

La bulle ASBL

CENTRE DE PLANNING FAMILIAL



Catalogue Animation



Table des matières

Avant propos	6
1	9
Présentation du centre de planning familial.....	10
2	13
Les émotions.....	14
L'estime de soi.....	15
3	17
Les réseaux sociaux.....	18
Le harcèlement et le cyberharcèlement.....	19
4	21
La cohésion de groupe.....	22
L'amour et l'amitié.....	23
5	25
La puberté.....	26
L'intimité/L'extimité.....	27
L'identité et l'orientation sexuelle.....	28
6	31
Les relations amoureuses.....	32
Les relations intimes et sexuelles.....	33
Le consentement.....	34
7	37
La contraception.....	38
Les infections sexuellement transmissibles et le SIDA.....	39
Grossesse en question.....	40

8	43
Les stéréotypes de genre et le sexisme.....	44
La pornographie.....	45

9	47
La violence dans le couple.....	48

Parentalité 51

L'ado et ses limites : un peu, beaucoup, pas du tout?.....	52
Le harcèlement chez les jeunes.....	53
Les enfants et les écrans.....	54
Les familles recomposées : un défi?.....	55
Parents/grands-parents : trouver sa juste place.....	56
L'ado : intimité et sexualité... jusqu'où?.....	57
Les « supers-parents ».....	58
L'échec scolaire : le comprendre pour y remédier.....	59
Comment faut-il que je te parle ?! Autrement.....	60
Adolescence et suicide : quand faut-il s'inquiéter?.....	61
Le burnout parental.....	62
Le sentiment de compétence parentale.....	63
Les rivalités dans la fratrie.....	64
Parler de la mort à son enfant.....	65
Groupe de parole.....	66

Outils.....68

Les centres de Planning Familial "La Bulle" sont des lieux d'accueil ouverts à toute personne rencontrant des difficultés, qu'elles soient relationnelles, affectives et sexuelles.

Nos équipes sont composées de professionnels qui, dans le respect et la confiance, vous accompagnent dans votre quête d'informations juridiques, sociales, médicales et sexologiques et vous soutiennent dans vos démarches de mieux être, mieux vivre, en vous aidant à mobiliser les ressources nécessaires pour faire face aux difficultés relationnelles et émotionnelles que vous rencontrez.

Pour ce faire, nous proposons des consultations d'accueil et sociales entièrement gratuites, et, des consultations médicales, juridiques, psychologiques et sexologiques au tarif réglementé par le décret.

Outre l'accompagnement pluridisciplinaire en centre de planning, nos équipes assurent une mission de prévention, par le biais d'animations EVRAS (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) à destination des publics de tous âges, en milieux scolaires et extra-scolaires.

La sexualité est un point central dans l'existence de l'individu et de la collectivité (normes sociales implicites ou explicites, législation, politique de santé et prévention,...). Elle s'inscrit tant dans la sphère sociale (les médias, le monde culturel, le monde associatif, l'école,...) que dans la sphère privée (la famille, les pairs, le couple, ...).

Les animations EVRAS ont pour but de permettre, aux bénéficiaires de celles-ci, de porter un regard critique sur certaines des représentations associées à la sexualité (sexisme, homophobie, exploitation sexuelle, violences sexuelles, ... mais aussi choix, plaisir, respect, ...) et de les rendre autonomes et responsables dans leur sexualité et leur parentalité. Elles visent à aider les participants à acquérir progressivement une maturité affective et sexuelle, composante essentielle dans la construction de l'individu et de l'éducation citoyenne.

Au-delà des animations « cartes de visite » (présentation Planning), d'autres animations peuvent trouver leur place dans le projet éducatif global de l'établissement scolaire, institution ou association.



Les animations ne sont pas des cours. Elles abordent les questions de la sexualité dans sa globalité en partant impérativement des différentes préoccupations des bénéficiaires de celles-ci et permettent de :

1 créer un espace de parole, d'écoute et de débat dans lequel les bénéficiaires peuvent communiquer et partager leurs réflexions, préoccupations, étonnements, doutes ou inquiétudes éventuels avec leurs pairs et un professionnel extérieur formé de façon spécifique à l'éducation à la sexualité

2 sensibiliser les jeunes aux multiples dimensions et représentations de la sexualité

3 rendre le bénéficiaire capable de trouver, dans et à l'extérieur de l'établissement scolaire ou institution ou groupe, les personnes-relais qui pourront répondre aux questions qu'il se pose encore ou qui sont susceptibles d'accueillir des demandes telles que : contraceptifs, dépistages, harcèlement, grossesse non désirée ...

