



VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE DES ADOLESCENT.ES EN SITUATION D'OBÉSITÉ

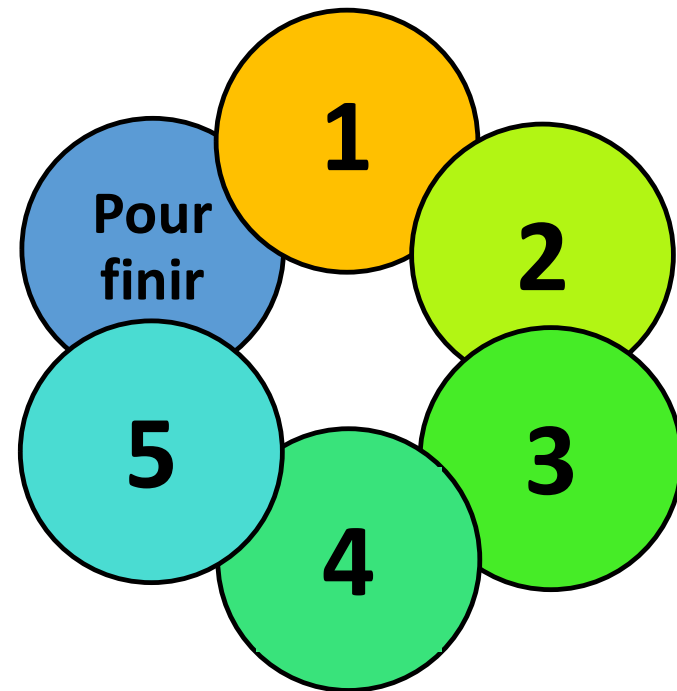
Patricia MANGA & Carlos VELANDIA-COUSTOL
RéPPOP-BFC



UN TRAVAIL EN PLUSIEURS PARTIES...

Vous avez 4 minutes
par activité, puis on
échangera avant de
continuer.

Ne tournez pas la page
de votre livret avant
qu'on vous le demande



QUELQUES DEFINITIONS

1

QUELQUES
DEFINITIONS

QUELQUES DÉFINITIONS

Vous allez échanger entre vous pour **construire les quatre définitions demandées**.

Pour chaque définition, vous indiquerez aussi **les mots que les ados utilisent pour en parler**.

Exemple :

Définition : mammifère : animal vertébré qui se caractérise par la présence de mamelles chez les femelles pour nourrir les petits.

Mots pour en parler : selon leur milieu de vie (marins, terrestres, volants) ou selon leur régime alimentaire (carnivores, herbivores, omnivores).

	Quelle définition	Quels mots pour en parler
SEXE		
GENRE		
IDENTITÉ DE GENRE		
ORIENTATION SEXUELLE		

ON VOUS A APPRIS DES CATÉGORIES BINAIRES ET ORTHOGONALES, OR, C'EST PLUS UN CONTINUUM

	Quelle définition	Quels mots pour en parler
SEXE	CARACTÉRISTIQUES BIOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES QUI NOUS DIFFÉRENCIENT.	FEMMES (XX), HOMMES (XY), INTERSEXES (XXX, XXY)
GENRE	RÔLES QUI SONT DÉTERMINÉS SOCIALEMENT; COMPORTEMENTS, ACTIVITÉS ET ATTRIBUTS QU'UNE SOCIÉTÉ CONSIDÈRE COMME APPROPRIÉS (HOMMES/FEMMES).	FÉMININ, MASCULIN, NON-BINAIRE, GENDER FLUID...
IDENTITÉ DE GENRE	IDENTITÉ SEXUELLE, GENRE AUQUEL UNE PERSONNE A LE RESENTI PROFOND D'APPARTENIR RELATION ENTRE LE SEXE ET LE GENRE (POUR MOI, POUR CHACUN D'ENTRE NOUS)	CISGENRE, TRANSGENRE, GENDER FLUID, ...
ORIENTATION SEXUELLE	ATTIRANCE ÉMOTIONNELLE ET/OU SEXUELLE D'UNE PERSONNE ENVERS LES AUTRES.	HÉTÉRO, HOMO, BI, PAN, DEMI, A...

