



# SENTIMENTS ET ÉMOTIONS

---

LES DIFFÉRENT·ES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

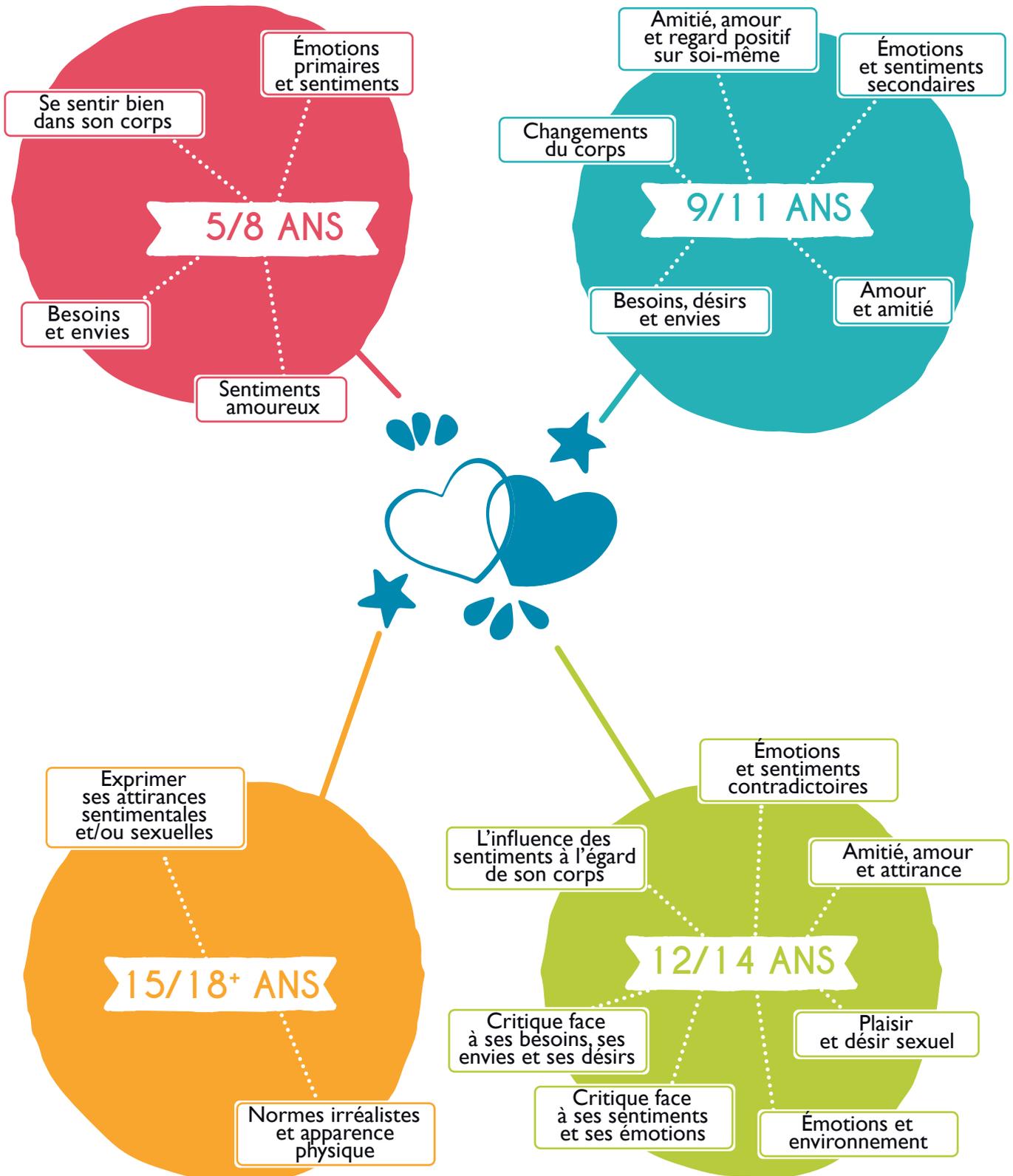
GESTION ET EXPRESSION DES DÉSIRS ET DES BESOINS

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI



# RECHERCHES PAR APPRENTISSAGES

## SENTIMENTS ET ÉMOTIONS



# SENTIMENTS ET ÉMOTIONS

Les sentiments et les émotions, ainsi que l'expression des désirs et des besoins, sont une dimension importante de l'EVRAS à aborder dès le plus jeune âge avec les enfants. Il faudra cependant rester vigilant·e à considérer les sentiments et les émotions de manière à respecter toutes les diversités relationnelles, qu'importe le genre, l'âge, la culture, la religion, l'état de santé, ...

