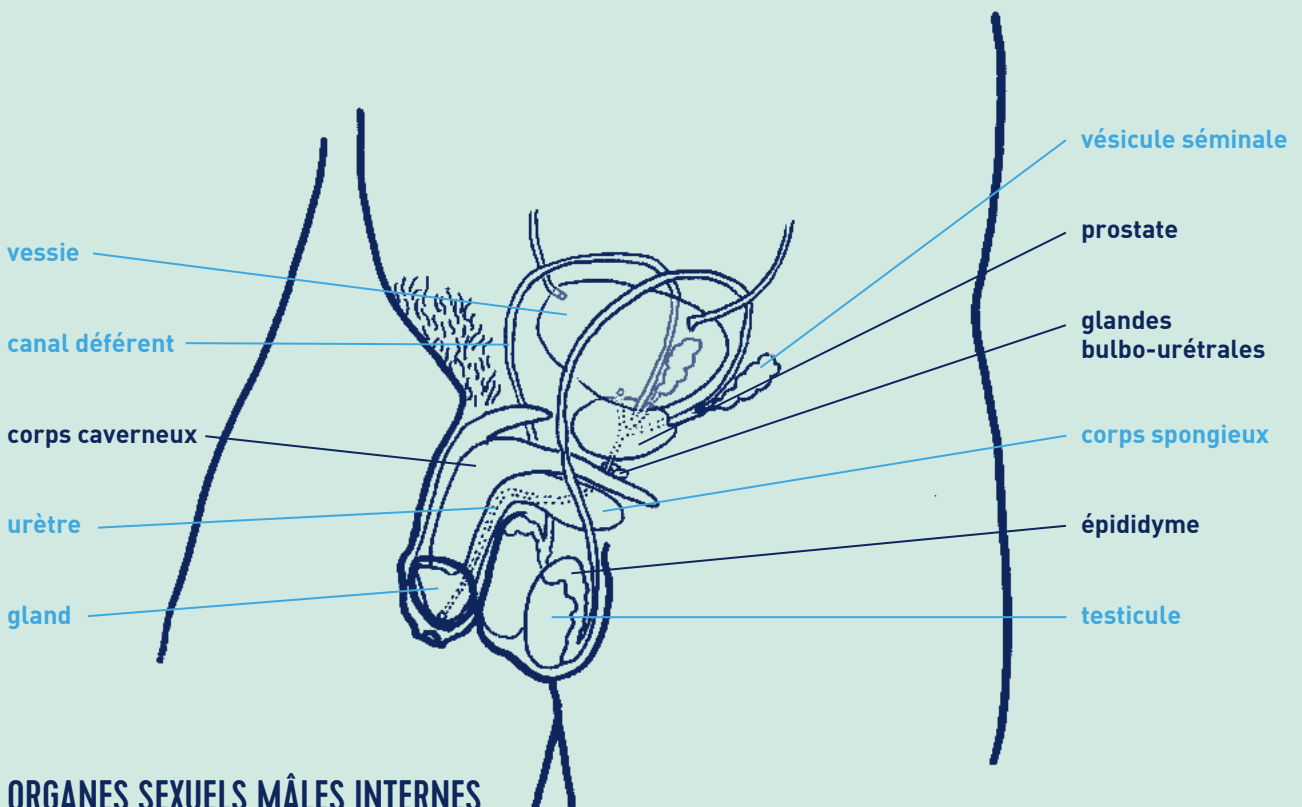
Le consentement peut être retiré à tout moment (ex : on peut changer d'avis pendant un rapport sexuel ou bien se « chauffer » par message avant un date et ne plus avoir envie sur le moment).



RÉPONSES • ON EST BIEN FOUTU



ORGANES SEXUELS FEMELLES INTERNES

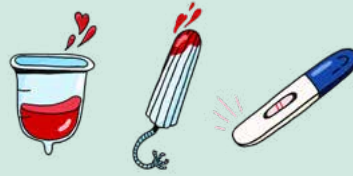


ORGANES SEXUELS MÂLES INTERNES

RÉPONSES • CHERCHER L'INTRUS

Les intrus sont la cup, le tampon et le test de grossesse.

