



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Programme d'éducation à la vie affective et relationnelle à l'école élémentaire



École élémentaire

→ Objectifs d'apprentissage par axe du programme et par niveau

Niveaux	Se connaître, vivre et grandir avec son corps	Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir	Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable
CP	<ul style="list-style-type: none">• Connaître son corps et comprendre ce qu'est l'intimité.	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre la diversité des émotions et des sentiments : les siens et ceux des autres.	<ul style="list-style-type: none">• Appartenir à une famille, comprendre la nature, la fonction et le sens des liens familiaux.
CE1	<ul style="list-style-type: none">• Grandir, avoir une bonne connaissance et estime de soi, protéger son intimité.	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les différentes dimensions (affectives, éthiques, sociales et légales) d'une relation humaine.	<ul style="list-style-type: none">• Promouvoir des relations égalitaires, repérer des discriminations issues de stéréotypes, notamment de genre.
CE2	<ul style="list-style-type: none">• Se sentir bien dans son corps et en prendre soin.	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre ce qu'est le consentement et les différentes manières de le solliciter et de l'exprimer ou d'accepter et de respecter un refus.	<ul style="list-style-type: none">• Connaître ses droits.
CM1	<ul style="list-style-type: none">• Connaître les changements de son corps.	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à développer des relations constructives et à repérer les situations de harcèlement.	<ul style="list-style-type: none">• Promouvoir des relations égalitaires et positives ; comprendre les stéréotypes pour lutter contre les discriminations.
CM2	<ul style="list-style-type: none">• Connaître et comprendre les changements de son corps et celui des autres.	<ul style="list-style-type: none">• Promouvoir des relations positives, apprendre à repérer et se protéger des violences sexistes et sexuelles.	<ul style="list-style-type: none">• Prévenir les risques liés à l'usage du numérique et d'Internet.

→ Cours préparatoire

Les trois séances spécifiques doivent aborder l'ensemble des objectifs d'apprentissage et des notions et compétences associées.

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

✔ **Objectif d'apprentissage** : Connaître son corps. Comprendre ce qu'est l'intimité.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Nommer les parties du corps, dont les parties intimes, avec un vocabulaire scientifique précis.• Identifier les points communs et les différences physiques entre les filles et les garçons.	<ul style="list-style-type: none">• Identifier, à partir de documents variés, des changements communs aux enfants au cours de leur développement, depuis la naissance jusqu'à l'âge de six ans.• Identifier et apprendre à nommer les parties du corps, dont les parties intimes, en utilisant un vocabulaire scientifique.

<ul style="list-style-type: none"> • Définir ce qu'est son intimité (corps, pensées, écrits) et celle des autres. • Comprendre que toute personne a le droit au respect de son intimité. • Développer sa connaissance de soi. 	<ul style="list-style-type: none"> • À partir de textes et d'albums, s'interroger sur ce qu'est l'intimité, sur la manière de l'exprimer. • Repérer, à partir de situations de la vie quotidienne, des espaces où la question de l'intimité, du respect du corps se pose (les soins par un professionnel, respect d'une boîte à secrets, utilisation des toilettes ou des vestiaires), en exprimant comment différents lieux sont perçus (« ici je peux être tranquille » ; « ici je me sens en sécurité si je me déshabille » ; « ici je peux avoir une conversation intime »). • Apprendre comment réagir si quelqu'un ne respecte pas son intimité, par exemple par un contact non souhaité.
--	--

Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

✔ **Objectif d'apprentissage** : Comprendre la diversité des émotions et des sentiments : les siens et ceux des autres.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre, identifier et nommer ses sentiments et ses émotions, savoir les gérer. • Exprimer ses sentiments et ses émotions de façon appropriée. • Résoudre des conflits de façon constructive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fabriquer deux affiches représentant des sentiments, des émotions, avec tous les mots correspondants rencontrés au fur et à mesure de l'année. • Identifier les émotions des personnages sur des images ou des photographies et expliquer comment on le sait. • Lire et comprendre des œuvres variées de littérature jeunesse : repérer la diversité d'expression des émotions et des sentiments, comprendre le lien entre les actions des personnages et leurs émotions, imaginer à l'écrit ce qu'ils peuvent ressentir. • Nommer les émotions que l'on ressent dans diverses situations de la vie de classe : à la lecture d'un poème, en regardant un tableau, en écoutant de la musique, lors d'un conflit ou lors d'une réussite ou d'une difficulté au cours d'une séance d'apprentissage, etc. • Participer à des temps de médiation de conflits avec un adulte et apprendre à exprimer ce que l'on ressent sans agressivité envers l'autre.

Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

✔ **Objectif d'apprentissage** : Appartenir à une famille, comprendre la nature, la fonction et le sens des liens familiaux.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> • Identifier différents liens familiaux, se rendre compte de la diversité des structures familiales. • Respecter la diversité des structures familiales. • Développer la connaissance de soi et les liens sociaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les liens familiaux à partir de son histoire ou d'une histoire fictive (frise de vie, approche chronologique). • Lire des albums présentant différents types de familles et comprendre qu'il en existe une grande variété (par exemple famille hétéroparentale, monoparentale, homoparentale, adoptive, recomposée, sans enfant). • Observer différentes représentations des familles dans la peinture ou la photographie. • Rédiger des récits de vie fictifs : faire parler des personnages représentés. • Parler de soi et de sa famille : à l'écrit, à l'oral ou en dessinant.

→ Cours élémentaire première année

Les trois séances spécifiques doivent aborder l'ensemble des objectifs d'apprentissage et des notions et compétences associées.

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

✔ **Objectif d'apprentissage** : Grandir, avoir une bonne connaissance et estime de soi, protéger son intimité.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Comprendre que la croissance entraîne des changements physiques.• Prendre conscience que chaque personne a un corps unique et qu'il existe des différences en termes de taille, de morphologie, de fonctionnement et de caractéristiques, etc.• Apprendre à respecter son corps, celui des autres, leurs différences, leur singularité.• Savoir protéger son intimité : préserver son intimité, c'est pouvoir créer un espace où l'on se sent bien, un espace à soi où l'on peut s'isoler.• Développer une bonne connaissance de soi.	<ul style="list-style-type: none">• Observer les ressemblances et les différences physiques entre les filles et les garçons, par exemple dans des œuvres d'art (peinture, sculpture) adaptées à l'âge des enfants.• Discuter sur la manière dont la diversité des corps est représentée ou pas.• Découvrir, à partir d'œuvres de littérature jeunesse, différentes représentations des corps : réfléchir à ce qui peut influencer la perception de soi ou des autres et à l'impact du regard des autres, identifier ce que le respect apporte dans les relations aux autres.• Compléter son « blason » avec ses qualités, ses goûts, ses valeurs, ses buts, etc.

Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

✔ **Objectif d'apprentissage** : Comprendre les différentes dimensions (affectives, éthiques, sociales et légales) d'une relation humaine.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Identifier et différencier plusieurs types de sentiments et de relations amoureuses et amicales.• Décrire les principales composantes d'une relation positive (par exemple, la confiance, l'échange, le respect, le soutien, l'empathie et l'entraide).• Prendre conscience que le genre, le handicap ou l'état de santé ne sont pas un obstacle pour nouer des amitiés.• Comprendre qu'il est possible d'apprécier et aimer qui on veut, d'avoir et d'exprimer ses préférences, et prendre conscience de l'importance de respecter les différences.• Identifier ses droits et ses devoirs au travers d'exemples simples.	<ul style="list-style-type: none">• Lire et comprendre des albums de littérature de jeunesse sur les thèmes de l'amitié entre filles, entre garçons, entre filles et garçons. Exprimer (à l'oral ou à l'écrit) ses propres représentations de l'amitié ou de l'amour.• Lire et comprendre des œuvres littéraires (poésie, théâtre, romans), écouter et comprendre des musiques pour repérer la diversité des relations interpersonnelles et les caractériser, par exemple en écrivant une biographie fictive.• Réfléchir aux différentes manières de témoigner de la confiance, du respect et de la compréhension et d'échanger avec un ami.• Examiner les questions suivantes dans le cadre de discussions réflexives et argumentées : qu'est-ce qu'aimer ? Qu'est-ce qu'un ami, une amie ? Pourquoi avons-nous besoin d'amis ? Peut-on avoir été amoureux et ne plus l'être ? Quels sont les gestes ou paroles qui peuvent blesser ou faire souffrir ? Peut-on être heureux sans être ou avoir été amoureux ?• Participer à des activités de collaboration, par exemple, construire un arbre des qualités des élèves de la classe ou une fresque ou un parcours d'activité physique ou résoudre collectivement des défis.

Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

✔ **Objectif d'apprentissage** : Promouvoir des relations égalitaires, repérer des discriminations issues de stéréotypes, notamment de genre.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Savoir définir et repérer des stéréotypes, notamment de genre, et des discriminations.• Prendre conscience que les stéréotypes, notamment de genre, varient selon les lieux et les époques.• Prendre conscience que les stéréotypes peuvent entraîner des préjugés et des discriminations.• Développer des relations sociales constructives (comportements tels que l'acceptation, la collaboration, la coopération, l'entraide).• Savoir penser de façon critique (biais, influences).	<ul style="list-style-type: none">• Repérer les stéréotypes dans les catalogues de jouets, dans les publicités, le choix des couleurs dans les emballages, etc.• Lire et exploiter des albums de littérature de jeunesse permettant d'être sensibilisé à la question de la place donnée aux filles et aux garçons, aux femmes et aux hommes, dans la société.• Réfléchir à l'organisation et à l'utilisation des espaces de l'école : demander par exemple qui joue à quoi et où pendant une récréation. Proposer des stratégies pour une organisation et une utilisation plus égalitaire des espaces partagés.• Comparer des représentations stéréotypées à partir de documents historiques (tableaux, affiches).• Dans le cadre de tournois sportifs mixtes, apprendre à respecter son adversaire, ses coéquipiers et coéquipières, en veillant à proscrire toute forme de discrimination ; pratiquer des activités collaboratives, veiller à l'inclusion de tous les élèves dans tous les temps de la vie de l'école (par exemple, repérer les élèves isolés dans la cour et leur proposer un jeu).• Participer à un débat sur l'influence du groupe et l'importance de ne pas se moquer.

→ Cours élémentaire deuxième année

Les trois séances spécifiques doivent aborder l'ensemble des objectifs d'apprentissage et des notions et compétences associées.

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

✔ **Objectif d'apprentissage** : Se sentir bien dans son corps et en prendre soin.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Prendre conscience de l'importance d'apprécier et de prendre soin de son corps.• Développer sa capacité d'attention à soi.• Être capable de repérer les comportements favorables à sa santé et apprendre à faire des choix favorables à soi et aux autres.• Savoir demander de l'aide.	<ul style="list-style-type: none">• Analyser les notions de santé et de bien-être : décrire à l'écrit ce que signifie « être en bonne santé », « ne pas être en forme », « aller bien », « aller mal » ?• Identifier ses qualités et ses forces (jeu des qualités, liste de ses forces : ce que l'on sait bien faire et qui nous rend heureux).• Comprendre que la bonne santé concerne la santé physique, la santé mentale et la santé sociale (relations avec les autres). Identifier ce qui peut l'influencer. Être capable de l'évaluer et, si nécessaire, de demander de l'aide. Apprendre à prêter attention à ce que l'on ressent lors de différentes activités.• À partir de situations du quotidien, identifier des pratiques favorables à la santé et au bien-être (et les mettre en œuvre).• Identifier les personnes-ressources en cas de problème, la manière de les contacter et les numéros d'urgence : le 15 et le 119.

Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

 **Objectif d'apprentissage** : Comprendre ce qu'est le consentement, les différentes manières de le solliciter et de l'exprimer ou d'accepter et de respecter un refus.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Définir ce qu'est le consentement, savoir comment l'exprimer, comment refuser.• Savoir quoi faire lorsqu'on hésite entre « oui » et « non ».• Comprendre que chaque personne a droit au respect de son corps de la part de toute personne (jeune ou adulte, familière ou non familière) et prendre conscience qu'il existe des mots et des gestes déplacés ou abusifs, qui font violence à l'intégrité personnelle et corporelle.• Savoir identifier un adulte de confiance et où chercher de l'aide.• Savoir demander de l'aide.• Développer des relations sociales constructives.	<ul style="list-style-type: none">• Réfléchir collectivement, à partir de situations de la vie quotidienne, pour :<ul style="list-style-type: none">- savoir distinguer quand dire « oui » et quand dire « non » ;- comprendre qu'on a le droit d'hésiter et qu'une hésitation ou un doute ne doivent pas être considérés comme un « oui » ;- comprendre qu'on a le droit de changer d'avis : qu'un « oui » ou un « non » n'est pas définitif ;- savoir se donner le temps d'une décision éclairée et réfléchie ;- savoir demander le consentement de l'autre : avant de lui prendre la main, avant de s'asseoir juste à côté, de lui prendre un objet, etc. ;- savoir accepter et respecter le refus de l'autre.• À partir de l'exploitation d'albums de littérature de jeunesse, apprendre à reconnaître des situations de consentement, d'absence de consentement ; prendre conscience qu'il s'agit d'une violation des droits qui est néfaste ; réfléchir aux façons de se protéger ; comprendre l'importance d'une intervention ou d'une aide extérieure, apprendre à chercher du soutien si l'on est témoin ou victime de violences.• À partir d'une situation dans laquelle un élève a besoin d'aide, écrire un dialogue et jouer différentes scènes pour imaginer plusieurs solutions pour lui venir en aide.

Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

 **Objectif d'apprentissage** : Connaître ses droits.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Connaître ses droits et reconnaître que chaque individu a des droits fondamentaux qui doivent être reconnus.• Savoir ce qu'est la Convention internationale des droits de l'enfant.• Prendre conscience du rôle que chacune et chacun peut avoir dans le respect de la diversité et de la différence.	<ul style="list-style-type: none">• Étudier la définition des droits humains et comment ils s'appliquent à chaque individu.• Examiner les termes « liberté », « égalité » dans le cadre d'une discussion argumentée et réflexive, par exemple à partir d'un corpus de textes adaptés à l'âge des élèves ou de situations concrètes vécues en classe.• Étendre sa connaissance de la Convention internationale des droits de l'enfant, et notamment les articles 16 et 19, le droit d'être protégé de la violence, de la maltraitance et de toute forme d'abus et d'exploitation portant atteinte à l'intégrité, à la dignité, et à la santé.• À partir d'affiches non légendées représentatives des différents droits proposés par des instances institutionnelles (telles que l'Unicef), écrire les légendes des douze droits principaux auxquels chaque affiche fait référence.

→ Cours moyen première année

Les trois séances spécifiques doivent aborder l'ensemble des objectifs d'apprentissage et des notions et compétences associées.

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

✔ **Objectif d'apprentissage** : Connaître les changements de son corps.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Connaître les principaux changements à la puberté.• Prendre conscience que ces changements sont normaux et apprendre à les respecter.• Comprendre qu'il est important de se sentir bien dans son corps et de l'écouter.• Comprendre que la puberté se produit à des âges différents selon les individus et qu'elle n'a pas les mêmes effets.• Comprendre pourquoi se moquer de quelqu'un est un comportement néfaste.• Apprendre à parler des autres et aux autres de manière positive.	<ul style="list-style-type: none">• Partir des représentations des élèves de ce qu'est la puberté pour construire une définition scientifique, la relier à la capacité à se reproduire, comparer des similitudes et des différences entre les filles et les garçons s'agissant des modifications qui apparaissent à la puberté.• Repérer ce qui relève d'une brimade, d'une humiliation, ou d'une stigmatisation en lien avec les changements du corps à la puberté et faire décrire l'impact négatif que cela peut avoir sur celui qui les subit, apprendre à ne pas y contribuer et à y réagir de manière adaptée.

Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

✔ **Objectif d'apprentissage** : Apprendre à développer des relations constructives et à repérer les situations de harcèlement.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Développer sa capacité d'écoute et l'attention portée aux autres.• Résoudre des conflits de façon constructive.• Exprimer son consentement ou son refus.• Définir et reconnaître le harcèlement et ses différentes formes, en particulier le harcèlement sexiste et sexuel.• Comprendre que tout acte de harcèlement ou d'intimidation est irrespectueux et néfaste, qu'il a des conséquences graves et peut être sanctionné par la loi.• Prendre conscience que les victimes n'en sont jamais responsables et qu'il est de la responsabilité de chaque témoin de signaler les actes de harcèlement ou d'intimidation.• Savoir où et comment demander de l'aide pour soi ou autrui.	<ul style="list-style-type: none">• Faire preuve d'empathie à travers l'analyse de situations de classe (temps de médiation ou de résolution de conflits) et à travers des situations fictives : être capable d'identifier les émotions et les sentiments des personnages et le lien avec les actions/événements.• Identifier les aides pour gérer ses émotions difficiles (par exemple la colère, l'anxiété) : possibilité de signaler une difficulté avec une carte ou un code, possibilité de s'isoler dans un lieu spécifique.• Prendre en compte ce que ressent l'autre, exprimer son consentement ou son refus (mettre en place des jeux de rôle et faire jouer plusieurs fois les situations pour lister les différentes réactions possibles et leurs conséquences).• Étudier des situations fictives pour :<ul style="list-style-type: none">- distinguer le harcèlement, l'intimidation, les disputes et les moqueries ;- caractériser le harcèlement (une violence sous différentes formes, une récurrence, un isolement de la victime) ;- mettre en évidence que le harcèlement se fonde sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation ;- proposer des manières de réagir pour prévenir ou faire cesser une situation de harcèlement.• Identifier les différentes manières, bonnes ou mauvaises, dont les pairs peuvent influencer nos comportements, réfléchir aux moyens de résister à la pression négative des pairs et d'encourager l'influence positive des pairs.

- Identifier l'importance pour une victime de chercher du soutien ; réfléchir aux actions possibles pour soutenir les personnes victimes (pratiquer une écoute empathique, apporter du soutien solidaire à la victime, chercher de l'aide en alertant un adulte de confiance) ; prendre connaissance du numéro d'alerte 3018.

Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

 **Objectif d'apprentissage** : Promouvoir des relations égalitaires et positives ; comprendre les stéréotypes pour lutter contre les discriminations.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> • Définir ce que sont les stéréotypes et les préjugés. • Comprendre en quoi les stéréotypes et les représentations liées au genre ont une influence sur la manière dont les individus vivent leur vie et peuvent être à l'origine de discriminations. • Agir pour lutter contre les stéréotypes, les préjugés et les discriminations. • Comprendre qu'on peut choisir librement une activité ou un métier (qu'on soit une fille ou un garçon) en fonction de ses motivations ou de ses compétences. • Se sentir libre de ses choix pour une activité ou une passion. • Savoir penser de façon critique : apprendre à résister à la pression sociale sans préjugés ni discriminations. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lire et exploiter des articles de presse, des données chiffrées (pourcentages, proportions et représentations graphiques) et des textes de loi pour identifier des inégalités entre les femmes et les hommes dans l'histoire ou encore présentes de nos jours (professionnelles, politiques, financières, dans la sphère familiale), ou des situations de violences ; rechercher des conceptions du genre ou des stéréotypes qui en sont à l'origine. • Étudier des extraits de la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes. • Découvrir des femmes ayant joué un rôle important dans l'histoire, les arts, les sciences et le sport ; découvrir des femmes exerçant des métiers traditionnellement associés à la masculinité et des hommes exerçant des métiers traditionnellement associés à la féminité. • Analyser les incidences des idéaux de beauté diffusés par les médias (réseaux sociaux, publicités), la littérature, la musique, le cinéma sur l'image et l'estime de soi. • Décrire et analyser une campagne de sensibilisation institutionnelle à l'égalité femmes-hommes.

→ Cours moyen deuxième année

Les trois séances spécifiques doivent aborder l'ensemble des objectifs d'apprentissage et des notions et compétences associées.

Se connaître, vivre et grandir avec son corps

 **Objectif d'apprentissage** : Connaître et comprendre les changements de son corps et celui des autres.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les changements du corps lors de la puberté et savoir qu'ils ne se produisent pas au même moment chez tous les enfants. • Nommer le nom et la fonction des organes reproducteurs. • Apprendre scientifiquement ce que sont les menstruations (règles) et qu'elles sont une composante normale et naturelle du développement physique des filles, et ne doivent pas faire l'objet de tabous ou de moqueries. 	<ul style="list-style-type: none"> • À partir de documents scientifiques et en lien avec le programme de sciences et technologie, décrire et expliquer les changements physiques liés à la puberté, le mécanisme des règles et l'impact sur la vie quotidienne.