Les aspects développés dans cette thématique peuvent être travaillés en lien avec les apprentissages présents dans la thématique « Relations interpersonnelles », de manière à aborder en parallèle l'expression des sentiments et le développement de relations saines. Les apprentissages présents dans la thématique « Corps et développement humain » pourront également être vus en parallèle pour aborder conjointement l'estime de soi et les changements corporels.

Tous les apprentissages présents dans cette section doivent s'envisager en fonction du rythme et du développement psycho-affectif et sexuel des enfants et des jeunes qui bénéficieront des apprentissages. C'est-à-dire qu'il faut avant tout considérer les questionnements, les besoins, et le rythme de chacun·e. En fonction des enfants et des jeunes, les apprentissages pourront être abordés plus ou moins tôt dans la tranche d'âge. Les apprentissages peuvent même être vus au-delà d'une tranche d'âge, l'important est de s'adapter aux acquis et aux demandes/besoins du public apprenant.

Par ailleurs, cette adaptation est d'autant plus importante lorsque vous vous adressez à des enfants et jeunes en situation de handicap. Les références d'âge ne sont plus à prendre en compte en tant que telles, il vaut mieux dans ces situations, partir de la maturité, des compétences et des acquis des enfants quel que soit leur âge. Il faudra également, lorsqu'on s'adresse à un public en situation de handicap, adapter la manière de transmettre ces apprentissages en fonction du type de déficience que présentent les enfants et les jeunes.

Enfin, les apprentissages présentés ci-dessous sont des balises vers lesquelles les enfants et les jeunes doivent tendre et la non acquisition de ces derniers ne doit pas être perçue comme un échec. Au contraire, les « essais-erreurs » font partie du cheminement vers l'acquisition de ces apprentissages, d'autant plus dans le cadre de l'EVRAS.

## DÉFINITIONS

### Sentiments

*Les sentiments représentent un état affectif durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître [24].*

### Émotions

*Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner des manifestations physiques (pâleur, rougissement, agitation, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, transpiration, etc.) et psychologiques (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps [24].*

### Émotions primaires

*Émotions innées et universelles [25].*

### Émotions secondaires

*Émotions plus complexes qui sont le résultat de notre croissance, de l'interaction avec les autres et la combinaison de plusieurs émotions primaires [25].*

## Concernant l'enseignement spécialisé pour cette thématique

Concernant l'enseignement spécialisé, ces thématiques sont particulièrement importantes à travailler. En effet, les enfants et les jeunes en situation de handicap peuvent avoir des difficultés particulières dans la gestion des émotions, l'expression de leurs besoins et la construction de l'estime de soi. Il est important d'accorder une attention particulière aux expressions émotionnelles d'autant plus pour les jeunes n'ayant pas accès au langage verbal. Les enfants et jeunes en situation de handicap peuvent présenter des particularités dans l'expression des émotions (par exemple, le rire peut parfois être un signe de malaise ou de tristesse). Il est important d'en tenir compte, afin que le ou la jeune puisse apprendre à mieux se connaître, mais également à mieux comprendre ses pairs et les personnes qui l'entourent.

## LES DIFFÉRENTES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

5-8 ANS



## ÉMOTIONS PRIMAIRES ET SENTIMENTS

<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer les différents types d'émotions primaires et de sentiments</b>
<b>Prérequis</b>	/
<b>Connaissances/ savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les émotions primaires (colère, joie, peur, tristesse, dégoût, surprise)</li> <li>• Les sentiments liés aux émotions primaires (haine, bonheur, crainte, chagrin, amour)</li> </ul>
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les émotions primaires chez soi et chez les autres</li> <li>• Nommer adéquatement ses propres émotions et sentiments</li> <li>• Exprimer ses propres émotions et sentiments de « manière appropriée » en fonction de son interlocuteur/interlocutrice</li> <li>• Être capable d'exprimer son ressenti physique en lien avec certaines émotions</li> <li>• Pouvoir accueillir l'expression des sentiments de quelqu'un·e d'autre</li> </ul>
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître qu'il est juste et important d'exprimer et expérimenter ses émotions et ses sentiments</li> </ul>



⇒ Apprentissage en partie en lien avec le référentiel en éducation à la Philosophie et à la Citoyenneté



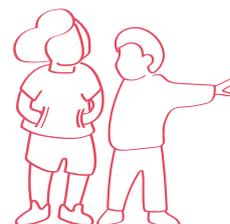
⇒ Apprentissage à voir en parallèle de la thématique