Anneau vaginal, vasectomie ou ligature des trompes, implant, patch, DIU, pilule, préservatif externe et interne, et contraception d'urgence sont des moyens de contraception.



RÉPONSES • TEXTE À TROUS

Les IST (infections sexuellement transmissibles) sont des virus qui se déposent sur les fesses, dans le vagin, sur le pénis, sur la langue ou dans la gorge (= les muqueuses). Ils se transmettent par les fluides sexuels (le sperme et la cyprine) et par le sang.

Les symptômes sont une sensation de brûlure, une odeur inhabituelle et malodorante ; ça pique.

Mais le plus souvent, il n'y a pas de traces car les symptômes dorment, parfois pendant plusieurs mois, donc on ne sait pas qu'on est malade.

La clé pour se protéger des IST: c'est que les partenaires aillent dans un CEGIDD, un centre de santé sexuelle, un laboratoire ou chez le médecin pour faire des dépistages sanguins et des prélèvements locaux.

Ils auront les résultats après peu de temps.

En attendant les résultats, les partenaires doivent se protéger.

Il est conseillé de refaire la recherche des IST tous les ans (ou plus selon ta vie sexuelle).



RÉPONSES • L'ESCALIER DES DISCRIMINATIONS

Généralité → stéréotype → préjugé → exclusion → discrimination

Ce jeu permet de comprendre les différentes étapes qui peuvent mener jusqu'à des situations de discrimination et d'exclusion. Il permet de saisir la mécanique (step après step), et ainsi, de rendre compte de l'importance de comportements ou schémas de pensée qui participent à un climat inégalitaire.

Généralité : une pensée générale issue de tes observations et expériences.

Stéréotype : cela désigne une idée reçue, une opinion toute faite, souvent caricaturale, une généralité sur l'ensemble d'un groupe de personnes.

Préjugé : un jugement sur les capacités, les aptitudes d'une personne en lien avec le stéréotype de son groupe.

Exclusion : isoler volontairement une personne d'un groupe (inclusion : être inclusif, c'est accueillir l'autre, l'écouter, lui

donner la chance de s'exprimer, d'agir sans jugement ni contrainte).

Discrimination : elle est le fait de traiter une personne différemment en raison de ses caractéristiques personnelles et de l'empêcher d'exercer ses droits. (Traiter une personne différemment, cela veut dire la distinguer, l'exclure ou la préférer en raison de ses caractéristiques personnelles.)

Il y a discrimination lorsque trois éléments sont réunis :

- un traitement moins favorable envers une personne ou un groupe de personnes,
- en raison de critères définis par la loi (Il existe 25 critères, par exemple: l'âge, l'état de santé, le sexe, l'orientation sexuelle, la grossesse, le handicap, l'origine, la religion, etc.)
- dans un domaine prévu par la loi (l'emploi, l'accès au logement, l'éducation/la formation, l'accès à la protection sociale, etc.).



LA MOUSTIQUAIRE



Ces insectes sont une métaphore de l'impact du langage sur notre bien-être.

Dans ce tableau les insectes sont répartis selon deux axes :

- **bien-être** : coccinelle, moustique, guêpe
- **fréquence** : un insecte, un essaim d'insectes

La coccinelle représente quelque chose de plaisant, en essaim, elles deviennent un sentiment de joie.

Le moustique représente quelque chose de gênant, en essaim, ça devient très énervant et peut faire apparaître le sentiment de colère.

La guêpe représente quelque chose de douloureux, en essaim, elles deviennent dangereuses voir mortelles.

Le bien-être peut être déterminé par deux aspects :

- le type de propos (que ce soit une blague, un compliment, une insulte),
- et par notre degré de proximité au propos : est-on une personne concernée, concernée indirectement, pas concernée ?