Rencontrer les autres et construire des relations, s'y épanouir

 **Objectif d'apprentissage :** Promouvoir des relations positives, apprendre à repérer et se protéger des violences sexistes et sexuelles.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Savoir que les relations entre individus peuvent traduire différents types de relations affectives (par exemple, l'affection entre amis, l'amour entre parents, l'amour au sein de la famille, l'amour entre partenaires) et qu'il existe des façons différentes d'exprimer son amour.• Nommer divers sentiments qui peuvent être éprouvés dans les relations interpersonnelles.• Exprimer ses émotions.• Demander et s'assurer du consentement ; exprimer son consentement ou son refus ; comprendre et respecter le refus des autres.• Comprendre qu'il existe des mots et des gestes qui constituent des violences : violences verbales, physiques, psychologiques, sexistes, sexuelles (dont l'inceste) ; savoir identifier ces situations et percevoir les relations d'emprise.• Prendre conscience que les violences sexuelles, quel qu'en soit l'auteur, constituent toujours une violation des droits humains et que les victimes n'en sont jamais responsables.• Savoir comment chercher de l'aide et du soutien lorsque l'on est victime de violences.	<ul style="list-style-type: none">• Lire et comprendre des œuvres littéraires (poésie, théâtre, romans), écouter et comprendre une chanson pour identifier des sentiments positifs (tels que l'amour, la confiance, le respect, la loyauté, la solidarité) et des sentiments négatifs (la jalousie, la déception, la tristesse, la culpabilité).• Repérer les différentes formes d'expression de ses sentiments ou ses émotions aux personnes que l'on aime, selon les personnes (parents, famille, amis, autres personnes), selon les sentiments. Réfléchir aux gestes et attitudes appropriés pour les exprimer, ainsi qu'à ceux qui ne sont pas acceptables et doivent être signalés.• Rédiger un texte sur ses propres représentations de l'amitié, les comparer avec celles des autres et définir ensemble ce qu'est l'amitié.• Réfléchir à ce que signifie « témoigner de la confiance », « témoigner du respect », notamment lors d'« ateliers à visée réflexive », par exemple en s'interrogeant sur ce qu'est un secret et ce qui le différencie d'une situation de danger ou de violence qu'il est important de signaler et en expliquant comment identifier un adulte de confiance à qui se confier.• Définir ce que sont les violences physiques, psychologiques, verbales, sexuelles (dont l'inceste), apprendre à les reconnaître et réfléchir ensemble à qui parler, à qui demander de l'aide, pour soi ou autrui.• Prendre connaissance des numéros d'urgence : le 119 (enfance en danger) ou le 30 18 (harcèlement) s'il est difficile d'aller voir un adulte de confiance.• Apprendre à communiquer avec des formulations claires et sans moquerie (être capable de rappeler les règles d'une communication efficace, respectueuse afin de pouvoir s'exprimer et poser des questions dans un cadre sécurisant au début de chaque séance d'éducation à la vie affective et relationnelle).

Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable

 **Objectif d'apprentissage :** Prévenir les risques liés à l'usage du numérique et d'Internet.

Notions et compétences	Propositions de démarches et d'activités pour les séances ou temps d'enseignement spécifiques
<ul style="list-style-type: none">• Comprendre ce qu'est la majorité numérique et son objectif de protection des enfants.• Devenir acteur de sa protection sur Internet et savoir identifier un adulte de confiance à qui s'adresser si quelque chose qui a été vu sur Internet ou sur les réseaux sociaux perturbe ou fait peur.• Prendre conscience que l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux présente des dangers et nécessite des mesures particulières, notamment car des images et des médias sexuellement explicites, interdits pour les mineurs, violents et choquants y sont accessibles.	<ul style="list-style-type: none">• Se familiariser avec les notions de sécurité et de protection sur Internet, évaluer ses représentations et connaissances autour des risques et des enjeux de protection sur Internet, les réseaux sociaux, les plateformes de jeux vidéo, la toile : droit à l'image ; protection de la vie privée ; risque de cyberharcèlement et cyberviolences.• Prendre connaissance des dispositifs de signalement et des lois en vigueur, notamment par rapport à l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 13 ans ; la majorité numérique à 15 ans, la protection du droit à l'image, la protection des mineurs contre la pornographie en ligne.

education.gouv.fr