4 donner des informations en adéquation avec les questions posées par les bénéficiaires et adaptées en fonction de leur âge

Le travail d'animation est donc guidé par les valeurs suivantes :

- le respect absolu de la confidentialité
- le rejet des dogmatismes
- le droit à un accès égal à l'information, à l'éducation et aux services disponibles en matière d'éducation affective et sexuelle
- l'ouverture à la dimension de plaisir et d'épanouissement personnel
- la garantie d'une information sur le droit d'accès à la contraception et à l'interruption volontaire de grossesse
- le rejet des « discriminations directes et indirectes fondées sur le sexe, une prétendue race, la couleur, l'ascendance, l'origine nationale ou ethnique, l'orientation sexuelle, l'état civil, la naissance, la fortune, l'âge, la conviction religieuse ou philosophique, l'état de santé actuel ou futur, un handicap ou une caractéristique physique » (loi Mahoux)
- la lutte contre toute forme d'exclusion
- la lutte contre les violences
- la défense de la démocratie et de la citoyenneté responsable

La présentation du centre de planning familial

1

La présentation du centre de planning familial

 A l'heure actuelle, le centre de planning familial reste encore méconnu pour certaines personnes. Avec cette animation, nous mettons en lumière cette institution ainsi que son fonctionnement.

 Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Comprendre les missions et les activités d'un planning familial
- Identifier le centre comme espace ressource
- Découvrir les différents professionnels y travaillant
- Démystifier les idées reçues sur le centre de planning familial



- Un vrai ou faux
- Un tabou
- Un escape game
- ...

 1 à 3 heures.

 1 séance.

 Entre 3 et 25 personnes maximum

 Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes

 sur site ou au centre de planning familial pour la découverte des locaux

 Tous

Les 6 centres de planning familial "La Bulle"



Binche



Charleroi



Chimay



Fleurus



La Louvière



Thuin

Les émotions

L'estime de soi

2



Les émotions font partie intégrante de nos vies, même si elles sont parfois difficiles à décrypter et à gérer. Il est important de les comprendre, de les exprimer et de les gérer afin de ne pas se laisser submerger par celles-ci.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir ce qu'est une émotion et les notions liées à celle-ci
- Décrire les émotions de base
- Identifier ses propres émotions
- Expliquer le lien entre émotion et ressenti corporel
- Expliquer le lien entre les émotions et les besoins
- Apporter des techniques pour la gestion des émotions
- Apprendre à accepter ses propres émotions et celles des autres



- Le support visuel « Vice Versa »
- Le jeu « 4 émotions/4 coins »
- Le livre et la peluche « La couleur des émotions » (Anne Llenas)
- Le petit cahier des émotions
- Le monstre des émotions
- La météo des émotions
- La roue des émotions
- La chanson "Le caméléon des émotions" (écrite et chantée par les CM1/CM2 de Pablo Picasso (Drancy))
- Le langage des émotions (photolangage de la FCPPF)
- La méthode félicité
- ...



1 à 2 heures



1 à 5 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants et adolescents mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



La cohésion de groupe
L'estime de soi
La communication non-violente



Chaque évènement vécu par un individu contribue au développement de l'estime de soi. La famille, l'environnement scolaire, le regard des autres jouent également un rôle important dans son développement.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Apprendre à se connaître et à s'estimer positivement
- Prendre conscience de sa place dans le groupe et mettre à profit ses atouts
- Cultiver une image positive de soi-même en toute circonstance
- Eviter de se laisser définir par le groupe



- Le collier des qualités
- Le jeu « Mes étoiles intérieures »
- L'arbre des gratitudes
- Le jeu « Mes questions stimulantes »
- Le journal de l'estime de soi
- ...



1 à 2 heures



2 à 5 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



La cohésion de groupe
La communication non-violente
Les émotions

Les réseaux sociaux

Le harcèlement et le cyberharcèlement

3



Les réseaux sociaux prennent de plus en plus de place dans la vie des jeunes ainsi que dans celle de leurs parents. Cette animation permet à tout public d'appréhender ce concept incontournable et de connaître ses multiples enjeux.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Favoriser le débat autour de l'usage des réseaux sociaux
- Susciter une utilisation adaptée des réseaux sociaux (concernant les images qui y sont envoyées, l'intimité, l'extimité, ...)
- Inviter les participants à paramétrer leurs comptes
- Informer à propos des droits et des lois liés aux réseaux sociaux (droit à l'image, usurpation d'identité, faux profils, ...)
- Apporter des solutions et des réponses aux participants se posant des questions concernant leur usage



- Jeu « Place To Be » (projet Sophia-Centre de planning familial FPS)
- Des vidéos
- Les jeux de rôles
- Le jeu des comportements « Risqués-Pas risqués »
- Outil « Et toi ? T'en penses quoi ? » (Mutualité chrétienne)
- Dossier pédagogique « Réfléchis avant de publier ! » (Child Focus)
- ...