1
QUELQUES
DEFINITIONS

**DU Q
(ET DES MOTS
POUR EN PARLER)**

2

DU Q (ET DES
MOTS POUR EN
PARLER)

DU Q (ET DES MOTS POUR EN PARLER)

Individuellement ou en groupe (à vous de décider), complétez **le plus rapidement possible** le tableau en donnant des **définitions simples**, avec des mots que **les ados peuvent réellement utiliser** pour parler de leur vie affective et/ou sexuelle.

Merci de **ne pas parler trop fort**, afin de ne pas donner les réponses aux autres groupes.

Q

Mot ado	Traduction / définition pour adultes
Sexfriend	
Nudes	
Dick pics	
Ghoster	
Sexto	
Bodycount	
Red flag	
Vanilla	
NSFW	
Ken	
Pepom	
Avoir un dossier	
Pain	
Être en chien	
Crush	
Situationship	
DM	
Revenge porn	
Dark Romance	

Mot ado	Traduction / définition pour adultes
Sexfriend	Personne avec qui on a des rapports sexuels sans relation de couple
Nudes	Photos ou vidéos de nudité envoyées volontairement par message
Dick pics	Photos des parties génitales masculines, parfois envoyées sans consentement
Ghoster	Rompre le contact brutalement, sans explication
Sexto	Échange de messages à caractère sexuel
Bodycount	Nombre de partenaires sexuels d'une personne
Red flag	Signe d'alerte indiquant un comportement toxique ou problématique
Vanilla	Pratiques sexuelles considérées comme classiques
NSFW	Contenu sexuel ou choquant, inadapté à un contexte public
Ken	Terme familier pour désigner un rapport sexuel
Pepom	Verlan de pomper : désigne une pratique de sexe oral (terme d'argot, usage codé)
Avoir un dossier	Détenir des messages, photos ou vidéos compromettantes sur quelqu'un
Pain	Synonyme de crush : attirance forte ou amour non déclaré pour quelqu'un
Être en chien	Être en manque de rapports sexuels, ressentir une frustration sexuelle
Crush	Attirance amoureuse ou affective pour une personne
Situationship	Relation ambiguë, ni clairement amicale ni officiellement en couple
DM	Message privé envoyé via un réseau social
Revenge porn	Diffuser sans consentement des contenus érotiques partagés dans un cadre privé.
Dark Romance	Histoires d'amours tourmentées, centrées sur des relations de domination et de violences psychologiques ou sexuelles.

LE CONSENTEMENT

Il n'y a consentement que si l'accord est :

- **LIBRE** : sans pression, chantage, peur de perdre l'autre
- **ÉCLAIRÉ** : je comprends ce qui se passe
- **PRÉALABLE** à l'acte,
- **SPÉCIFIQUE** : dire oui à une chose ≠ dire oui à tout
- **RÉVERSIBLE** : je peux dire stop, même si j'ai déjà dit oui

Le consentement s'apprécie **dans le contexte** (âge, rapport de pouvoir, peur du rejet, image corporelle, dépendance affective).

MAJORITÉ SEXUELLE?

- En droit français, il n'existe pas de « majorité sexuelle » : la loi ne donne pas un âge à partir duquel on serait automatiquement apte à consentir à toute relation sexuelle.
- La loi française protège les mineurs en interdisant certaines relations selon l'âge, l'écart d'âge et la situation, mais le consentement reste toujours apprécié au cas par cas et dans un cadre de protection.

MON RETEX



Mon RETour d'EXperience

Entre nous : **avec qui as-tu appris ce que tu sais sur la sexualité humaine ?**

Note tout ce qui te passe par la tête : le bon, le moins bon, ce qui t'a aidé... et ce qui t'a mis en difficulté.

Pas de panique : **cet exercice ne sera pas partagé** (ni en petit groupe, ni en plénière). Sois **honnête avec toi-même.**

PERSONNE - GROUPE	Qu'as-tu appris sur la sexualité humaine durant ton adolescence?
Parents	
Amis	
Petits copains-copines, PCR...	
Enseignants, Soignants	
Seul.e	

Qu'as-tu appris sur la sexualité humaine durant ton adolescence?

Objectif : accompagner vers une sexualité libre, responsable, respectueuse et épanouissante — pas un carcan.