Relations interpersonnelles

## LES DIFFÉRENTES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

5-8 ANS



## SENTIMENTS AMOUREUX

<b>Apprentissage</b>	<b>Connaître et exprimer les sentiments amoureux</b>
<b>Prérequis</b>	/
<b>Connaissances/ savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sentiments amoureux</li> <li>• Les premières amours, amours secrètes, béguins</li> </ul>
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être capable d'exprimer ses sentiments amoureux si l'on en a envie</li> <li>• Pouvoir accueillir l'expression des sentiments amoureux de quelqu'un-e d'autre et y répondre de manière positive ou négative dans le respect de l'autre</li> </ul>
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître que les sentiments amoureux (faisant partie de la gamme des émotions) font partie de la vie</li> </ul>



### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des enfants de 5-8 ans

Vers 4-6 ans, il n'y a pas encore eu d'apprentissage des règles interpersonnelles et les enfants fonctionnent beaucoup à partir d'automatismes sociaux et imitent ce qu'ils-elles-iels observent [26-27]. Il serait alors intéressant de travailler dès cet âge, la thématique de l'amour, les sentiments et les émotions. En effet, l'enfant va connaître ses premiers amours enfantins. C'est pourquoi, il est intéressant de découvrir et expliquer aux enfants ces notions de sentiments amoureux, de séduction, ... [26-28].

Sur base du développement de l'enfant à cet âge, il semble pertinent de travailler avec lui-elle-iel les différents types d'émotions et de sentiments. Il-elle-iel devrait être capable de reconnaître et nommer adéquatement ses propres émotions et sentiments [27].

## LES DIFFÉRENTES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

9-11 ANS



## ÉMOTIONS ET SENTIMENTS SECONDAIRES

<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer des émotions secondaires et des sentiments</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et exprimer les différents types d'émotions primaires et de sentiments</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les émotions secondaires : culpabilité, embarras, mépris, complaisance, enthousiasme, fierté, plaisir, satisfaction, honte</li> <li>• La différence entre émotions et sentiments</li> <li>• L'impact des émotions et des sentiments sur le comportement</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier des émotions secondaires chez soi et chez les autres, et leurs effets sur le comportement</li> <li>• Analyser a posteriori ses émotions, leurs effets sur son comportement et leurs aspects concomitants ou contradictoires</li> <li>• Exprimer ses propres émotions et sentiments de manière appropriée en fonction de son interlocuteur/interlocutrice et de la situation rencontrée</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître qu'il est juste et important d'exprimer et expérimenter ses émotions et ses sentiments</li> </ul>



⇒ Apprentissage en partie en lien avec le référentiel en éducation à la Philosophie et à la Citoyenneté

## LES DIFFÉRENTES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

9-11 ANS



## AMOUR ET AMITIÉ

AMOUR ET AMITIÉ	
<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer l'amour et l'amitié</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et exprimer les différents types d'émotions primaires et de sentiments</li> <li>• Connaître et exprimer les sentiments amoureux</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La différence entre l'amour, l'amitié et les sentiments amoureux</li> <li>• Les différentes manières d'exprimer l'amour et l'amitié</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouvoir identifier et différencier l'amour, l'amitié et les sentiments amoureux</li> <li>• Exprimer ses propres sentiments d'amour et d'amitié en se respectant et en respectant l'autre</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître qu'on exprime différemment son amitié et son amour selon son âge</li> </ul>



### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des enfants de 9-11 ans

Une thématique à aborder avec les préadolescentes sont les émotions, même si cette thématique est déjà abordée de manière plus simple pour la tranche d'âge inférieure. En effet, les enfants de 9 à 11 ans vont avoir conscience des nombreuses émotions qu'ils-elles-iels peuvent ressentir envers une seule personne [29-30]. Il serait dès lors intéressant de travailler cette thématique et l'expression de ses émotions tout en amenant les enfants à identifier leurs émotions, leurs aspects concomitants ou contradictoires et analyser leurs effets a posteriori.