2 heures par séance



1 à 4 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Le harcèlement



Le harcèlement est une suite d'agressions et/ou d'intimidations intentionnelles et répétées se produisant dans une relation asymétrique et ayant pour résultat de nuire à la personne qui en est la cible (SOPHIA, 2019). Le développement rapide des réseaux sociaux amplifie ce phénomène jusque dans la sphère privée de cette personne.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir le harcèlement et les notions liées à celui-ci
- Comprendre le processus du harcèlement
- Favoriser le débat
- Aborder le cadre légal
- Apporter des pistes d'action



- Un brainstorming
- Le triangle du harcèlement
- Des débats
- Le jeu de rôle
- Outil « Et toi ? T'en penses quoi ? » (Mutualité chrétienne)
- Jeu « Place To Be » (projet Sophia-Centre de planning familial FPS)
- ...



2 heures



1 à 2 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non-mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



La cohésion de groupe
La communication non violente
Les réseaux sociaux

La cohésion de groupe

L'amour et l'amitié

4



Ces animations proposent de travailler la coopération à travers des jeux ludiques et amusants ainsi que de réfléchir en groupe aux différentes possibilités de réactions face à certaines réactions émotionnelles.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Apporter une communication authentique et saine dans le groupe
- Permettre aux participants de s'intégrer au sein du groupe et d'y prendre leur place
- Favoriser la coopération et la cohésion entre les personnes
- Améliorer les relations et favoriser le dialogue



- Le jeu de l'escargot de l'amitié
- Les cartes actions et vérités
- La fleur des qualités
- La méthode PRODAS sous la forme de groupes de parole
- Le langage des émotions et des besoins (photolangages de la FCPPF)
- Le photolangage « Dixit »
- ...



1 à 2 heures par séance



3 à 6 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Les émotions
L'estime de soi



L'amour et l'amitié sont nécessaires à notre équilibre. Les similitudes entre ces deux sentiments sont nombreuses. Avec cette animation, nous invitons les participants à exprimer leurs représentations.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Préciser les différences entre les deux concepts
- Trouver la bonne distance entre soi et l'autre
- Identifier et travailler sur ses représentations
- Apprendre à connaître et reconnaître ses sentiments et émotions
- Découvrir ses besoins et ses attentes en couple et en amitié



- Proposer un espace de parole
- Le jeu « ado sexo » (IREPS Auvergne Rhône-Alpes)
- L'élixir de la relation amoureuse
- L'outil « première fois »
- Des vidéos
- Des photolangages
- ...



1 à 2 heures par séance



3 à 6 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Les émotions
L'estime de soi

La puberté

L'intimité/ l'extimité

**L'identité et l'orientation
sexuelle**

5



L'entrée dans l'adolescence peut impliquer un tas de changements et de questionnements pour le jeune. Effectivement, le corps change, l'état d'esprit et les façons de penser évoluent, les sentiments amoureux sont découverts ... Il s'agit de la puberté.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Expliquer les changements physiologiques et psychiques liés à la puberté
- Répondre aux questions que se posent les jeunes
- Permettre un soutien face aux changements provoqués par la puberté
- Permettre les échanges au sein du groupe des participants
- Aborder les représentations de chacun face à la puberté



- Le livre «Titeuf, le guide du zizi sexuel » (ZEP et Hélène BRULLER, Editions Glénat)
- Les tabliers pédagogiques
- L'outil « Anatomia » (FCPPF)
- Le tableau des changements de la puberté
- Le vrai ou faux de la puberté
- Les mots croisés de la puberté
- L'outil « Tom et Léa : en route vers la puberté » (Centre de planning familial des FPS)
- L'outil « Dans nos culottes » (la FCPPF et Femmes & Santé ASBL)
- L'outil « Des femmes et des hommes » (Presses Universitaires de Namur)
- ...



1 à 2 heures par séance



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Le consentement

Les relations intimes et sexuelles
L'amour et l'amitié



Il est parfois difficile de garder son jardin secret et de savoir avec qui on veut partager certains détails de sa vie. Il existe différentes formes d'intimité ; l'intimité émotionnelle, sociale et physique. Comment aider les jeunes et moins jeunes à différencier ces différentes formes ? L'intimité revêt un caractère personnel qu'il est important de maintenir pour soi et son propre bien-être.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir l'intimité, ses différentes formes et les représentations qui en découlent chez les jeunes
- Prendre conscience que l'intimité des uns et des autres peut être différente.
- Découvrir son jardin secret
- Débattre sur les différents positionnements du groupe
- S'intéresser au concept d'intimité en fonction du contexte socioculturel et des stades évolutifs



- Le cercle de l'intimité
- L'outil « L'évolution de l'intimité dans l'histoire »
- Le sac de l'intimité
- Le bonhomme de l'intimité
- ...



