

Flavie LAMY

47 ans – mariée – 4 enfants

Infirmière addictologue – scolaire

Éducatrice à la Vie (formée CLER Amour et Familles – TeenSTAR)

Formatrice (depuis 17 ans)



Pour une éducation à la vie et la liberté !



*Education à la Vie
et à la liberté*

Avec les 6^{èmes}
« Connaissance de soi
et gestion des émotions »

Avec les 5^{èmes}
« Amitié & puberté »

Avec les lycéens
« Aimer à l'ère numérique »

Avec les parents / professeurs
Formation – Informations

Avec les 6^{èmes}

« Connaissance de soi et gestion des émotions »

2 heures par demi-classe mixte

Au-delà des transformations corporelles et hormonales bien connues, le cerveau de l'adolescent subit aussi des changements profonds avec, notamment, des conséquences émotionnelles importantes.

Une émotion n'est ni bonne ni mauvaise ; elle est, mais elle doit être exprimée au risque d'accumuler des tensions intérieures.

- Nommer et reconnaître les 4 émotions de base
- Approfondir les émotions négatives
- Réguler les émotions et tempérer les réactions émotionnelles.

Une bonne gestion des émotions est associée au maintien de bonnes relations avec les autres, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire.

Avec les 6^{èmes}
« Connaissance de soi et
gestion des émotions »

Qui suis-je ?

Puberté (brainstorming)

Les 3C (Corps, Cœur, Cerveau)

Le cœur et ses émotions (Les 4 émotions de base)

World café avec émotions négatives
(dégoût, colère, jalousie, tristesse, peur)

- Décrire les faits (corps)
- Ce que je me dis dans ma tête
- Ce qui m'apaise – mes ressources

Synthèse en groupe

« D'accord, pas d'accord »

OSBD

Bilan sous forme d'atelier d'écriture partagé
(AEP) « Ce que je ressens à l'issue de cet échange »

L'éducation affective relationnelle et sexuelle, c'est :

- Un temps privilégié d'information et d'échange avec et entre les jeunes.
- Un temps de réflexion et de sensibilisation aux notions de respect et de responsabilité.
- Un temps pour les aider à identifier leurs aspirations profondes et devenir pleinement acteurs de leur vie affective.

Modalités :

- 2H par classe non mixte pour le collège
- 2H par classe mixte au lycée
- Coût et prise en charge à voir ensemble

Avec les 5^{èmes}
« Amitié & puberté »

Qui suis-je ?

Puberté (brainstorming)

Les 3C (Corps, Cœur, Cerveau)

Marches vers le différent : où suis-je ?

(Re) Découvrir le sens de l'amitié

Extraits de films :

- La petite Princesse (pour les filles)

- Ciel d'octobre (pour les garçons)

Marguerite (synthèse)

Bilan sous forme d'atelier d'écriture partagé
(AEP) : « Ce que je retiens pour moi de
l'amitié »

Avec les lycéens
« Aimer à l'ère numérique »

Être unique et de relation
Unité des 3C
Amitié (marguerite)
Etapas de la maturité affective

Extraits vidéo (" Where hope grows ")
Tout accepter au nom de l'amour ?
Engagement des 3C dans la relation
Pornographie (et étapes d'une addiction)
Respect de soi et de l'autre
Les 5 désirs de l'amour

S'enrichir de nos différences
Sexualité responsable
Il y a un temps pour tout et pour chacun
Bilan sous forme d'atelier d'écriture partagé
(AEP) : idées forces (ce que je retiens pour moi)

La nature du dialogue entre les parents et leur enfant change au moment de l'adolescence

Certains sujets deviennent tabous, notamment la sexualité. L'adolescent peut ressentir comme intrusif le regard de ses parents et se cache derrière un comportement qui peut sembler déroutant.

Si nous avons eu l'habitude de parler de sexualité et d'amour dès l'enfance, c'est plus facile ensuite. Cependant si le sujet n'a pas été abordé, il n'est jamais trop tard ...

Éducation à la Vie et à la liberté à l'ère numérique ou comment grandir dans un monde addictogène ?