## LES DIFFÉRENTES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

12-14 ANS



## ÉMOTIONS ET SENTIMENTS CONTRADICTOIRES

<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer un éventail plus large d'émotions et de sentiments, et gérer ceux qui seraient contradictoires</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et exprimer des émotions secondaires et des sentiments</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents sentiments et émotions : curiosité, envie, attirance, désir, ambivalence, insécurité, jalousie...</li> <li>• Les sentiments et émotions contradictoires : envie et peur ; attirance et dégoût, etc.</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses sentiments et ses émotions de différentes manières (verbale, non-verbale, ...)</li> <li>• Gérer les sentiments et émotions contradictoires : envie et peur ; attirance et dégoût, etc.</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître que chacun.e a le droit d'exprimer ses sentiments et ses émotions et que ceux-ci peuvent varier d'une personne à l'autre, et parfois être en contradiction</li> </ul>

## AMITIÉ, AMOUR ET ATTIRANCE

<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer l'amitié, l'amour et l'attirance</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et exprimer l'amour et l'amitié</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressemblances et différences entre l'amitié, l'amour, l'attirance</li> <li>• Manifestations de l'attirance et des sentiments amoureux : à l'intérieur de soi et dans ses attitudes et comportements</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Différencier les sentiments d'amitié, d'amour et les attirances sentimentales et/ou sexuelles</li> <li>• Identifier des manifestations/des manières d'exprimer ses sentiments amoureux ou d'attirance</li> <li>• Exprimer ses sentiments d'amitié, d'amour et ses attirances dans le respect de soi et des autres</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître que les sentiments d'amitié, d'amour et les attirances romantiques et/ou sexuelles varient selon les personnes, dans le temps et selon les situations</li> <li>• Reconnaître que l'amitié et l'amour prennent une place importante dans la vie</li> <li>• Se sentir plus à l'aise avec ses propres sentiments</li> </ul>



⇒ Apprentissage à voir en parallèle de la thématique



[Relations interpersonnelles](#)

## LES DIFFÉRENTS SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

12-14 ANS



## PLAISIR ET DÉSIR SEXUEL

<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer ses sentiments d'ordre sexuel, de plaisir et de désir</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et exprimer l'amour et l'amitié</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sentiments d'ordre sexuel</li> <li>• Le désir/non désir et le plaisir/déplaisir sexuel</li> <li>• Manifestations du désir et du plaisir sexuel : ressentis, attitudes et comportements chez soi et chez les autres</li> <li>• L'impact de la puberté et de l'adolescence sur les sensations corporelles, sexuelles et les émotions qui leurs sont liées</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier des manifestations/des manières d'exprimer ses sentiments d'ordre sexuel, son désir/non désir et son plaisir/déplaisir</li> <li>• Exprimer ses sentiments d'ordre sexuel, son désir/non désir et son plaisir/déplaisir dans le respect de soi et des autres</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître qu'il est normal de ressentir et d'exprimer ses sentiments d'ordre sexuel, son désir/non désir et son plaisir/déplaisir</li> <li>• Se sentir plus à l'aise avec ses propres sentiments</li> </ul>



⇒ Apprentissage à aborder en parallèle des thématiques :



[Identités de genre, expressions de genre et orientations sexuelles](#)



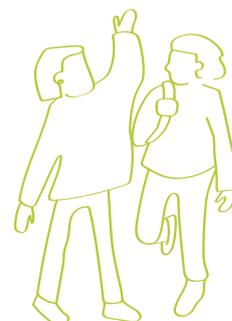
[Sexualité et comportements sexuels](#)



[Relations interpersonnelles, partie « Le consentement et l'intimité »](#)

## LES DIFFÉRENTS SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

12-14 ANS



## ÉMOTIONS ET ENVIRONNEMENT

<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer les émotions suscitées par son environnement (facteurs externes, personnes de l'entourage, médias, ...)</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et exprimer des émotions secondaires et des sentiments</li> </ul>
<b>Connaissances/ savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'impact des médias (réseaux sociaux, télévision, publicité, presse, ...), de l'entourage, des facteurs externes sur ses émotions</li> </ul>
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et interroger les émotions suscitées par l'entourage (famille, ami·es, ...), les médias, les événements et leurs effets sur le comportement</li> </ul>
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître qu'on n'a pas de contrôle sur les autres, les médias, les phénomènes externes</li> <li>• Reconnaître que les autres, les médias, les phénomènes externes peuvent susciter des émotions</li> <li>• Adopter un regard critique sur les autres, les médias, les phénomènes externes pour mieux gérer les émotions qu'ils suscitent</li> <li>• Accepter que deux personnes puissent avoir des émotions et sentiments différents face à une même situation, un même événement</li> </ul>



⇒ Apprentissage en partie en lien avec le référentiel en éducation à la Philosophie et à la Citoyenneté



⇒ Apprentissage à aborder en parallèle de la thématique



[Valeurs, cultures, société, droits et sexualités.](#)  
[partie « Influence du milieu de vie et des pairs »](#)