1 à 2 heures par séance



1 à 2 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Les réseaux sociaux

La puberté

L'amour et l'amitié

La présentation du centre de planning familial

L'identité et l'orientation sexuelle



L'identité et l'orientation sexuelle peuvent poser question à tout âge. Il existe 4 concepts qui abordent la diversité sexuelle et de genre : l'identité sexuelle, l'orientation sexuelle, le sexe biologique et l'expression de genre.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir les différents concepts de la communauté LGBTQI+
- Soutenir l'ambivalence de certains jeunes en termes d'orientation et d'identité sexuelle
- Permettre l'échange autour des questionnements du groupe
- Aborder le cadre légal
- Déconstruire les idées reçues et la discrimination autour de la communauté LGBTQI+
- Intégrer la notion de genre en matière de vie relationnelle, affective et sexuelle



- L'outil « Touche pas à mon orientation »
- Le jeu « ado sexo » (IREPS Auvergne Rhône-Alpes)
- La roue de l'orientation
- Jeu « Place To Be » (projet Sophia-Centre de planning familial FPS)
- Le jeu de panneau « définis-moi » sur le genre et l'orientation sexuelle
- ...



1 à 2 heures par séance



1 à 2 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Les relations amoureuses.
La sexualité et ses différentes formes
L'amour et l'amitié
Les relations intimes et sexuelles

Les relations amoureuses

**Les relations intimes et
sexuelles**

Le consentement

6



Aujourd'hui, les gens ont-ils peur de l'amour ?



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir « l'amour » et confronter les opinions de chacun
- Débattre des différentes expressions liées aux relations amoureuses (coup de foudre, être amoureux, sexfriends, ...) et questionner les représentations associées
- Réfléchir et répondre aux questionnements, aux préoccupations que peuvent susciter les relations amoureuses (le couple, l'attirance et les sentiments, la sexualité, la première fois, la fidélité, la jalousie, la différence d'âge, l'orientation sexuelle, le respect, intimité, consentement, etc.).
- Identifier les processus de séduction (représentation, implication et moyens utilisés); Réfléchir sur les avantages et inconvénients de dévoiler ses sentiments à l'autre
- Aborder les bienfaits de vivre une relation amoureuse
- Questionner les besoins de chacun dans la relation de couple
- Se prémunir de la pression qu'on se met du fait d'avoir un amoureux.se et/ou d'avoir une sexualité au sein du couple



- L'Élixir de la relation amoureuse
- L'outil « Loading Love »
- Le jeu « ado sexo » (IREPS Auvergne Rhône-Alpes)
- L'histoire « Premières fois »
- La ligne du temps des premières fois
- Des photolangages
- ...



1 à 2 heures par séance



1 à 2 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



La communication non-violente
Les relations sexuelles

Les relations intimes et sexuelles



La découverte de l'autre et l'envie d'avoir des relations intimes nous concernent tous... et suscitent bon nombre de questions ! Pour que la pornographie ne soit pas l'unique source d'information, l'animation proposera un espace de parole autour de ce sujet encore si tabou.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir les notions de « l'intimité », et de « relation sexuelle » et débattre des opinions de chacun
- Répondre aux questions, aux préoccupations que peuvent susciter les relations sexuelles (normalité dans la physiologie et l'anatomie, première fois, consentement, notions de désir et plaisir, valeurs, etc.)
- Déconstruire les idées reçues quant aux relations sexuelles
- Identifier ses propres besoins pour vivre une (première) relation sexuelle
- Débattre des possibles pressions ressenties quant au fait d'être sexuellement actif



- L'élixir de la relation amoureuse
- L'outil « Loading Love »
- Le jeu « ado sexo » (IREPS Auvergne Rhône-Alpes)
- L'histoire « Premières fois »
- La ligne du temps des premières fois
- La box de l'hypersexualisation
- L'outil « C'est quoi une relation sexuelle ? »
- ...



2 heures par séance



1 à 2 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Grossesse en question
Les relations amoureuses
La puberté
Les infections sexuellement transmissibles et le sida
La pornographie
La contraception



Avoir l'accord de l'autre, affirmer son corps, être libre de choisir, accepter le désir de l'autre : ces concepts s'acquièrent dès l'enfance. En effet, le consentement peut revêtir un aspect sexuel, émotionnel et relationnel dans le quotidien de chacun.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir le consentement au sens large
- Susciter le débat autour du consentement et du respect de l'autre
- Poser des limites et s'affirmer face aux autres
- Aborder le cadre légal
- S'approprier collectivement des pistes d'action pour mettre en place une culture du consentement au quotidien



- Le cube des relations
- L'outil « Le consentement, t'en dis quoi ? »
- ...



2 heures par séance



1 à 2 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non-mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Les relations amoureuses.
Les relations intimes et sexuelles
L'amour et l'amitié
La puberté

La contraception

**Les infections sexuellement
transmissibles et le SIDA**

Grossesse en question

7



Il existe bon nombre de moyens de contraception. Certains sont encore méconnus chez certaines personnes. Cette animation a pour but de les présenter et d'informer davantage à leur propos.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Présenter les différents moyens de contraception
 - Visualiser et manipuler les moyens de contraception
 - Informer sur les avantages et inconvénients de chaque méthode contraceptive
-



- La mallette contraception
 - Des brochures sur la contraception
 - Des planches anatomiques
 - Des vidéos
 - ...
-



1 à 2 heures



1 à 4 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Les Infections Sexuellement Transmissibles et le sida
Les relations intimes et sexuelles
Grossesse en questions
La puberté

