GUIDE PRATIQUE

SSES SERVICE SANITAIRE DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Vie affective et sexuelle



Pour agir

Promotion Santé Normandie

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Normandie

POUR AGIR

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE L'ÉDUCATION À LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE ?

Les objectifs poursuivis à travers l'éducation sexuelle sont de :

- **Contribuer à un climat social tolérant,** ouvert et respectueux envers la sexualité et les différents modes de vie, attitudes et valeurs.
- **Favoriser le respect de la diversité sexuelle** et des différences entre sexes ainsi que la prise de conscience de l'identité sexuelle et des rôles socialement associés au genre.
- **Renforcer les compétences des individus** à faire des choix informés et responsables envers eux-mêmes et les autres.
- **Avoir des connaissances sur le corps humain,** son développement et ses fonctions. Prendre conscience de son corps, le respecter et respecter celui des autres et en prendre soin.
- **Favoriser le développement psychosexuel des individus** en apprenant à exprimer des sentiments et des besoins, à mener une vie sexuelle agréable et à développer sa propre identité sexuelle et ses propres rôles de genre.
- **Fournir des informations correctes** sur les aspects physiques, cognitifs, sociaux, émotionnels et culturels de la sexualité, sur la contraception, la prévention des IST, du VIH/SIDA et les violences sexuelles.
- **Favoriser l'acquisition des compétences** nécessaires pour composer avec tous les aspects de la sexualité et des relations.
- **Diffuser les informations** concernant l'accès aux prestations des services médicaux et de conseil, notamment en cas de problèmes et questions relatifs à la sexualité.
- **Favoriser la réflexion sur la sexualité** et diverses normes et valeurs en regard des droits humains afin de soutenir le développement d'un esprit critique.
- **Soutenir la capacité de construire des relations** (sexuelles) basées sur la compréhension et le respect mutuel des besoins et limites de chacun(e) et d'entretenir des rapports égalitaires.
- **Favoriser la capacité à communiquer au sujet de la sexualité,** des émotions et des relations, et permettre l'utilisation du langage et des mots appropriés.

POUR AGIR

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : UNE APPROCHE PRIVILÉGIÉE POUR AGIR SUR LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE.

Les compétences psychosociales (CPS) sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement (2).

Le développement psychosexuel et affectif de l'enfance à l'âge adulte va de pair avec le développement de compétences physiques, émotionnelles, cognitives et sociales. L'éducation et la prévention commencent à la petite enfance par le développement de l'ensemble des CPS et s'attachent par la suite à les renforcer tout au long de la vie.

Voici présentés ci-après les bénéfices recherchés par un travail sur les compétences psychosociales au niveau de la vie affective et sexuelle :

› COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES	› COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN LIEN AVEC LA SEXUALITÉ (EXEMPLES)
› Savoir résoudre les problèmes › Savoir prendre des décisions	• **Savoir identifier** une difficulté • **Prendre le temps d'étudier** les différents paramètres d'une situation et envisager des solutions • **Dénoncer les discriminations et la violence** à caractère sexiste • **Exprimer ses limites et envies** et éviter des expériences sexuelles non voulues
› Avoir une pensée critique › Avoir une pensée créatrice	• **Apprendre à penser par soi-même** • **Prendre conscience des idées fausses** et des idées reçues relatives aux différents contraceptifs • **Identifier les différences** entre les images dans les médias et la vie réelle • **Se construire une opinion** en prenant en compte les éléments analysés
› Savoir communiquer efficacement › Être habile dans les relations inter-personnelles	• **Savoir exprimer** ses désirs, ses craintes et ses questionnements • **Développer des compétences de communication** et de négociation dans les relations intimes • **Discuter de sujets sensibles** avec respect pour les opinions différentes • **Développer des qualités relationnelles** avec ses pairs ou des adultes de son entourage
› Avoir conscience de soi › Avoir de l'empathie pour les autres	• **Apprendre à se connaître** • **Avoir conscience de son caractère**, de ses forces et ses faiblesses pour faire face aux situations rencontrées • **Être capable de dire oui ou non,** exprimer un désaccord ou un refus, négocier un compromis • **Faire preuve de tolérance et d'empathie**
› Savoir gérer son stress › Savoir gérer ses émotions	• **Prendre de la distance** par rapport aux influences extérieures et garder son autonomie et son pouvoir de décision • **Gérer le fait d'être amoureux**, la colère, la jalousie, la confiance, la culpabilité, la peur