[et de la thématique transversale](#)  
[« Technologies de l'Information et de la Communication - Éducation aux médias »](#)

## LES DIFFÉRENTES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

12-14 ANS



## CRITIQUE FACE À SES SENTIMENTS ET SES ÉMOTIONS

<b>Apprentissage</b>	<b>Développer son esprit critique vis-à-vis de ses sentiments et ses émotions</b>
<b>Prérequis</b>	• Identifier et exprimer des émotions secondaires et des sentiments
<b>Connaissances/ savoirs</b>	• L'esprit critique
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	• Questionner et se questionner sur ses sentiments et ses émotions, et leurs impacts sur le comportement, pour faire des choix réfléchis
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	• Prendre conscience que les décisions prises de manière impulsive sur base d'un sentiment ou d'une émotion peuvent avoir des conséquences, positives ou négatives



⇒ Apprentissage en partie en lien avec le référentiel en éducation à la Philosophie et à la Citoyenneté

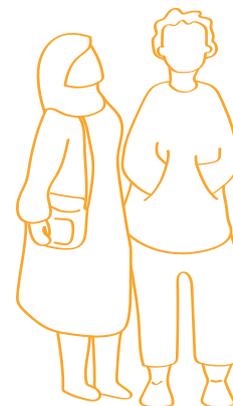


### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des jeunes de 12-14 ans

De 13 à 15 ans, il va y avoir une amélioration des capacités d'expression émotionnelle [27]. C'est pourquoi, il serait opportun que les jeunes apprennent dans le cadre de l'EVRAS à identifier et reconnaître les différentes manières d'exprimer leurs sentiments d'ordre sexuel, de plaisir et de désir tout en les amenant à distinguer les émotions associées à l'amour, à l'amitié ou à l'attirance sexuelle et/ou romantique. Par ailleurs, il est essentiel, dans notre société, de lever les tabous chez les jeunes et de développer des « safe place » où ils-elles-iels peuvent parler de leurs sentiments.

## LES DIFFÉRENTES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS

15-18+ ANS



## EXPRIMER SES ATTRANCES SENTIMENTALES ET/OU SEXUELLES

<b>Apprentissage</b>	<b>Prendre conscience qu'il y a plusieurs façons d'exprimer ses attirances sentimentales et/ou sexuelles au sein d'une relation saine</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et exprimer l'amitié, l'amour et l'attirance</li> <li>• Identifier et exprimer ses sentiments d'ordre sexuel, de plaisir et de désir</li> </ul>
<b>Connaissances/ savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différentes façons d'exprimer son affection, son amour, ses attirances sexuelles</li> </ul>
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer son affection, son amour, ses attirances sexuelles dans le respect de soi et des autres</li> </ul>
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître que les relations sexuelles ne sont pas obligatoires pour exprimer son amour ou son affection</li> </ul>



⇒ Apprentissage à aborder en parallèle de la thématique

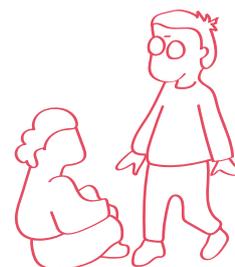
Relations interpersonnelles

### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des jeunes de 15-18+ ans

De 15 à 17 ans, les jeunes se posent la question centrale sur l'engagement de soi (corps et psyché) dans les relations amoureuses et sexuelles [31-32], et ils-elles-iels gagnent en expérience sur le plan relationnel et sexuel [10]. Il est donc tout à fait pertinent d'aborder avec eux et elles les différentes manières d'exprimer ses sentiments, son attirance, son amour, ...

## GESTION ET EXPRESSION DES DÉSIRS ET DES BESOINS

5-8 ANS



## BESOINS ET ENVIES

<b>Apprentissage</b>	<b>Identifier et exprimer ses besoins et ses envies</b>
<b>Prérequis</b>	/
<b>Connaissances/ savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les notions de besoin et d'envie</li> </ul>
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses besoins et ses envies</li> <li>• Exprimer ses besoins et ses envies de manière claire et respectueuse de l'autre</li> </ul>
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître qu'il est juste et important d'exprimer ses besoins et ses envies</li> <li>• Reconnaître que l'expression de ses besoins et de ses envies n'entraîne pas systématiquement une attitude/réponse favorable de la part des autres</li> <li>• Respecter les besoins et les limites personnelles des autres</li> </ul>



⇒ Apprentissage en partie en lien avec le référentiel en éducation à la Philosophie et à la Citoyenneté