Les infections sexuellement transmissibles et le SIDA



Les infections sexuellement transmissibles se transmettent parfois par un simple contact avec les muqueuses. La plupart d'entre elles peuvent être guéries alors que d'autres telles que le VIH ou l'hépatite B sont uniquement traitées.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Définir les participants sur les IST (définition et identification)
- Sensibiliser le groupe aux différents modes de contamination et de protection
- Echanger et réfléchir sur la manière d'être avec l'autre autour des IST



- Le jeu « Lord of condom » (Plateforme Prévention Sida)
- Planches anatomiques
- Le jeu « ado sexo » (IREPS Auvergne Rhône-Alpes)
- Des débats
- ...



2 heures par séance



1 séance



Entre 3 et 25 personnes maximum



Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



La contraception
Les relations intimes et sexuelles



Autour de la grossesse se cachent des questions, des croyances, mais également des émotions variées : quelquefois une « bonne nouvelle », quelquefois « une catastrophe » ! Les maîtres mots de l'animation seront « test de grossesse », « désir d'enfant », « interruption de grossesse ».



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Connaître les différents choix possibles lors d'une grossesse
- Découvrir ses droits et responsabilités face à la grossesse et aborder le cadre légal
- Aborder les différentes étapes de la grossesse
- Réfléchir au contexte favorable pour l'arrivée d'un enfant
- Déconstruire les croyances quant aux interruptions volontaires de grossesse (IVG)
- Démystifier le « déni de grossesse »
- Nommer les pressions que peuvent vivre les femmes, les hommes, qui ne souhaitent pas d'enfants
- Aborder la physiologie de l'homme, de la femme et les moyens de contraception



- Les films « l'entre-deux », « la place de l'homme », « les mains des femmes », « Juno », « 17 filles »
- BD « Il fallait que je vous le dise » (Aude Mermilliod, Edition Casterman)
- L'outil « Le thermomètre de la parentalité »
- Le jeu de l'oie
- Des photolangages



1 à 2 heures par séance



1 séance



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



La puberté
La Contraception
Les relations amoureuses
Voir la rubrique « soutien à la parentalité »

Les stéréotypes de genre et le sexisme

La pornographie

8

Les stéréotypes de genre et le sexisme

 En lien avec le genre, les stéréotypes sont des idées reçues attribuant certaines aptitudes ou certains traits de personnalité à un genre. Ceux-ci peuvent mener à des comportements négatifs tels que le sexisme et les discriminations.

 Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Comprendre la notion de stéréotype de genre
- Comprendre la notion de sexisme
- Débattre sur le terme de « rôles sexuels »
- Informer sur les différentes formes de sexisme
- Sensibiliser sur ces notions
- Donner la parole et s'ouvrir au débat sur le sujet
- Aborder des valeurs de respect à tous et pour tous



- Vidéo « C'est quoi le sexisme ? »
- Vidéo « Majorité opprimée »
- Jeu « Qui est-ce ? » (Cybercrips)
- Jeu « Exploration » (Topla)
- L'outil « Harcèlement : une réalité immersive » (FCPPF et Infor-Femmes Liège)
- ...

 1 ou 2 heures par séance

 1 à 3 séances

 Entre 3 et 25 personnes maximum

 Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes

 Sur site ou au centre de planning familial

 Les relations intimes et sexuelles
La violence dans le couple



La pornographie est un support visuel auquel de nombreuses personnes se réfèrent en matière d'informations sur la vie amoureuse et sexuelle. Cependant, la frontière entre la réalité et la fiction peut s'estomper... La pornographie s'impose alors comme modèle, impactant la construction de l'identité des individus et des relations sexuelles. Sans banaliser, diaboliser ou stigmatiser la consommation, il s'agira d'ouvrir les yeux sur les dessous de la pornographie.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Acquérir un esprit critique par rapport à la pornographie
- Déconstruire les images reçues et véhiculées par la pornographie en comparant et nuanciant les croyances et les représentations des corps et des relations sexuelles
- Envisager les enjeux de la pornographie, la recontextualiser dans l'histoire et son cadre légal et y définir la notion d'hypersexualisation qui en découle
- Discerner les différents types de pornographie
- Nommer les avantages et conséquences possibles de l'accessibilité à la pornographie



- Le jeu « Game of porn (Centre de planning familial FPS)
- X regards sur le porno (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial)
- La box de l'hypersexualisation
- Le jeu « Place To Be » (projet Sophia-Centre de planning familial FPS)
- ...



1 ou 2 heures par séance



1 à 3 séances
1 heure par séance



1 à 3 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Enfants, adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial

La puberté
Les relations amoureuses

La violence dans le couple

9

La violence dans le couple



Les violences entre partenaires englobent un ensemble de comportements visant à contrôler et à dominer l'autre. Ces actes peuvent affecter également l'entourage de l'auteur et de la victime. Ces comportements peuvent prendre la forme de violence psychologique, verbale, sociale, financière ou encore sexuelle.