- Beaucoup apprennent seuls (internet, réseaux, amis) → besoin d'un espace fiable et sans tabou.
- Ne pas se limiter à « la plomberie sexuelle » ou aux IST : parler aussi d'émotions, d'image de soi, de consentement, de séduction, de confiance, de créativité, des choix, de respect, de plaisir et de relations.
- Développer l'esprit critique face aux stéréotypes, aux normes et aux images médiatiques.
- Accueillir les questions quand elles viennent : si c'est le bon moment pour eux, c'est important.

DE LA TENDRESSE, BORDEL

4

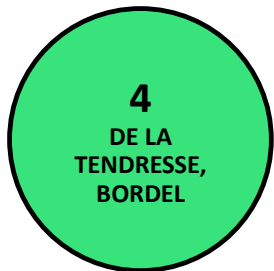
DE LA
TENDRESSE,
BORDEL

DE LA TENDRESSE, BORDEL.

Exercice 1

Choisis **une relation à évaluer** (conjoint, parent, enfant...). Il s'agit d'une **relation personnelle**, avec quelqu'un qui compte pour toi.

Pas de panique : **cet exercice ne fera l'objet d'aucun partage** (ni en petit groupe, ni en plénière). Sois **honnête avec toi-même**.



Choisis une relation que tu souhaites évaluer

LAQUELLE DES AFFIRMATIONS SUIVANTES TE DÉCRIT LE PLUS FIDÈLEMENT ?

(Bartholomew & Horowitz, 1991)

- A. Il est facile pour moi de me rapprocher des gens sur le plan affectif. Je sens que je peux compter sur les gens de mon entourage et que ceux-ci peuvent compter sur moi. Je ne m'inquiète pas du fait d'être seule ou du fait que les autres puissent ne pas m'accepter.
- B. Je me sens à l'aise dans les relations qui n'impliquent pas de rapprochement sur le plan affectif. C'est très important pour moi de me sentir indépendante et autonome. Je préfère ne pas compter sur les autres et que les autres ne comptent pas sur moi.
- C. Je veux être près des gens sur le plan affectif, mais je sens que ceux-ci sont réticents à se rapprocher de moi comme je le voudrais. Je me sens mal à l'aise sans relation intime, mais je suis souvent préoccupée par le fait que les gens ne m'apprécient pas autant que je les apprécie.
- D. Je me sens embarrassée lorsque je suis près des gens. Je désire établir des liens affectifs avec les autres, mais il m'est difficile soit de leur faire totalement confiance, soit de devoir compter sur eux. J'ai peur de souffrir si je me laisse devenir trop intime avec les autres..

(ne dites rien.... On verra la suite en plénière)

4

DE LA
TENDRESSE,
BORDEL

DE LA TENDRESSE, BORDEL.

Exercice 2

Le personnage te représente, **toi personnellement**. Tu vas créer **la carte de tes relations proches**.

Autour de la feuille, note les personnes qui comptent pour toi. Tu peux jouer sur :

la **taille de l'écriture**

la **distance par rapport au personnage**

pour indiquer à quel point chaque personne est importante pour toi.