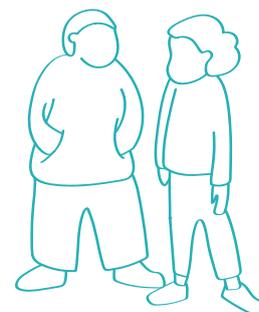


### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des enfants de 5-8 ans

Les enfants de cette tranche d'âge commencent à avoir de l'empathie pour la situation d'autrui. L'enfant sera capable de comprendre la situation de quelqu'un-e d'autre. Il-elle-iel reconnaît que l'autre personne a une identité et une histoire propre et qui peut être différente de la sienne [29-30]. C'est pourquoi on pourra travailler avec les enfants la thématique de la gestion et l'expression des besoins et des désirs et le respect de ceux d'autrui.

## GESTION ET EXPRESSION DES DÉSIRS ET DES BESOINS

9-11 ANS



## BESOINS, DÉSIRS ET ENVIES

<b>Apprentissage</b>	<b>Différencier et exprimer ses besoins, ses désirs et ses envies</b>
<b>Prérequis</b>	• Identifier et exprimer ses besoins et ses envies
<b>Connaissances/ savoirs</b>	• Les notions de besoin, désir et envie, et la différence entre les trois
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	• Identifier et exprimer ses besoins, ses désirs et ses envies, et ses limites personnelles
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	• Respecter les besoins et les limites personnelles des autres



⇒ Apprentissage en partie en lien avec le référentiel en éducation à la Philosophie et à la Citoyenneté



### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des enfants de 9-11 ans

Les enfants de 9 à 11 ans vont avoir de plus en plus conscience de leurs désirs et de leurs envies [29-30]. Il est donc important de travailler avec eux et elles l'identification des désirs et des envies et de les inviter à communiquer leurs souhaits, besoins et frontières personnelles tout en respectant celles des autres.

## GESTION ET EXPRESSION DES DÉSIRS ET DES BESOINS

12-14 ANS



## CRITIQUE FACE À SES BESOINS, SES ENVIES ET SES DÉSIRS

<b>Apprentissage</b>	<b>Adopter un esprit critique vis-à-vis de ses besoins, ses envies et ses désirs</b>
<b>Prérequis</b>	• Différencier et exprimer ses besoins, ses désirs et ses envies
<b>Connaissances/ savoirs</b>	• L'impact des besoins, des envies et des désirs sur notre comportement et les choix que l'on pose
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	• Questionner ses besoins personnels, ses envies et ses désirs pour faire des choix réfléchis
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	• Prendre conscience que les décisions prises de manière impulsive sur base de ses envies ou ses désirs peuvent avoir des conséquences, positives ou négatives sur soi et les autres



⇒ Apprentissage en partie en lien avec le référentiel en éducation à la Philosophie et à la Citoyenneté

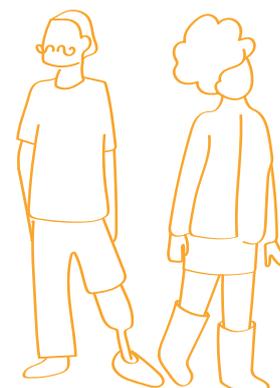


### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des jeunes de 12-14 ans

De 12 à 14 ans, on remarque une amélioration des capacités d'expression émotionnelle et le développement de l'esprit critique chez les jeunes qui prennent de la distance vis-à-vis du discours de l'adulte [27]. Il est donc pertinent de leur expliquer qu'ils-elles-iels peuvent prendre de la distance et questionner leurs besoins et leurs désirs.

15-18+ ANS

Il n'y a pas d'apprentissages spécifiques pour les 15-18 ans et + concernant la sous-thématique « Gestion et expression des désirs et des besoins ». Cependant, tous les apprentissages présents en amont restent à développer, et à mettre en lien avec les autres thématiques présentes dans le guide. Par exemple, des liens doivent être fait avec la thématique « Relations interpersonnelles ».



## ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI



⇒ Sous-thématique à aborder en parallèle de la thématique Corps et développement humain, où tous les apprentissages concernant l'anatomie, la puberté et les changements du corps sont présentés.