Tout objectif est adaptable en fonction du public, de l'âge des participants et de la demande.

- Distinguer les notions de conflit et de violence
- Favoriser le débat autour de la relation de couple
- Aborder le cycle de la violence et informer sur les comportements à risque
- Informer sur les services existants
- Définir les différents types de violence



- Les jeux de rôles
- L'Élixir de la relation amoureuse
- Des débats
- Des films
- ...



2 heures par séance



1 à 2 séances



Entre 3 et 25 personnes maximum



Adolescents et adultes mixtes ou non mixtes



Sur site ou au centre de planning familial



Le harcèlement
Le consentement
La communication non-violente
La relation amoureuse

Parentalité

L'ado et ses limites : un peu, beaucoup, pas du tout ?

Le harcèlement chez les jeunes

Les enfants et les écrans

Les familles recomposées : un défi ?

Parents/grands-parents : trouver sa juste place

L'ado : intimité et sexualité... jusqu'où ?

Les « supers-parents »

L'échec scolaire : le comprendre pour y remédier

Comment faut-il que je te parle ?! Autrement...

Adolescence et suicide : quand faut-il s'inquiéter ?

Le burnout parental

Le sentiment de compétence parentale

Les rivalités dans la fratrie

Parler de la mort à son enfant

L'ado et les limites : un peu, beaucoup, pas du tout?



L'atelier consiste en un échange entre parents autour des pratiques éducatives qui favorisent la mise en place d'un cadre clair, cohérent et bienveillant auprès de leur enfant.



- Amener les parents à se questionner sur leurs pratiques éducatives
- Soutenir les parents face aux difficultés qu'ils rencontrent dans leurs pratiques éducatives
- Dégager des pistes de pratiques éducatives adéquates pour eux et dans leur situation



- Brainstorming
- Vidéos
- Débats



Entre 2 et 3 heures.



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animateuses et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Le harcèlement chez les jeunes



L'atelier consiste en un échange entre parents autour du thème du harcèlement chez les jeunes.



- Informer sur le harcèlement, ses différentes formes et son mécanisme
- Sensibiliser les parents aux signaux d'alerte
- Dégager des pistes d'action pour aider son enfant victime ou auteur de harcèlement



- Brainstorming
- Témoignages
- Mise en situation
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.
Groupes mixtes.



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous.



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animateuses et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Les enfants et les écrans



L'atelier propose aux parents d'échanger sur la place des écrans dans leur famille, sur les difficultés que la gestion des écrans peut parfois engendrer et sur les pistes pour une utilisation adéquate des écrans.



- Discuter des différents types d'écrans et de leurs utilisations respectives (TV, Smartphones, tablettes, jeux vidéo...)
- Discuter de l'impact des écrans sur les enfants (positif et négatif)
- Amener les parents à se questionner sur la place des écrans dans leur famille
- Soutenir les parents face aux difficultés qu'ils rencontrent dans la gestion des écrans
- Dégager des pistes de pratiques éducatives adéquates adaptées à leur situation



- Brainstorming
- Powerpoint - Données chiffrées sur les écrans
- Vidéos
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Les familles recomposées : un défi?



L'atelier propose aux parents d'échanger autour des difficultés qu'une recombinaison familiale peut engendrer, de construire ensemble des pistes pour mieux y faire face et de renforcer les compétences parentales.



- Définir la notion de famille recomposée
- Discuter des difficultés qui peuvent être rencontrées par ces familles
- Dégager des pistes d'actions afin de remédier aux difficultés rencontrées
- Renforcer les compétences parentales



- Brainstorming
- Témoignages
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Parents, grands-parents : trouver sa juste place



L'atelier offre un espace de discussion et d'échange autour des rôles de parents et de grands-parents, des conflits que ces rôles peuvent provoquer et des ressources possibles pour les apaiser.



- Différencier les rôles entre les parents et les grands-parents par rapport aux enfants
- Identifier les sources de conflits possibles entre parents et grands-parents
- Elaborer des pistes de solutions
- Permettre à chacun de se positionner dans son rôle en tenant compte de ses limites, désirs et attentes



- Brainstorming
- Vidéos
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

L'ado: intimité et sexualité...jusqu'ou?



L'atelier a pour but de construire, entre parents, des pistes pour favoriser l'échange et la communication parents-adolescents sur le thème de l'intimité et de la sexualité.



- Repérer les obstacles que les parents peuvent avoir à surmonter pour aborder avec leur adolescent le sujet des relations sexuelles
- Réfléchir aux valeurs qu'ils souhaitent transmettre à leur adolescent au sujet de l'intimité et la sexualité
- Identifier les préjugés liés à la sexualité des adolescents
- Se sentir mieux outillé pour répondre aux questions des adolescents en matière de vie affective et sexuelle
- Dégager des pistes de pratiques éducatives adéquates adaptées à leur situation



- Brainstorming
- Blob Tree
- Jeu d'accord - Pas d'accord
- Mise en situation
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Les “supers-parents” - Le perfectionnisme parental

 L'atelier offre un espace de discussion et d'échange autour des représentations des « parents parfaits » que les parents peuvent parfois chercher, en vain, à atteindre. L'objectif sera de permettre aux parents de se soutenir face à la pression et de redéfinir, ensemble, des objectifs plus réalistes.