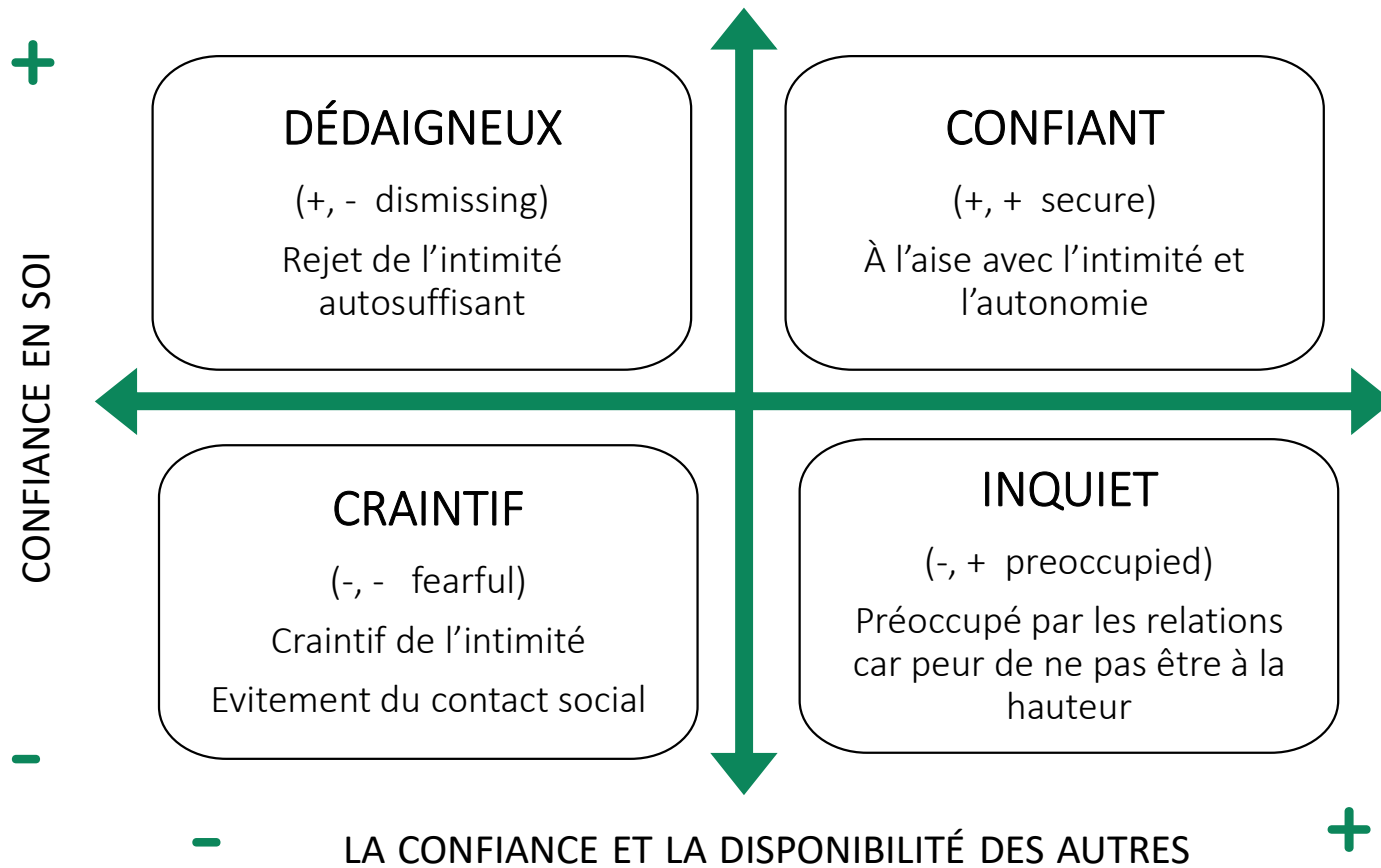
Cartographie de mes relations



4
DE LA
TENDRESSE,
BORDEL

Typologie D'attachement Adulte

Bartholomew & Horowitz, 1991



UNE AFFAIRE DU CORPS ET DE CHANGEMENTS

5

UNE AFFAIRE
DU CORPS
ET DE
CHANGEMENTS

UNE AFFAIRE DE CORPS ET DE CHANGEMENTS

Cet exercice se fait **en groupe**.

Mettez-vous d'accord sur :

- les **trois plus grandes peurs** des ados concernant la sexualité
- les **trois plus grands changements corporels** auxquels les ados doivent faire face

Si vous bloquez, faites appel à vos souvenirs :

- *Est-ce que ce que vous avez vécu est toujours d'actualité pour les ados aujourd'hui?*
- *Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui est resté pareil ?*

Changements et peurs des ados en lien avec leur V.A.S.

Les trois plus grosses peurs des ados	Les trois plus grands changements corporels des ados

5

UNE AFFAIRE
DU CORPS
ET DE
CHANGEMENTS

GUIDE DE COMPRÉHENSION DE L'ADOLESCENCE AUTOUR DE LA V.A.S.