La fréquence représente la fréquence de notre exposition aux propos.

Le jeu a pour but de travailler les caractéristiques objectives d'un propos (est-ce une blague, une insulte, une injure ?) et ses aspects subjectifs (comment je me sens en entendant ce propos : joie, énervement, colère, blessé, vulnérable?).

RÉPONSES • EMBROUILLAMINI

- 1 • E Hier soir, avec ma copine, on n'a pas mis de préservatif. → [Une pharmacie, pour prendre la pilule d'urgence.](#)
- 2 • B Je voudrais arrêter de fumer pour me préparer pour une compétition de sport. → [Consultation jeunes consommateurs \(CJC\).](#)
- 3 • A On me fait du chantage sur les réseaux. → [e-enfance](#)
- 4 • D On est en couple et on voudrait arrêter le préservatif. On aimerait faire un check complet des IST avant. → [Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic \(CeGIDD\).](#)
- 5 • C J'ai un pote qui m'a confié avoir des difficultés à se lever. Il n'a plus envie de rien faire et a l'air de se sentir mal. Je me demande quoi faire ? → [Point accueil et écoute jeunes \(PAEJ\)](#) ou [Maison des adolescents \(MDA\)](#) ou [Centre médico-psychologique \(CMP\)](#) ou [Espace Santé Jeunes \(ESJ\).](#)

JEU DES FORCES

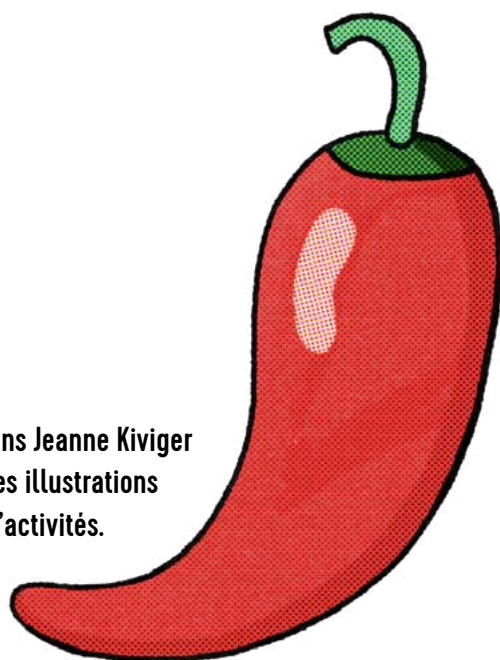
Ce jeu permet de découvrir chez soi les forces de caractère issues de la psychologie positive à partir du concept de forces de Seligman et Peterson. Une force est un mode de fonctionnement « naturel » (déployé sans effort) au cours duquel une personne est énergique et performante. Une force est une composante de la personnalité d'un individu. Les 24 forces existent en chaque personne. Tout le monde les a. En revanche, certaines sont plus naturelles à mobiliser, c'est-à-dire qu'elles nous apportent de l'énergie et de la performance ; alors que d'autres nécessitent plus d'effort à mobiliser. C'est-à-dire qu'on est moins à l'aise et qu'elles peuvent demander des efforts

à être utilisées. C'est pour ça qu'on peut dire que chacun a des forces « signatures » (qui le caractérisent).

Le jeu vise à identifier ses forces et à les identifier chez les autres.



**Nous remercions Jeanne Kiviger
qui a réalisé les illustrations
de ce cahier d'activités.**



Ce cahier d'activités est destiné aux jeunes de 14 à 21 ans.
Il permet d'aborder de manière ludique les thèmes de
la vie affective et sexuelle, la lutte contre les discriminations
et le développement du bien-être.



Retrouvez le Crips sur les réseaux sociaux !

www.lecrips-idf.net

Illustrations : Jeanne Kiviger / Impression : Le Réveil de la Marne