-
- 
 - Informer les parents sur le « perfectionnisme » parental
 - Réfléchir aux causes et aux conséquences du perfectionnisme parental
 - Permettre aux parents de réévaluer les attentes qu'ils ont envers eux-mêmes

-
- 
 - Brainstorming
 - Vidéos
 - Témoignages
 - Débats

 Entre 2 et 3 heures

 1 séance

 Minimum 4, maximum 15

 Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.
Groupes mixtes

 Dans votre institution ou dans le planning familial “La Bulle” le plus proche de chez vous

 La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

L'échec scolaire: le comprendre pour y remédier



L'atelier a pour objectif de soutenir les parents confrontés à un enfant en situation d'échec scolaire. Cet atelier leur permettra de mieux comprendre les causes de l'échec scolaire afin de mettre en avant des pistes d'action pour y remédier.



- Informer sur l'échec scolaire et ses causes (liées à l'école, l'entourage, au jeune ou à un trouble de l'apprentissage)
- Aider les parents à accompagner leur enfant en situation d'échec scolaire



- Brainstorming
- Vidéos
- Témoignages
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Comment faut-il que je te parle? ... Autrement



L'atelier a pour but d'offrir un espace de parole et d'écoute aux parents sur la thématique de la communication parent-enfant. L'objectif sera de dégager des pistes afin de favoriser l'échange et la communication dans la famille.



- Comprendre l'utilité d'une communication adéquate
- Définir les différents styles de communication
- Dégager avec les parents des pistes d'action pour entretenir le dialogue avec son adolescent



- Brainstorming
- Vidéos
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animateuses et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Adolescence et suicide... Quand faut-il s'inquiéter?



L'atelier permet aux parents d'échanger sur la problématique du suicide chez les jeunes et de s'outiller pour réagir à la détresse de son enfant.



- Comprendre la problématique du suicide, les causes qui peuvent y mener
- Informer sur les signaux d'alarme afin de prévenir au mieux les comportements suicidaires
- Dégager les attitudes à adopter face à un enfant en situation de crise suicidaire
- Orienter vers des lieux de ressource les parents confrontés à une situation de mise en danger de leur enfant



- Brainstorming
- Vrai-Faux sur les idées reçues
- Vidéos
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animateuses et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Le burnout parental



Cet atelier a pour objectif de sensibiliser au burnout parental, d'en identifier les causes et d'en appréhender les conséquences. Il permettra de dégager des pistes de changement pour aider les parents en épuisement parental.



- Comprendre le burnout parental et ses conséquences
- Expliquer le modèle de base du burnout parental : "la balance des risques et des ressources"
- Dégager des pistes de changement sur base de ce modèle de la balance



- Brainstorming
- Balance risques-ressources
- Témoignages
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animateuses et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Le sentiment de compétence parentale



Le sentiment de compétence parentale, c'est la perception qu'a un parent de ses habiletés à s'occuper de son enfant. L'objectif de cet atelier est de comprendre ce concept et de renforcer positivement ce sentiment chez les parents.



- Définir le sentiment de compétence parentale
- Comprendre l'impact de la société sur celui-ci
- Dégager des pistes de solution pour le renforcer



- Brainstorming
- Vidéos - L'image de la mère et du père parfaits
- Témoignages
- Débats



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Les rivalités dans la fratrie



L'atelier propose d'identifier les sources de rivalité dans une fratrie, de mesurer leur impact sur la famille et d'envisager les différentes manières d'y réagir en tant que parent.



- Identifier les différents types de conflits
- Débattre sur les facteurs qui peuvent favoriser les rivalités dans la fratrie
- Aider les parents à désamorcer les conflits entre leurs enfants



- Brainstorming
- Mises en situation
- Vidéos



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Parler de la mort à son enfant



Au travers des échanges, des différents médias proposés et des activités, l'objectif de cet atelier est d'aider les parents à aborder de manière adéquate le thème de la mort et du deuil avec leur enfant.



- Apprendre à communiquer adéquatement sur le thème de la mort
- Découvrir des ressources et médias pour aborder la question de la mort et du deuil en fonction de l'âge de l'enfant/l'adolescent



- Brainstorming
- Mises en situation
- Livres / ressources / médias sur le thème de la mort et du deuil



Entre 2 et 3 heures



1 séance



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.

Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.

Groupe de paroles



Le groupe de parole est un cycle de 5 séances qui permet de réfléchir, de se questionner et de trouver des solutions sur les difficultés que les parents peuvent rencontrer dans leur parentalité. Les cycles de groupe de paroles sont ouverts à tout groupe qui souhaite échanger autour de la parentalité.