(2) Organisation Mondiale de la Santé Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies - 1993.

POUR AGIR



L'ÉDUCATION À LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE, QUI PEUT AGIR ?

L'environnement social (parents, ami.e.s, famille) participe à l'éducation à la vie affective et sexuelle des publics. Même si ce n'est pas de manière explicite et consciente, ils sont pour eux des exemples concrets du fonctionnement des relations interpersonnelles. Cet apprentissage informel et naturel peut et doit être complété par un enseignement et un apprentissage proactif.

Les professionnel.le.s (enseignant.e.s, médecins, infirmier.ère.s, sages-femmes, conseiller.ère.s conjugaux.ale.s et familiaux.ale.s, animateur.rice.s, éducateur.rice.s sociaux, psychologues, etc.), spécialisés ou non en matière de sexualité, sont eux aussi des sources d'apprentissages. Leur rôle est d'apporter des éléments de connaissance et de réflexion sur la sexualité et de permettre le développement des attitudes et des compétences adéquates.

Les interventions d'éducation sexuelle doivent s'appuyer sur une coopération entre les professionnel.le.s encadrant les publics et leurs partenaires (ex : accueil de loisirs, maison des jeunes et de la culture, centre social, ESAT, EPHAD, PMI, etc.).

Le cadre d'un comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) en milieu scolaire, les conseils de vie sociale (CVS) dans les établissements et services médico-sociaux (ESMS) et/ou autres dispositifs de participations citoyenne sont un cadre adéquat pour mettre en place un programme dans lequel s'inscrivent les interventions.

POUR AGIR

LES PRINCIPES POUR UNE ÉDUCATION SEXUELLE DE QUALITÉ

L'éducation à la vie affective et sexuelle s'inscrit, dans le cadre de la promotion de la santé, dans une approche globale. Elle doit être comprise dans l'ensemble de ses composantes et non pas uniquement réduite aux relations sexuelles. Elle prend en compte tous les aspects de la sexualité (dimensions physiques, psychologiques, spirituelles, sociales, économiques, politiques et culturelles). Il est indispensable de ne pas se focaliser uniquement sur les éventuels risques et leur prévention (ex : IST, VIH, grossesses non désirées...). En effet, il est nécessaire d'avoir une approche positive, en abordant la sexualité en termes de bénéfices et de potentialités. L'objectif étant de donner la capacité aux publics de gérer leur sexualité de manière responsable, sûre et satisfaisante.

L'éducation à la vie affective et sexuelle se doit de :

- **Être adaptée à l'âge,** au niveau de développement et aux capacités intellectuelles du public.
- **Être mise en place de manière continue** dans le temps dans une logique de parcours éducatif en santé.
- **Être réaliste** et être en phase avec les réalités socioculturelles du public.
- **Avoir une approche pluridisciplinaire** et plurisectorielle en faisant intervenir différentes catégories de professionnels.
- **Être fondée sur l'égalité des sexes,** l'autodétermination et l'acceptation de la diversité.
- **Soutenir les ressources et les compétences** des individus.
- **Respecter la sphère privée du public** et instaurer un climat de confiance mutuelle.
- **Être basée sur des informations précises** et scientifiquement étayées.
- **Être pensée pour et par le public** en valorisant sa participation et favorisant les interactions.
- **Inclure les proches du public** et les faire participer.
- **Être fondée sur une approche citoyenne** et respectueuse de la dignité humaine.