**5-8 ANS****SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS**

<b>Apprentissage</b>	<b>Prendre conscience que chaque corps est unique et qu'il est agréable de se sentir bien dans son corps</b>
<b>Prérequis</b>	/
<b>Connaissances/ savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différentes parties du corps et leurs fonctions</li> <li>• L'estime de soi et de son corps</li> <li>• Le fait que chaque corps est différent et unique</li> </ul>
<b>Habilités/ savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ce qu'on ressent par rapport à son corps</li> </ul>
<b>Attitudes/ savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir une image positive de son corps et de soi-même</li> </ul>



⇒ Apprentissage à aborder en parallèle de la thématique :



Corps et développement humain



**Pourquoi ces apprentissages ?  
Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel  
des enfants de 5-8 ans**

Étant donné que les enfants peuvent éprouver une gêne par rapport à leur corps, il est utile de reconnaître avec eux et elles les différences corporelles selon les âges et d'apprendre à les respecter chez soi et chez les autres, mais aussi de les amener à s'exprimer sur l'importance d'apprécier et de prendre soin de soi et ce y compris de son corps [26].

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

**9-11 ANS**

### CHANGEMENTS DU CORPS

<b>Apprentissage</b>	<b>Prendre conscience que son apparence physique change à la puberté et ne détermine pas sa valeur en tant qu'être humain</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience que chaque corps est unique et qu'il est agréable de se sentir bien dans son corps</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les changements liés à la puberté : changement mental, physique, social, émotionnel</li> <li>• Le fait que les changements liés à la puberté et leur temporalité varient d'une personne à l'autre</li> <li>• Les changements liés à la puberté sont parfois différents pour les personnes intersexes</li> <li>• Le fait que l'apparence physique est déterminée par plusieurs facteurs comme l'hérédité, l'environnement et les habitudes de santé</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses sentiments à l'égard des changements de son corps liés à la puberté</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter les changements et différences physiques (morphologies, diverses formes et tailles du pénis, des seins, de la vulve, changements volontaires liés à l'identité de genre, etc.)</li> <li>• Reconnaître que les références en termes de beauté changent d'une époque, d'une culture à l'autre et d'une personne à l'autre</li> <li>• Reconnaître que l'apparence physique de quelqu'un.e ne détermine pas sa valeur en tant qu'être humain</li> <li>• Avoir une image positive de son corps et de soi-même, une bonne estime de soi</li> </ul>

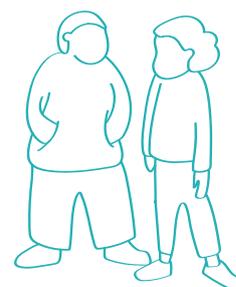


⇒ Apprentissage à aborder en parallèle de la thématique :



Corps et développement humain

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

**9-11 ANS**

### AMITIÉ, AMOUR ET REGARD POSITIF SUR SOI-MÊME

<b>Apprentissage</b>	<b>Prendre conscience que l'amitié et l'amour peuvent aider les gens à avoir un regard positif sur eux-mêmes</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience que chaque corps est unique et qu'il est agréable de se sentir bien dans son corps</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bénéfices/avantages de l'amitié et de l'amour</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer son amitié et son amour de manière respectueuse pour soi et pour l'autre</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître que l'amitié et l'amour peuvent aider à se sentir bien dans sa peau</li> </ul>



#### Pourquoi ces apprentissages ?

#### Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des enfants de 9-11 ans

Les enfants vivent, chez certain·es, les premiers changements pubertaires. La grande partie du développement se situe entre 9 et 13 ans pour les corps femelles et entre 10 et 14 ans pour les corps mâles. La puberté précoce est l'apparition des signes secondaires de maturation sexuelle deux ans avant l'âge moyen. Chez les corps femelles, la puberté précoce se situe à 7 ans et chez les corps mâles, à 9 ans.

Les interventions réalisées à cette tranche d'âge devraient :

- Faire connaître aux élèves les premiers changements de la puberté pour qu'ils·elles·iels se familiarisent avec les changements corporels et les nouvelles émotions qui surviendront au cours de leur croissance ;
- Tenir compte de la maturation hâtive de certain·es puisque les enfants qui entrent plus tôt dans la puberté sans y être préparé·es vivent cette étape de façon plus négative que les autres [33].

Il est donc important d'aborder avec les enfants l'estime de soi et de son corps qui est en train de changer pendant la puberté.