CORPOREL - PUBERTAIRE

- Transformation corporelle (\pm 4 ans) et appropriation du corps en changement constant
- Préoccupations narcissiques (étrangeté, non reconnaissance, conflit) → focalisation (ex: forme de la bouche, du nez, développement corporel *anticipé* ou *tardif*...)
- Retard de phase du rythme circadien (sommolence diurne et activité nocturne)

IDENTITAIRE

- Construction d'une image corporelle sexuée, réveil des pulsions
- Sexualité passe d'auto-érotique à exo-érotique,
- Affirmation de soi et continuité temporelle:
- Elan d'indépendance : « rompre » le lien aux parents (opposition, provocation...)
- Engagement dans des choix, garantir la cohérence de soi (profession, vie intime, idéologie, ...)

INTELLECTUEL - COGNITIF

- Développement de la pensée formelle (extraire des « lois » généralisables à partir d'observations – Op formelles).
- Connaissances spécialisées par domaines d'action (profession mais aussi loisirs)
- **Métacognition: pouvoir réfléchir sur le fonctionnement, le contrôle et la régulation de la pensée**

SOCIAL - RELATIONNEL

- Changement de groupe de référence : pairs, couple
- Diversification/spécialisation des scènes sociales → compétition /coopération
- Ascétisme : renoncer au plaisir en s'imposant des privations ou des épreuves physiques (ex : rituels de passage)
- **Débordements émotionnels: les zones cérébrales qui traitent les émotions sont matures avant celles qui les contrôlent.**

POUR FINIR

UN TRAVAIL EN PLUSIEURS PARTIES... ET QUELLES PARTICULARITÉS POUR LES ADOS EN SITUATION D'OBÉSITÉ

Bah, rien...
Ce sont des ados, pas d'extraterrestres (même si parfois cela semble être le cas!)

1
QUELQUES
DEFINITIONS

Pour certains il est (très) difficile de se sentir désirables. Ils craignent que les autres ne perçoivent pas en quoi ils/elles peuvent être « aimables » et/ou « baisables »

2
DU Q (ET DES
MOTS POUR EN
PARLER)

Pour eux, rien... Pour nous, notre manière d'en parler peut soit ouvrir un dialogue de confiance, soit laisser entendre que le sujet est sale ou indésirable

3
MON RETEX

4
DE LA
TENDRESSE,
BORDEL

Pour finir

5
UNE AFFAIRE
DU CORPS
ET DE
CHANGEMENTS

Difficile de créer des groupes d'amis (plus une question de personnalité que du poids). De plus, la famille est soit focalisée sur le poids, soit évite le sujet, qui reste tabou et empêche toute avancée.

Comme les autres ados, ce sont de véritables « cocktail d'hormones sur pattes ».
Ils développent des stratégies d'évitement (du sujet, du désir, du plaisir...)
Ils ont la trouille et/ou ils sont perdus (comme les autres!)
Par moments, ils sont "à fond" et ont surtout besoin d'être entendus, sans jugement.

Pour finir

Mémo rapide pour les Pro

POSTURE

Adopter une attitude de dialogue (pas de jugement, ni de propos moralisateur).
Parler au jeune, pas uniquement *de* lui.
Respecter son rythme, ses silences et hésitations.

Sécuriser l'espace de parole.
Clarifier sans imposer.
Soutenir l'autonomie et le pouvoir d'agir du jeune.

RÔLE DU PRO

A RAPPELER

La sexualité et l'affectivité concernent tous les ados (toutes les personnes).
Le consentement doit être libre, clair et sans pression.
Le corps n'est pas qu'un objet de soin : c'est aussi un lieu d'identité, de relation et de plaisir.

Diagnostiquer (orientation, identité, pratiques).

Inciter au coming out ou à parler aux parents.
Conditionner la sexualité à l'âge, au poids ou à la norme.
Banaliser une situation de pression affective ou sexuelle.

A EVITER

VIGILANCES SPÉCIFIQUES

Honte corporelle, dévalorisation, harcèlement, moqueries, rejet.
Conflits de loyauté (famille, religion).
Peur de l'abandon ou rapports de pouvoir dans le couple.

**ON N'ORIENTE PAS LA VIE AFFECTIVE DE L'ADO,
ON LUI PERMET D'Y RÉFLÉCHIR EN SÉCURITÉ.**

Pour finir

MERCI!