- Offrir aux parents un espace de parole autour de la parentalité
- Aborder les difficultés ou questions des parents
- Les aider à réfléchir et trouver des pistes de solutions quant à leur situation
- Permettre des moments d'échanges dans le groupe



- Brainstorming
- Cercle de paroles
- Photolangage
- Voyage dans le temps
- Fleurs des qualités
- ...



Entre 2 et 3 heures



5 séances



Minimum 4, maximum 15



Tout parent, beau-parent, grand-parent ou personne exerçant une fonction parentale qui souhaite être accompagné(e) dans sa parentalité.
Groupes mixtes



Dans votre institution ou dans le planning familial "La Bulle" le plus proche de chez vous



La majorité de nos thématiques peuvent être associées. La structure des séances et les thèmes abordés doivent être définis en accord avec les animateurs/animatrices et la personne de référence, afin de répondre au mieux à la demande des participants.



Le livre « la couleur des émotions » (Anne Llenas)
Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière
Disponible à la vente dans toutes les librairies



Le langage des émotions (photolangage de la FCPPF)
Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière
Disponible à la vente sur le site de la FCPPF : <https://www.fcppf.be/>



Le jeu « Estime T'oi » (CPAS de Charleroi)
Disponible gratuitement sur le site du CPAS de Charleroi : <https://www.cpascharleroi.be/>



Le langage des besoins (photolangage de la FCPPF)
Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière
Disponible à la vente sur le site de la FCPPF : <https://www.fcppf.be/>



Le jeu « Place to Be » (Projet SOPHIA – Centre de Planning Familial FPS)
Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière
Disponible à la vente auprès des Centres de Planning Familial FPS



Le jeu de l'escargot de l'amitié par Gira Coli
Disponible gratuitement sur le site de Gira Coli : <https://www.gira-colis.be/>



Le jeu de cartes sur la cohésion de groupe
Créé par les centres de Planning Familial La Bulle



La fleur des qualités « Une belle personne » par Gira Coli
Disponible gratuitement sur le site de Gira Coli : <https://www.gira-colis.be/>



Le photolangage et jeu « Dixit » (créé par Jean-Louis Roubira)
Disponible à la vente dans les magasins et sites de jeux et jouets



Le jeu « Ado sexo » (créé par (IREPS Auvergne Rhône-Alpes)
Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière
Disponible à la vente sur le site de l'IREPS : <https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php>



Le livre « Titeuf, le guide du zizi sexuel » (ZEP et Hélène BRULLER, Editions Glénat)
Disponible à la vente dans toutes les librairies



Le jeu « Anatomia » (FCPPF)
Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière
Disponible à la vente sur le site de la FCPPF : <https://www.fcppf.be/>



La mallette contraception (édité par CEDIF, Centre de Documentation et d'Information (FLCPF))

Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière

Disponible à la vente sur le site de la FLCPF : <https://www.planningfamilial.net/>



Le jeu « L'Élixir de la relation amoureuse »

Créé par les centres de Planning Familial La Bulle



Le jeu « Game of porn » (créé par le Centre de planning familial FPS)

Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière

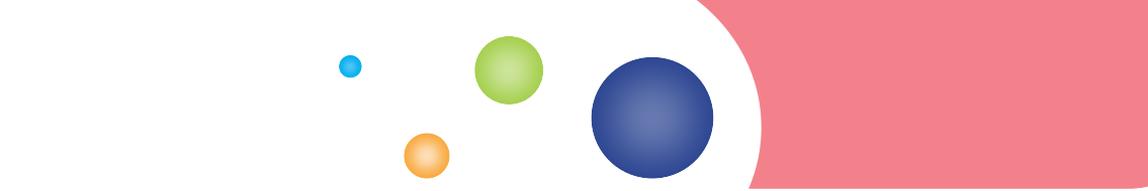
Disponible à la vente auprès des Centres de Planning Familial FPS



Le jeu « Lord of condoms » (créé par Plateforme Prévention Sida)

Disponible à la location au CLPS de Charleroi et de La Louvière

Disponible à la vente sur le site de la Plateforme Prévention Sida : <https://preventionsida.org/fr/>



BINCHE

Av. Charles Deliège, 66
7130 Binche

064/236.434
binche@la-bulle.org

FLEURUS

Rue du Collège, 10
6220 Fleurus

071/330.136
fleurus@la-bulle.org

CHARLEROI

Bld. Joseph II, 14
6000 Charleroi

071/328.844
charleroi@la-bulle.org

LA LOUVIERE

Rue du Marché, 10
7100 La Louvière

064/211.446
lalouviere@la-bulle.org

CHIMAY

Grand'Rue, 38
6460 Chimay

060/414.022
chimay@la-bulle.org

THUIN

Rue de la Gare du Nord, 6
6530 Thuin

071/596.665
thuिन@la-bulle.org

www.la-bulle.org