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

**12-14 ANS**

### L'INFLUENCE DES SENTIMENTS À L'ÉGARD DE SON CORPS

<b>Apprentissage</b>	<b>Prendre conscience que les sentiments des gens à l'égard de leur corps peuvent affecter leur santé, leur image de soi et leur comportement</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience que chaque corps est unique et qu'il est agréable de se sentir bien dans son corps</li> <li>• Prendre conscience que son apparence physique change à la puberté et ne détermine pas sa valeur en tant qu'être humain</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les messages sur la beauté et les normes de beauté véhiculés par les médias, les publicités et les réseaux sociaux</li> <li>• Les avantages de se sentir bien dans son corps</li> <li>• Les façons dont l'apparence du corps d'une personne peut influencer les sentiments et le comportement des autres personnes</li> <li>• Les différentes pratiques pouvant modifier son apparence (pilules de régime, stéroïdes, ...) et les dangers de ces pratiques</li> <li>• Les différents troubles liés à l'image corporelle (anxiété, troubles alimentaires tels que l'anorexie et la boulimie, ...)</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer comment le ressenti par rapport à son propre corps peut influencer sa santé, son image de soi et son comportement</li> <li>• Questionner de manière critique les normes de beauté véhiculées par les médias, les publicités et les réseaux sociaux qui peuvent pousser les gens à vouloir changer leur apparence</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter et apprécier les différentes formes corporelles, y compris la sienne</li> <li>• Reconnaître que chacun·e peut plaire et être aimé·e</li> <li>• Reconnaître que certaines pratiques pour changer son apparence peuvent être dangereuses</li> </ul>



⇒ Apprentissage à aborder en parallèle de la thématique :



[Corps et développement humain](#)



[et de la thématique transversale « Technologies de l'Information et de la Communication - Éducation aux médias »](#)

## ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

## 12-14 ANS

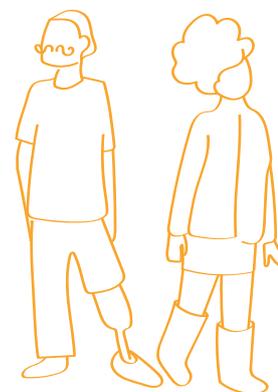


**Pourquoi ces apprentissages ?**  
**Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des jeunes de 12-14 ans**

Vers l'âge de 11 ans, de grandes transformations corporelles et hormonales surviennent (période génitale) et réveillent le-la jeune de sa période de latence et tous ces changements peuvent le-la fragiliser [29-30]. Un réajustement du schéma corporel va s'opérer et cela demande au-la jeune une appropriation de sa nouvelle image corporelle. C'est à partir de cet âge que les différentes notions liées à la puberté doivent être approfondies. De plus, il est important de permettre à l'adolescent-e d'accepter et apprécier les changements de son corps et ses spécificités physiques. Vers 12-13 ans, il y a tout un travail à réaliser autour de l'image corporelle et des normes influençant cette image étant donné que la puberté représente une période où l'adolescent-e porte davantage d'attention à son corps et à celui des autres [27-29].



ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

**15-18+ ANS**

## NORMES IRRÉALISTES ET APPARENCE PHYSIQUE

<b>Apprentissage</b>	<b>Prendre conscience que les normes irréalistes concernant l'apparence physique peuvent être remises en question</b>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience que les sentiments des gens à l'égard de leur corps peuvent affecter leur santé, leur image de soi et leur comportement</li> </ul>
<b>Connaissances/savoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La façon dont les messages sur la beauté et les stéréotypes culturels et de genres véhiculés par les médias (réseaux sociaux, télévision, publicité, presse, ...) et la société peuvent affecter l'image corporelle des personnes et leurs relations</li> </ul>
<b>Habilités/savoir-faire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réfléchir à sa propre image corporelle et à la manière dont elle peut affecter l'estime de soi, la prise de décision en matière de sexualité et les comportements sexuels</li> <li>Remettre en question les normes irréalistes de l'apparence physique</li> </ul>
<b>Attitudes/savoir-être</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître que des normes irréalistes sur l'apparence physique peuvent être nuisibles</li> <li>Porter un regard critique sur les normes physiques véhiculées par les médias (films, publicités, pornographies, réseaux sociaux, ...)</li> </ul>



⇒ Apprentissage à aborder en parallèle de la thématique :



[Valeurs, cultures, société, droits et sexualités](#)



[et de la thématique transversale « Technologies de l'Information et de la Communication - Éducation aux médias »](#)

### Pourquoi ces apprentissages ? Lien avec le développement psycho-affectif et sexuel des jeunes de 15-18+ ans

Entre 15 et 17 ans, la phase post-pubertaire est le passage progressif vers l'âge adulte qui suppose une plus grande responsabilité quant aux rôles sociaux et sexuels. Vers 18 ans, on constate la fin de l'adolescence avec une stabilisation identitaire et la fin de la croissance pubertaire [34]. Il est donc important que les jeunes puissent réfléchir à leur image corporelle et remettre en question les normes physiques véhiculées par les médias et la société et expliquer en quoi celles-ci ne correspondent pas toujours à la réalité.

